



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.