

[Activitats](#)**Activitats: Treballem l'autoestima**

Enviada per mvila5 el 22/Feb/2021 - 18:39

Els grups de segon d'ESO a l'assignatura d'Educació Física hem estat realitzant una dinàmica per fomentar la nostra autoestima, ja que a causa de la Covid-19 cal **reforçar** les **emocions** més que mai.

Aquesta activitat consisteix en escriure adjectius positius en un paper enganxat a l'esquena de tots els companys i companyes. Una vegada tothom ha escrit un adjectiu per a cada persona, ens posem en rotllana i compartim amb tothom el què ens han escrit.

Una activitat molt útil per millorar l'autoestima, ja que és la base per estar bé amb un mateix.