

Reforç · 1a avaluació (unitats 1-4)

El que és imprescindible de la primera avaluació (autoconeixement, emocions, entorn i presa de decisions) en llenguatge senzill, per a qui necessita assegurar l'aprobat.

1a avaluació · Unitats 1, 2, 3, 4

U1. Autoconeixement i identitat personal

Autoconèixer-se és saber com soc de veritat, i no qui els altres donen per fet que soc. Per a això distingim tres coses: els meus **interessos** (el que m'agrada o m'atrau), les meues **aptituds** (el que se'm dona bé, les meues capacitats) i els meus **valors** (el que considere important i guia com actue). Convé no confondre *identitat* (qui soc) amb els *rols* que exercisc (fill, amiga, estudiant).

Una eina útil és el **DAFO personal**: en quatre caselles anote les meues Debilitats i Fortaleses (coses internes, que depenen de mi) i les meues Amenaces i Oportunitats (coses externes, de l'entorn). Servix per a decidir amb dades: aprofitar el que tinc i millorar el que em falta.

Howard Gardner va proposar que no hi ha una sola intel·ligència, sinó **diverses intel·ligències múltiples** (lingüística, logicomatemàtica, musical, corporal, espacial, interpersonal, intrapersonal i naturalista). Ningú és bo en tot: identificar els teus punts forts ajuda a triar millor el teu camí.

U2. Emocions, autoestima i salut mental

Les **emocions** no són bones ni roïnes: són **senyals** que ens informen del que ens passa. Paul Ekman va descriure sis emocions bàsiques: alegria, tristor, por, ira, fàstic i sorpresa. Gestionar una emoció no és reprimir-la, sinó reconèixer-la i decidir què faig amb ella. Tres tècniques senzilles: la *respiració* per a baixar els nervis, el *mindfulness* (atenció al present) i l'*assertivitat* per a expressar el que sent sense agredir.

L'**autoestima** és com em valore a mi mateix. Una autoestima sana es construeix amb **èxits reals** (encara que siguin xicotets), amb autocura (son, exercici, alimentació) i amb un entorn que em respecte. No es construeix amb likes ni comparant-me tota l'estona amb els altres.

La **comparació social** en xarxes és enganyosa: la gent només mostra la seua millor cara, no el seu dia normal. Comparar-te amb eixa imatge idealitzada (de vegades fins i tot la *dismòrfia digital*) danya l'autoestima. La salut mental es cuida, i demanar ajuda quan alguna cosa pesa massa és un signe de fortalesa, no de debilitat.

U3. El meu entorn: familiar, social i digital

Ningú decidix en el buit. La **família** em transmet recursos: econòmics, *culturals* (llibres, idiomes, costums) i *socials* (contactes). Això marca un punt de partida, un **sostre familiar**, però no un destí inevitable: amb esforç i oportunitats es pot anar més enllà.

El **grup d'iguals** (els amics) influïx molt a la teua edat. Cal distingir el suport sa de la **pressió grupal** i del *FOMO* (por a perdre's alguna cosa). Saber dir que no sense trencar amb el grup és una habilitat clau. El **bullying** i el **ciberbullying** tenen tres rols: víctima, agressor i observador; l'observador que avisa o dona suport a la víctima pot canviar-ho tot.

Tot el que publique deixa una **empremta digital** que és permanent i pública: dins d'uns anys pot llegir-la una universitat o una empresa. Per això convé aplicar pensament crític abans de compartir, cuidar la privacitat i conèixer drets com el **dret a l'oblit** (RGPD). Implicar-se en l'entorn (voluntariat, associacions) també forma part de construir la teua identitat.

U4. Com prenem decisions

Decidir millor s'entrena. El **mètode de presa de decisions** té cinc passos: **1)** definir què vull aconseguir, **2)** buscar alternatives possibles, **3)** valorar els pros i els contres de cadascuna, **4)** decidir i **5)** revisar si la decisió va funcionar. Seguir un ordre evita decidir només per impuls.

Tota elecció té un **cost d'oportunitat**: el valor de la millor alternativa a què renuncie en triar una opció. Si el

dissabte trie anar al cine, el meu cost d'oportunitat és el partit que em perd.

La nostra ment usa dreceres que de vegades ens enganyen, els **biaixos**: per exemple el *biaix de confirmació* (buscar només el que confirma el que ja volia) o continuar gastant en una cosa només perquè ja hi vaig invertir. Finalment, no totes les decisions pesen igual: convé distingir les **reversibles** (es poden desfer, decidix ràpid) de les **irreversibles** (costa desfer-se'n, pensa-t'ho millor).

EL QUE ÉS ESSENCIAL

- L'autoconeixement és saber com soc: els meus interessos, les meues aptituds (el que se'm dona bé) i els meus valors (el que m'importa). És el punt de partida per a decidir el meu futur.
- Les emocions no són bones ni roïnes: són senyals. Reconèixer-les i gestionar-les (no reprimir-les) és la base de la intel·ligència emocional i de la salut mental.
- L'autoestima és com em valore a mi mateix. Es cuida amb èxits reals, autocura i un entorn que em respecte, no amb likes ni amb la comparació constant.
- El meu entorn (família, amistats i xarxes socials) m'influïx. Tindre pensament crític davant d'allò digital em protegeix de bulos, pressió de grup i comparacions tòxiques.
- Tota decisió important es pren millor amb un mètode: definir el problema, buscar alternatives, valorar pros i contres, decidir i revisar el resultat.
- Tota decisió té un cost d'oportunitat: allò a què renunciï en triar una opció i no una altra.

VOCABULARI

autoconeixement

aptitud

interés

valor personal

intel·ligència emocional

autoestima

salut mental

pensament crític

empremta digital

presa de decisions

cost d'oportunitat

EXEMPLES RESOLTS

1. **Construïx el teu DAFO personal.** Col·loca cada frase en la seua casella del DAFO (Debilitat, Amenaça, Fortalesa o Oportunitat): (a) se'm donen bé els idiomes; (b) em costa organitzar el temps; (c) al meu poble hi ha un bon institut de FP; (d) hi ha poques places al cicle que m'agrada.

Recordem la regla: allò **intern** depén de mi (Debilitats i Fortaleses); allò **extern** ve de l'entorn (Amenaces i Oportunitats).

(a) Se'm donen bé els idiomes: és una cosa meua i positiva → **Fortalesa**.

(b) Em costa organitzar el temps: és una cosa meua i a millorar → **Debilitat**.

(c) Un bon institut a prop: és de l'entorn i positiu → **Oportunitat**.

(d) Poques places al cicle: és de l'entorn i negatiu → **Amenaça**.

Per a què servix: amb el DAFO complet decidisc aprofitar les meues fortaleses i oportunitats, i treballar les meues debilitats abans que les amenaces m'afecten.

2. **Reconeix i regula una emoció.** Demà tens un examen important i notes l'estómac tancat i molts nervis. Indica quina emoció és i proposa dues formes sanes de gestionar-la.

1. Identifique l'emoció: l'estómac tancat i els nervis abans d'un repte són **por o ansietat anticipatòria**. No és roïna: m'avisa que alguna cosa m'importa.

2. L'accepte, no la reprimisc: és normal sentir-la abans d'un examen.

3. Dues formes sanes de gestionar-la:

- **Organitzar l'estudi:** fer un pla realista reduïx la sensació de descontrol.
- **Respiració i descans:** respirar a poc a poc abans de començar i dormir bé la nit anterior baixen l'activació del cos.

Resultat: la por no desapareix del tot, però baixa d'intensitat i es convertix en energia útil en compte de bloqueig.

3. Aplica el mètode de decisió. Has de decidir què fer les vesprades d'este curs per a no angoixar-te. Aplica els cinc passos del mètode de presa de decisions.

Seguim l'ordre dels cinc passos:

- 1. Definir:** vull portar el curs al dia sense quedar-me sense temps lliure.
 - 2. Buscar alternatives:** (A) estudiar cada vesprada 2 hores; (B) estudiar només els caps de setmana; (C) estudiar 1 hora entre setmana i repassar el dissabte.
 - 3. Valorar pros i contres:** A és molt exigent; B acumula massa per al cap de setmana; C repartix l'esforç.
 - 4. Decidir:** trie l'opció C perquè equilibra estudi i descans.
 - 5. Revisar:** al cap d'un mes comprova si vaig al dia; si no, ajuste el pla.
- Idea clau:** amb un mètode decidisc millor que deixant-me portar per l'impuls del dia.

4. Usa una taula de decisió senzilla. Marta dubta entre dues activitats extraescolars. Dona pes 5 a «m'agrada», 3 a «em servix per al futur» i 2 a «horari còmode» (sumen 10). Puntua cada opció d'1 a 5. Robòtica: m'agrada 5, futur 4, horari 2. Teatre: m'agrada 4, futur 2, horari 5. Quina ix millor?

Multipliquem cada puntuació pel seu pes i sumem.

Robòtica: $5 \times 5 + 4 \times 3 + 2 \times 2 = 25 + 12 + 4 = 41$.

Teatre: $4 \times 5 + 2 \times 3 + 5 \times 2 = 20 + 6 + 10 = 36$.

Com que 41 és major que 36, segons esta taula convé **Robòtica**.

Idea clau: la taula no decidix per tu, però t'obliga a deixar clar què valors més (ací pesa molt que t'agrada) i a comparar les opcions amb els mateixos criteris.

PRACTICA

- Diferencia amb un exemple cadascun: un **interés**, una **aptitud** i un **valor** personal.
- Explica la diferència entre la teua **identitat personal** i els **rols socials** que exercixes. Posa dos exemples de rols teus.
- Col·loca cada frase en la seua casella del **DAFO personal** (Debilitat, Amenaça, Fortalesa o Oportunitat):
(a) soc constant estudiant; (b) em pose nerviós en parlar en públic; (c) el meu institut oferix un intercanvi a l'estranger; (d) enguany hi ha menys beques disponibles.
- Howard Gardner parla d'**intel·ligències múltiples**. Associa cada persona amb la intel·ligència que més usa: (a) una ballarina; (b) algú que aprén idiomes amb facilitat; (c) qui resol problemes de lògica molt ràpid; (d) qui se li dona molt bé entendre els altres.
- Classifica estes situacions segons l'emoció principal: a) traus millor nota de l'esperada; b) un amic conta un secret teu; c) tens un examen important demà. Indica a més una forma sana de gestionar-la.

6. Anomena les **sis emocions bàsiques** d'Ekman i explica per què diem que una emoció és un senyal i no una cosa bona o roïna.
7. Aplica l'**assertivitat** amb la fórmula «jo sent... quan tu... perquè... m'agradaria que...» a esta situació: un amic sempre arriba tard quan heu quedat.
8. Indica si cada acció **puja** o **baixa** l'autoestima sana: a) comparar-te contínuament amb influencers; b) complir un xicotet objectiu que et vas proposar; c) rodejar-te de gent que es riu de tu; d) cuidar el teu descans i el teu cos.
9. Explica què és la **comparació social** en xarxes i per què pot danyar l'autoestima encara que les fotos siguin reals.
10. Explica què és el **capital cultural** i el **capital social** d'una família i per què un «sostre familiar» no és un destí inevitable.
11. Distingeix entre **pressió grupal** i suport sa del grup d'amics. Dona un exemple de cadascun i una forma de dir que no sense trencar amb el grup.
12. Diferencia el **bullying** del **ciberbullying** i anomena els **tres rols** que apareixen. Què pot fer l'observador?
13. Reps per xarxes un missatge que diu: «COMPARTIX o tindràs 7 anys de mala sort». Aplica el **pensament crític**: quines tres preguntes hauries de fer-te abans de reenviar-lo?
14. Explica què és l'**empremta digital** i per què cal pensar-ho dues vegades abans de publicar alguna cosa. Esmenta què permet el **dret a l'oblit**.
15. Indica dos beneficis personals de participar en **voluntariat o associacionisme** en el teu entorn.
16. Ordena correctament els passos del **mètode de presa de decisions** aplicant-los a «triar què fer este estiu»: A) decidir, B) valorar pros i contres de cada opció, C) definir què vull aconseguir, D) revisar si la decisió va funcionar, E) buscar alternatives possibles.
17. Sara pot anar a un curs de robòtica els dissabtes pel matí, però eixe és l'únic matí que queda lliure per a entrenar a bàsquet. Què és el **cost d'oportunitat** si tria el curs de robòtica?
18. Identifica el **biaix** de cada cas: (a) només llig opinions que confirmen el que ja volia estudiar; (b) continues anant a una acadèmia que no et servix només perquè ja vas pagar el curs.
19. Classifica cada decisió com a **reversible** o **irreversible** i indica a quina cal dedicar més temps a pensar: (a) tallar-te molt el cabell; (b) fer-te un tatuatge; (c) apuntar-te a una activitat de prova un mes; (d) deixar els estudis.
20. Aplica una **taula de decisió**. Hugo dona pes 5 a «m'agrada», 3 a «eixides» i 2 a «prop de casa» (sumen 10) i puntua d'1 a 5. Opció A: m'agrada 5, eixides 2, prop 4. Opció B: m'agrada 3, eixides 5, prop 3. Quina opció ix guanyadora?
21. **Repartiment de temps**. Una setmana té 7 dies × 24 hores = 168 hores. Si Lucía dorm 8 hores cada dia, calcula quantes hores dorm a la setmana i quantes li queden desperta.

22. **Nota mitjana.** En la primera avaluació les teues notes són 6, 7, 8 i 7 en quatre matèries. Calcula la teua nota mitjana.

SOLUCIONARI

1. · **Interés:** una cosa que m'agrada o m'atrau. Exemple: m'interessen els videojocs i la tecnologia.
· **Aptitud:** una cosa que se'm dona bé, una capacitat. Exemple: tinc facilitat per a les matemàtiques o per a dibuixar.
· **Valor:** una cosa que considere important i que guia com actue. Exemple: per a mi són importants l'honestedat i ajudar els altres.
Idea clau: puc tindre interés per una cosa sense tindre aptitud (m'agrada cantar però desafine), i convé tindre-ho en compte en triar itinerari.
2. La **identitat personal** és qui eres de veritat: els teus valors, els teus gustos, la teua manera de ser, que es manté encara que canvis de lloc.
Els **rols socials** són els papers que exercixes en cada entorn i que poden canviar: per exemple, ser *fill o filla* a casa i ser *company o capitana de l'equip* en l'esport.
Idea clau: els rols formen part de tu, però no et definixen del tot; pots canviar de rol sense deixar de ser tu.
3. (a) soc constant → **Fortalesa** (intern, positiu).
(b) em pose nerviós en parlar en públic → **Debilitat** (intern, a millorar).
(c) intercanvi a l'estranger → **Oportunitat** (extern, positiu).
(d) menys beques → **Amenaça** (extern, negatiu).
Regla: si depén de mi és intern (D o F); si ve de l'entorn és extern (A o O).
4. (a) ballarina → intel·ligència **corporal-cinestèsica**.
(b) facilitat amb idiomes → intel·ligència **lingüística**.
(c) lògica ràpida → intel·ligència **logicomatemàtica**.
(d) entendre els altres → intel·ligència **interpersonal**.
Idea clau: no hi ha una sola intel·ligència; cada persona destaca en unes i això ajuda a triar el seu camí.
5. a) **Alegria** → gestió sana: disfrutar-la i reconèixer el teu esforç.
b) **Enuig** (o decepció) → gestió sana: respirar, no respondre en calent i parlar amb eixa persona quan estigues calmat.
c) **Por / ansietat anticipatòria** → gestió sana: organitzar l'estudi, dormir bé i usar respiració per a reduir els nervis.
Recorda: cap emoció és roïna; el problema és no reconèixer-la o actuar impulsivament sota ella.
6. Les sis emocions bàsiques d'Ekman són: **alegria, tristor, por, ira, fàstic i sorpresa**.
Diem que són **senyals** perquè cadascuna ens informa d'una cosa: la por avisa d'un perill, la tristor d'una pèrdua, la ira que alguna cosa ens sembla injusta. No són bones ni roïnes en si mateixes; el que importa és reconèixer-les i decidir què fer amb elles, no reprimir-les.
7. Una resposta assertiva seria: «**Jo em sent** molest **quan tu** arribes tard a les nostres quedades **perquè** sent que no es valora el meu temps; **m'agradaria que** intentares ser puntual o m'avisares si et retardes.»
Idea clau: l'assertivitat expressa el que sent i el que necessita **sense agredir** ni callar-me; ni agressiu ni passiu.
8. a) **Baixa** l'autoestima (la comparació constant mostra només el millor dels altres).
b) **Puja** (els èxits reals, encara que xicotets, reforcen la confiança).

c) **Baixa** (un entorn que no et respecta danya la teua autovaloració).

d) **Puja** (l'autocura física influïx en com et sents amb tu mateix).

9. La **comparació social** és mesurar la meua vida comparant-la amb la dels altres. En xarxes és enganyosa perquè la gent publica només els seus millors moments (el seu «aparador»), no el seu dia normal amb els seus problemes.

Encara que les fotos siguen reals, compare **el meu dia complet** (inclosos els meus mals moments) amb **el moment més brillant** d'una altra persona. Eixa comparació injusta em fa sentir pitjor i danya l'autoestima. Per això convé usar les xarxes amb pensament crític.

10. El **capital cultural** són els recursos com llibres, idiomes, estudis o costums que la família transmet; el **capital social** són els contactes i relacions que poden obrir portes.

El **sostre familiar** és el punt de partida que marca la teua família, però **no és un destí inevitable**: amb esforç, formació i aprofitant oportunitats (beques, bons instituts, mentors) es pot arribar més lluny del punt on es va començar.

11. El **suport sa** és quan els amics t'animen i respecten les teues decisions (exemple: et donen suport perquè estudies el que t'agrada).

La **pressió grupal** és quan el grup t'empeny a fer una cosa que no vols per a encaixar (exemple: insistir-te a saltar-te una classe).

Forma de dir que no: «Hui pas, però quedem un altre dia», amb to tranquil i sense donar mil explicacions. Mantens la teua decisió i el grup alhora.

12. El **bullying** és assetjament repetit cara a cara (insults, espentes, exclusió); el **ciberbullying** és eixe assetjament a través d'internet i mòbils, que arriba a totes hores i pot fer-se viral.

Els tres rols són: **víctima**, **agressor** i **observador**.

L'**observador** és clau: si no es riu ni comparteix, dona suport a la víctima i avisa un adult, pot tallar l'assetjament. Mirar cap a un altre costat reforça l'agressor.

13. 1. **Qui ho diu i amb quines proves?** No hi ha font fiable; és una cadena anònima.

2. **Té sentit lògic?** No: la mala sort no depén de reenviar un missatge.

3. **Què busca que jo faça i per què?** Busca que el reenvie usant la por; és una manipulació o un bulo.

Conclusió: **no el reenvie**. Cuide així la meua empremta digital i no contribuïsc a difondre bulos.

14. L'**empremta digital** és el rastre que deixem en internet amb tot el que publiquem, comentem o compartim. És **permanent i pública**: dins d'uns anys pot vore-la una universitat o una empresa.

Per això convé pensar-ho dues vegades: una broma o una foto pujada hui pot perjudicar-te en el futur.

El **dret a l'oblit** (arreplegat en el RGPD) permet demanar que s'esborren o deixen d'aparéixer certes dades personals teues en cercadors quan ja no són rellevants o et perjudiquen.

15. Dos beneficis personals són, per exemple:

- **Creixement personal**: ajudes els altres, guanyes confiança i descobrixes valors i interessos teus (cosa que també millora l'autoconeixement).

- **Habilitats i relacions**: aprens a treballar en equip, a comunicar-te i amplies la teua xarxa de contactes (capital social), una cosa útil també per al futur acadèmic i laboral.

16. Ordre correcte: **C → E → B → A → D**.

1. (C) **Definir**: vull un estiu útil sense esgotar-me.

2. (E) **Buscar alternatives**: curs d'idiomes, treball de cap de setmana, voluntariat, descans.

3. (B) **Valorar pros i contres** de cadascuna.

4. (A) **Decidir**: per exemple, voluntariat pels matins i descans per les vesprades.

5. (D) **Revisar**: al final de l'estiu comprove si va ser una bona elecció.

17. El cost d'oportunitat és el valor de la millor alternativa a què renuncia.

Si Sara tria el **curs de robòtica**, el seu cost d'oportunitat és **l'entrenament de bàsquet del dissabte** a què ja no pot anar.

Idea clau: tota elecció implica renunciar a una altra cosa; el que importa és decidir sabent a què renunciïes.

18. (a) llegir només el que confirma la teua idea → **biaix de confirmació** (dones més pes al que ja creïes i descartes el que et contradiu).

(b) continuar pel ja pagat → **fal·làcia del cost enfonsat** (el gastat no es recupera; el sensat és decidir mirant cap avant, no cap al ja invertit).

Idea clau: conèixer els biaixos ajuda a decidir amb més cap.

19. (a) tallar-te el cabell → **reversible** (torna a créixer): decidix ràpid.

(b) tatuatge → **irreversible** (costa molt esborrar-lo): pensa-t'ho bé.

(c) activitat de prova un mes → **reversible**: prova-ho sense por.

(d) deixar els estudis → pràcticament **irreversible** a curt termini: requereix molta reflexió.

Regla: a les decisions irreversibles cal dedicar-los molta més anàlisi que a les reversibles.

20. Multipliquem cada puntuació pel seu pes i sumem.

Opció A = $5 \times 5 + 2 \times 3 + 4 \times 2 = 25 + 6 + 8 = 39$.

Opció B = $3 \times 5 + 5 \times 3 + 3 \times 2 = 15 + 15 + 6 = 36$.

Com que 39 és major que 36, guanya l'**opció A**. L'eina fa explícit què valors més.

21. Hores de son a la setmana: $8 \times 7 = 56$ hores.

Hores desperta: $168 - 56 = 112$ hores.

Idea clau: veure el temps en nombres ajuda a planificar millor (d'eixes 112 hores cal repartir classes, estudi, menjars i oci).

22. Sumem les notes i dividim entre el nombre de matèries.

Suma: $6 + 7 + 8 + 7 = 28$.

Mitjana: $28 / 4 = 7$.

Idea clau: la mitjana simple repartix per igual el pes de cada matèria.