

Ampliació · 1a avaluació (unitats 1-4)

Reptes per a aprofundir en autoconeixement, gestió emocional, entorn digital i decisions, dirigits a qui domina el bàsic i vol anar més enllà.

1a avaluació · Unitats 1, 2, 3, 4

REPÀS TEÒRIC

U1. Autoconeixement: una identitat que es revisa

L'autoconeixement no és una foto fixa que es fa una vegada: és un procés que **canvia amb l'experiència**. Per això convé revisar cada cert temps interessos, aptituds i valors. La **metacognició** (pensar sobre com pense i apreng) és l'eina que permet eixe ajust continu, i distingix l'estudiant que millora del que repeteix errors.

El **DAFO personal** només és útil si s'usen els *encreuaments*: combinar Fortaleses amb Oportunitats (estratègia ofensiva), corregir Debilitats davant de les Amenaces (supervivència), etc. Emplenar quatre caselles sense traure accions concretes és un exercici decoratiu.

L'**ikigai** japonés encreua quatre esferes: allò que estimes, allò que se't dona bé, allò que el món necessita i allò pel qual et poden pagar. El seu valor no és trobar la casella màgica, sinó entendre les tensions: una vocació sense demanda, o un treball ben pagat que odies, són combinacions incompletes. Igual que les **intel·ligències múltiples** de Gardner: reduir algú a un únic nombre de CI ignora que la intel·ligència és plural i contextual.

U2. Emocions: de l'impuls a la regulació conscient

Kahneman va descriure dos modes de pensar: el **Sistema 1** (ràpid, automàtic, emocional) i el **Sistema 2** (lent, reflexiu, costós). Moltes reaccions emocionals naixen del Sistema 1; gestionar-les no és apagar-lo, sinó activar el Sistema 2 per a decidir què faig amb el que sent.

La tècnica més potent per a això és la **reavaluació cognitiva**: canviar la manera d'interpretar una situació per a reduir el malestar sense negar el que ha passat. No és pensar en positiu de manera ingènua, sinó reinterpretar amb realisme: «he suspès este examen» en compte de «soc un desastre». L'emoció continua, però baixa d'intensitat i es convertix en acció útil.

L'**autoestima sana** no és la inflada (creure's superior) ni la dèbil (dependre de l'aprovació aliena): és valorar-se amb realisme, reconeixent èxits i límits. Les xarxes l'erosionen mitjançant la **comparació social** i la **dismòrfia digital** (veure's malament per comparar-se amb imatges filtrades i idealitzades). L'**assertivitat** és la competència que permet defensar el que sent sense caure ni en l'agressivitat ni en la passivitat.

U3. L'entorn com a capital i com a risc digital

Bourdieu distingix tres tipus de **capital** que la família transmet: econòmic (diners), **cultural** (estudis, idiomes, hàbits lectors) i **social** (xarxa de contactes). Eixe capital marca un *sostre familiar* que condiciona, però no determina: l'educació pública i les beques existixen precisament per a afavorir la **mobilitat social** i trencar la reproducció automàtica de les desigualtats.

El grup d'iguals exercix **pressió grupal** i alimenta el *FOMO* (por a quedar-se fora), un mecanisme que les xarxes exploten deliberadament amb notificacions i mètriques d'aprovació. Distingir influència sana de manipulació, i saber posar límits sense trencar vincles, és una competència social avançada.

L'**empremta digital** és permanent, pública i rastrejable: el que publique hui pot llegir-ho dins d'uns anys una universitat o una empresa. El RGPD reconeix drets com el **dret a l'oblit**, però esborrar una cosa d'un cercador no garantix que desaparega de tots els llocs. El *ciberbullying* és especialment danyós perquè és

permanent (queda registrat), arriba a totes hores i pot viralitzar-se; el paper de l'observador que trenca la cadena és decisiu.

U4. Decidir bé: biaixos, límits i reversibilitat

La ment no és una calculadora perfecta. Herbert Simon ho va anomenar **racionalitat acotada**: decidim amb informació, temps i atenció limitats, així que no busquem l'opció òptima sinó una *prou bona* (satisficing). Reconèixer-ho evita la paràlisi de voler analitzar-ho tot.

Els **biaixos cognitius** són dreceres que ens enganyen de manera sistemàtica: l'*ancoratge* (quedar-se amb la primera dada), el *biaix de confirmació* (buscar només el que confirma el que ja creia), el *biaix del present* (valorar molt més allò immediat que allò futur) i la *fal·làcia del cost enfonsat* (continuar pel ja invertit, encara que siga irrecuperable). Conèixer-los no els elimina, però permet vigilar-los.

Una idea pràctica de Jeff Bezos: distingir les decisions de **porta d'una sola direcció** (irreversibles, cal pensar-les molt) de les de **porta de doble direcció** (reversibles, convé decidir-les ràpid i experimentar). Dedicar el mateix esforç a totes és ineficient: allò intel·ligent és ajustar la profunditat de l'anàlisi al pes real de la decisió.

EL QUE ÉS ESSENCIAL

- L'autoconeixement no és fix: canvia amb l'experiència. Per això convé revisar cada cert temps interessos, aptituds i valors amb eines com la matriu DAFO personal.
- Regular una emoció no és eliminar-la, sinó decidir què faig amb ella. La reavaluació cognitiva (mirar la situació des d'un altre angle) reduïx la seua intensitat.
- L'empremta digital és permanent i pública: el que publique hui pot llegir-ho dins d'uns anys una universitat o una empresa.
- Decidir bé implica evitar biaixos com el de confirmació (buscar només el que confirma el que ja volia) i valorar la informació amb criteri.

VOCABULARI

DAFO personal

ikigai

reavaluació cognitiva

sistema 1 i sistema 2

biaix de confirmació

cost enfonsat

racionalitat acotada

empremta digital

matriu de decisió

decisions reversibles

metacognició

EXEMPLES RESOLTS

1. **Construïx una matriu DAFO personal amb encreuaments estratègics. A partir d'una Fortalesa (eres constant), una Debilitat (et costa parlar en públic), una Oportunitat (el teu institut ofereix un club de debat) i una Amenaça (el cicle que t'agrada demana nota de tall alta), formula una acció FO i una acció DA.**

Primer recordem: allò intern (F i D) depèn de mi; allò extern (O i A) ve de l'entorn. El valor del DAFO està a **encreuar** caselles per a traure accions.

Encreuament FO (Fortalesa + Oportunitat, ofensiu): use la meua constància (F) per a aprofitar el club de debat (O) → *acció*: apuntar-me al club i practicar cada setmana per a guanyar soltesa i currículum.

Encreuament DA (Debilitat + Amenaça, supervivència): la meua por a parlar en públic (D) xoca amb

que el cicle exigix nota alta i perfil resolutiu (A) → *acció*: demanar ajuda a l'orientador i començar a exposar en classe per a reduir la por abans que la nota de tall em deixi fora.

Idea clau: un DAFO sense encreuaments és un inventari; amb encreuaments es converteix en un pla.

2. **Aplica la reavaluació cognitiva a este cas, distingint-la de «pensar en positiu» de manera ingènua: «He discutit amb la meua millor amiga i pense que l'he perduda per sempre i que soc mala persona.»**

1. Què NO és: no és repetir-se «no passa res, tot anirà bé» negant el conflicte. Això és negació, no regulació.

2. Què SÍ és: reinterpretar la situació amb realisme per a baixar la intensitat de l'emoció.

Reinterpretació: «He tingut *una* discussió, no he perdut l'amistat. Una discussió puntual no em converteix en mala persona; significa que alguna cosa ens importa a totes dues. Puc escriure-li, escoltar la seua versió i disculpar-me per la meua part.»

3. Resultat: la tristor i la culpa continuen ahí, però deixen de ser un pensament catastròfic («per sempre», «mala persona») i es transformen en una acció concreta: parlar amb ella. Això és activar el Sistema 2 sobre una reacció del Sistema 1.

3. **Dissenya una matriu de decisió ponderada per a triar entre dos itineraris (Batxillerat vs un cicle de FP). Usa 3 criteris els pesos dels quals sumen 100, puntua d'1 a 5 i interpreta el resultat assenyalant el seu límit.**

Triem criteris, els donem un pes (que sume 100) i puntuem cada opció d'1 a 5.

Criteris i pesos: em motiva el contingut (50), m'acosta al treball que vull (30), encaixa amb les meues notes actuals (20).

Batxillerat: motiva 4, acosta 3, encaixa 3 → $4 \times 0,50 + 3 \times 0,30 + 3 \times 0,20 = 2,00 + 0,90 + 0,60 = 3,50$.

Cicle FP: motiva 5, acosta 5, encaixa 4 → $5 \times 0,50 + 5 \times 0,30 + 4 \times 0,20 = 2,50 + 1,50 + 0,80 = 4,80$.

Segons la matriu convindria el **cicle de FP** (4,80 enfront de 3,50).

Límit de l'eina: la matriu no decidix per tu; només fa explícit què valors i amb quin pes. Si canvies els pesos (per exemple, dones més importància a deixar la porta oberta a la universitat), el resultat pot invertir-se. Servix per a pensar millor, no per a obeir un nombre.

4. **Una persona ha pagat 60 € no reemborsables per un curs dels dissabtes (4 hores) que ja no li aporta res; eixes 4 hores les aprofitaria més estudiant. Raona, amb el concepte de cost enfonsat, si ha de continuar anant «per a no perdre el pagat». Calcula què perd realment si deixa d'anar.**

1. Identifique el cost enfonsat: els 60 € ja estan pagats i són *no reemborsables*; passe el que passe, no es recuperen. Per tant són un **cost enfonsat** que no hauria d'influir en la decisió.

2. Decisió mirant cap avant: la pregunta correcta no és «quant vaig pagar?», sinó «quin ús dels meus dissabtes m'aporta més a partir d'ara?». Si estudiar li aporta més que el curs, allò racional és **deixar d'anar**.

3. Què perd realment: si deixa d'anar, perd **0 € addicionals** (els 60 € ja estaven perduts). En canvi, si continua anant «per a amortitzar», perd a més **4 hores cada dissabte** d'un temps més valuós. Continuar pel ja pagat és la *fal·làcia del cost enfonsat*: afegir pèrdua a la pèrdua.

1. Construeix una **matriu DAFO personal** amb un exemple en cada casella (Debilitats, Amenaces, Fortaleses, Oportunitats) i explica per a què servix en planificar el teu futur.
2. Explica l'**ikigai** i les seues quatre esferes. Per què tindre només una vocació (una cosa que estimes) pot no bastar per a construir un projecte professional?
3. Critica esta afirmació amb la teoria de les **intel·ligències múltiples** de Gardner: «Eixe alumne és poc intel·ligent perquè trau males notes en mates.»
4. Diferencia **autoestima sana**, **autoestima inflada** i **autoestima dèbil**, i explica per què l'autoestima sana no depèn de l'aprovació constant dels altres.
5. Usant els dos sistemes de pensament de **Kahneman** (Sistema 1 ràpid i emocional; Sistema 2 lent i reflexiu), explica què ocorre quan respons a un missatge «en calent» i com regular-ho millor.
6. Explica què és la **reavaluació cognitiva** i aplica-la a esta situació: «He suspés un examen i pense que soc un desastre i mai aprovaré».
7. Distingix resposta **passiva**, **agressiva** i **assertiva** davant d'esta situació: un company copia sempre els teus treballs sense fer res. Redacta una resposta assertiva amb la fórmula «jo sent... quan tu... perquè... m'agradaria que...».
8. Explica què és la **dismòrfia digital** i per què la comparació amb imatges de xarxes és especialment enganyosa per a l'autoconcepte adolescent.
9. Amb la idea dels tres **capitals de Bourdieu** (econòmic, cultural i social), explica què és el «sostre familiar» i per què l'educació pública i les beques es justifiquen com a eines de **mobilitat social**.
10. Explica què és el **FOMO** i per què les xarxes socials estan dissenyades per a alimentar-lo. Proposa dues estratègies per a reduir la pressió grupal sense aïllar-te.
11. Explica per què el **ciberbullying** pot ser més danyós que el bullying tradicional i descriu el paper de l'**observador** per a tallar-lo.
12. Explica què és l'**empremta digital** i què permet (i què no) el **dret a l'oblit** del RGPD. Per què esborrar una cosa d'un cercador no garantix que desaparega?
13. Identifica el **biaix cognitiu** de cada cas: (a) el primer preu que veus et sembla la referència i jutges la resta a partir d'ell; (b) busques només opinions que confirmen la teua idea; (c) prefereixes el premi xicotet de hui al gran de dins d'un mes; (d) continues una sèrie que ja no t'agrada només perquè portes sis temporades.
14. Explica què és el **biaix de confirmació** i com pot portar-te a una mala decisió sobre el teu futur. Proposa una forma d'evitar-lo.
15. Explica la **racionalitat acotada** de Herbert Simon i la diferència entre *maximitzar* i *satisfer* en decidir. Per què intentar sempre l'opció perfecta pot ser un error?

16. Aplica la idea de Bezos de les **portes d'una sola direcció** (irreversibles) i de **doble direcció** (reversibles).
Classifica: (a) triar l'optativa d'este trimestre que pots canviar; (b) tatuar-te; (c) provar un esport un mes; (d) operar-te d'una cosa estètica. Digue's a quines dedicar més anàlisi.
17. Raona, amb el concepte de **cost enfonsat**, este cas numèric: vas pagar 80 € no reemborsables per una excursió, però eixe dia t'alces amb febra i marejos. Ha d'influir els diners pagats en si vas o no? Quant d'eixos 80 € recuperes si et quedes a casa?
18. Calcula amb una **enquesta**: en un institut de 240 alumnes, el 35 % reconeix sentir-se pitjor amb si mateix després de passar molta estona en xarxes. Quants alumnes són? Comenta quina relació té amb la comparació social.
19. Dissenya una **matriu de decisió ponderada** amb 3 criteris per a triar com repartir 10 hores lliures a la setmana entre estudiar, esport i oci. Assigna pesos que sumen 100, puntua d'1 a 5 dos repartiments possibles i raona quin ix millor.
20. Vertader o fals, raonat: «Conèixer els meus biaixos cognitius fa que deixen d'afectar-me en decidir.»
-

SOLUCIONARI

1. Exemple orientatiu (factors interns = D i F; externs = A i O):
- **Debitats** (internes, a millorar): em costa organitzar el temps.
 - **Fortaleses** (internes, a aprofitar): se'm donen bé les matemàtiques i soc constant.
 - **Amenaces** (externes, a vigilar): poques places al cicle que m'interessa prop de casa.
 - **Oportunitats** (externes, a aprofitar): beques disponibles i un institut amb bona FP a la meua comarca.
- Servix per a prendre decisions amb dades: potenciar fortaleses, corregir debilitats, aprofitar oportunitats i preparar-se davant de les amenaces.
2. L'**ikigai** encreua quatre esferes: **allò que estimes, allò que se't dona bé, allò que el món necessita i allò pel qual et poden pagar**.
Tindre només una vocació (allò que estimes) no basta perquè pot xocar amb les altres esferes: si ningú ho necessita o ningú paga per això, serà una afició, no una professió sostenible; i si no se't dona bé, frustrarà. L'ikigai no busca una casella màgica, sinó equilibrar tensions reals entre passió, talent, utilitat social i viabilitat econòmica.
3. L'afirmació redueix la intel·ligència a una sola dimensió (la logicomatemàtica). Segons Gardner existixen **diverses intel·ligències** (lingüística, musical, corporal, espacial, interpersonal, intrapersonal, naturalista, a més de la logicomatemàtica), i una persona pot destacar molt en unes encara que flueixge en altres.
Traure males notes en matemàtiques indica una dificultat en *eixa* intel·ligència concreta, no una falta d'intel·ligència general. L'error és usar un únic criteri (l'acadèmic tradicional) per a etiquetar algú com «poc intel·ligent».
4. • **Autoestima sana**: valorar-se amb realisme, reconeixent èxits i límits. Se sosté des de dins.
- **Autoestima inflada**: creure's superior i no acceptar crítiques; sol amagar fragilitat.
 - **Autoestima dèbil**: dependre de l'aprovació aliena i dels likes per a sentir-se vàlid.
- L'autoestima sana no depén de l'aprovació constant perquè es basa en valors i èxits propis, no en el que opinen els altres en cada moment. Per això és estable: una crítica o un mal dia no la derroquen.

-
5. Respondre «en calent» és deixar que actue el **Sistema 1**: ràpid, automàtic i guiat per l'emoció (enuig), sense filtrar les conseqüències.
- Per a regular-ho millor convé activar el **Sistema 2**: parar, respirar, esperar una estona i rellegir abans d'enviar. Eixe xicotet retard dona temps a la part reflexiva a valorar si el missatge ajuda o empitjora la situació. No es tracta de no sentir l'emoció, sinó de no actuar automàticament sota ella.
6. La reavaluació cognitiva consistix a **canviar la manera d'interpretar** una situació per a reduir el malestar, sense negar el que ha passat.
- Reinterpretació: «He suspès *este* examen, no tots. Un suspens és informació sobre què he de reforçar, no sobre el meu valor com a persona. Puc identificar l'error i preparar millor el següent.»
- Resultat: l'emoció (frustració) continua ahí, però baixa d'intensitat i es convertix en acció útil en compte de bloqueig.
7. · **Passiva**: callar-te i continuar carregant amb tot (et perjudica).
- **Agressiva**: insultar-lo o humiliar-lo davant de tots (trenca la relació).
- **Assertiva**: «**Jo em sent** utilitzat **quan tu** entregues el meu treball com a teu sense participar **perquè** l'esforç el faig jo sol; **m'agradaria que** ens repartírem les tasques la pròxima vegada.»
- L'assertivitat defén el teu dret sense agredir i deixa la porta oberta a una solució.
8. La **dismòrfia digital** és la distorsió de la pròpia imatge corporal provocada per comparar-se amb fotos editades, filtrades i posades de les xarxes (fins i tot volent assemblar-se a la versió filtrada d'un mateix). És enganyosa perquè eixes imatges **no són reals**: hi ha filtres, retocs, poses, llum i iteració fins a triar la millor presa. L'adolescent compara el seu cos real, en el seu dia normal, amb un ideal artificial i inabastable, cosa que danya l'autoconcepte i l'autoestima.
9. Els tres capitals són: **econòmic** (diners), **cultural** (estudis, idiomes, hàbits) i **social** (contactes). El **sostre familiar** és el punt de partida que eixos capitals marquen: una família amb més capital cultural i social facilita certes oportunitats.
- L'**educació pública** i les **beques** es justifiquen com a eines de **mobilitat social** perquè permeten a qui té menys capital de partida accedir a formació i oportunitats, reduint que la posició dels pares determine automàticament la dels fills. Trenquen la reproducció de la desigualtat.
10. El **FOMO** (fear of missing out) és la por a quedar-se fora del que fan els altres. Les xarxes l'alimenten amb notifiacions, comptadors de likes, stories que desapareixen i l'exhibició constant de plans aliens, perquè així aconseguixen que passes més temps en l'app.
- Dues estratègies: **1)** limitar el temps i les notifiacions (decidir tu quan mires, no l'app); **2)** recordar que veus l'«aparador» i no la vida real dels altres, i mantindre plans propis que t'importen encara que el grup faça una altra cosa.
11. El **ciberbullying** pot ser més danyós perquè: és **permanent** (queda registrat i pot reaparèixer), arriba a **totes hores** (no hi ha refugi, ni a casa), pot **viralitzar-se** davant de molta gent i de vegades l'agressor s'amaga en l'**anonimat**.
- L'**observador** és clau per a tallar-lo: si no comparteix ni dona like al contingut humiliant, dona suport a la víctima en privat, denuncia la publicació i avisa un adult, trenca la cadena. El silenci o les rialles de l'observador, en canvi, reforcen l'agressor.
12. L'**empremta digital** és el rastre permanent i públic que deixem en publicar, comentar o compartir en internet.
- El **dret a l'oblit** (RGPD) permet demanar que certes dades personals deixen d'aparèixer en els resultats d'un cercador quan ja no són rellevants o et perjudiquen.
- Però **no garantix la desaparició total**: esborrar l'enllaç d'un cercador no elimina el contingut original de

la web on està, ni les còpies o captures que altres hagen guardat. Per això la millor protecció és no publicar a la lleugera.

13. (a) el primer preu com a referència → **ancoratge**.
(b) buscar només el que confirma la teua idea → **biaix de confirmació**.
(c) preferir allò immediat a allò futur → **biaix del present**.
(d) continuar pel ja invertit → **fal·làcia del cost enfonsat**.
Conèixer els biaixos no els elimina, però permet vigilar-los en decidir.
14. El biaix de confirmació és la tendència a **buscar i donar més pes a la informació que confirma el que ja creia**, ignorant el que la contradiu.
Exemple: si ja vull fer un grau concret, només llig opinions positives i descarte les dades roïnes sobre ocupació o dificultat. Així decidisc amb informació incompleta.
Com evitar-lo: buscar **activament arguments en contra**, parlar amb persones que van fer eixa elecció i se'n van penedir, i comparar almenys dues opcions amb els mateixos criteris.
15. La **racionalitat acotada** diu que decidim amb límits d'informació, temps i atenció: no podem analitzar-ho tot.
· **Maximitzar**: buscar l'opció òptima, la millor possible.
· **Satisfer** (satisficing): triar la primera opció «prou bona» segons els teus criteris.
Intentar sempre l'opció perfecta pot ser un error perquè porta a la **paràlisi per anàlisi**: es gasta tant de temps i energia comparant que es decidix tard o no es decidix. En moltes decisions quotidianes, una opció bona presa a temps supera una perfecta que mai arriba.
16. **Portes de doble direcció (reversibles, decidix ràpid)**: (a) optativa que pots canviar i (c) provar un esport un mes. Si no funcionen, fas marxa arrere amb poc cost.
Portes d'una sola direcció (irreversibles, pensa-t'ho molt): (b) tatuar-te i (d) operar-te estèticament.
Desfer-les és molt costós o impossible.
Conclusió: convé dedicar molta més anàlisi a les irreversibles (b i d) i decidir amb agilitat les reversibles (a i c). Donar el mateix pes a totes és ineficient.
17. Els **80 €** són un **cost enfonsat**: ja estan pagats i són no reemborsables, així que **no es recuperen** ni anant ni quedant-te. Recuperes **0 €** en qualsevol cas.
Per tant, els diners **no han d'influir** en la decisió. La pregunta correcta és: amb febra i marejos, què és millor per a la meua salut? Quedar-se a casa. Anar «per a no perdre els 80 €» és la fal·làcia del cost enfonsat: a la pèrdua de diners li sumaries un dia roïn i un risc per a la teua salut.
18. Nombre d'alumnes: 35 % de 240 = $0,35 \times 240 = 84$ **alumnes**.
Comentari: 84 de 240 és una proporció alta (més d'un de cada tres). Encaixa amb l'efecte de la **comparació social**: en comparar la seua vida real amb l'aparador idealitzat de les xarxes, molts adolescents ixen perdent en eixa comparació injusta i la seua autoestima se'n ressent.
19. Criteris i pesos: ajuda les meues notes (50), cuida la meua salut i descans (30), em divertix (20).
Repartiment A (més estudi): notes 5, salut 2, diversió 2 → $5 \times 0,50 + 2 \times 0,30 + 2 \times 0,20 = 2,50 + 0,60 + 0,40 = 3,50$.
Repartiment B (equilibrat): notes 4, salut 4, diversió 4 → $4 \times 0,50 + 4 \times 0,30 + 4 \times 0,20 = 2,00 + 1,20 + 0,80 = 4,00$.
Segons estos pesos ix millor el **repartiment B** (4,00 enfront de 3,50): un repartiment equilibrat puntua més alt que bolcar-se només en estudiar. Si pujares el pes de les notes, el resultat podria canviar.
20. **Fals**. Els biaixos són dreceres automàtiques del pensament (del Sistema 1) que **no desapareixen** per conèixer-los. El que permet conèixer-los és **vigilar-los i compensar-los**: per exemple, sabent que tinc

biaix de confirmació, m'oblige a buscar arguments en contra; sabent que existix el cost enfonsat, ignore el ja gastat en decidir. Saber que hi són és el primer pas, però cal un esforç conscient (Sistema 2) perquè no em dominen.