



## UNIDAD 1 : Con mi cuerpo y mis emociones

## DESAFÍO PERSONAL

**Instrucciones**

Recuerda que puedes escribir tus respuestas en la misma hoja por computador, imprimirla o responder en tu cuaderno.

- 1 Preguntas para reflexionar:** Responde las siguientes preguntas sobre ti mismo. Debes ser sincero, porque solo así podrás cumplir el desafío que viene a continuación.

1. ¿Cuál es tu nombre?	2. ¿Quién es tu mejor amigo/a
3. ¿Quién es tu familia?	4. ¿Con quién vives?
5. ¿Qué es lo que más te gusta de tu vida?	6. ¿Cuál es el objeto más raro de tu pieza?
7. ¿Quién es un ejemplo para ti?	8. Escribe tres virtudes sobre ti - - -

9. ¿Cómo te imaginas en 10 años más?

10. ¿Qué te hace sentir orgulloso/a de ti mismo/a

- 2 A partir de todas las características que te definen, es hora de que tú desafíes a los demás con algo que solo tú puedas hacer. ¿Conoces los challenge por redes sociales? Piensa en algo difícil y divertido, que hagas bien. Luego, desafía a las personas con quienes vives para ver si logran hacerlo también. Puedes encontrar un ejemplo de desafío en la publicación en la cuenta de Instagram de Trabün [@fundaciontrabun](#).
- 3 Escribe aquí una **presentación personal**, en la que expliques quién eres y por qué este desafío representa una cualidad positiva sobre ti. Esta reflexión debe tener entre 50 y 150 palabras.

Mi presentación personal

- 4 ¡Terminaste, muy bien! Si aún no sigues a Trabün en redes sociales, recuerda que puedes hacerlo en Instagram y Facebook como [@fundaciontrabun](#) y en Youtube como [Fundación Trabün](#). Aquí podrás encontrar material para desarrollar las actividades y contenido especial para estos días en cuarentena.