

Refuerzo · 1.^a evaluación (unidades 1-4)

Lo imprescindible de la primera evaluación (autoconocimiento, emociones, entorno y toma de decisiones) en lenguaje sencillo, para quien necesita asegurar el aprobado.

1.^a evaluación · Unidades 1, 2, 3, 4

REPASO TEÓRICO

U1. Autoconocimiento e identidad personal

Autoconocerse es saber cómo soy de verdad, y no quien los demás dan por hecho que soy. Para ello distinguimos tres cosas: mis **intereses** (lo que me gusta o me atrae), mis **aptitudes** (lo que se me da bien, mis capacidades) y mis **valores** (lo que considero importante y guía cómo actúo). Conviene no confundir *identidad* (quién soy) con los *roles* que ejerzo (hijo, amiga, estudiante).

Una herramienta útil es el **DAFO personal**: en cuatro casillas anoto mis Debilidades y Fortalezas (cosas internas, que dependen de mí) y mis Amenazas y Oportunidades (cosas externas, del entorno). Sirve para decidir con datos: aprovechar lo que tengo y mejorar lo que me falta.

Howard Gardner propuso que no hay una sola inteligencia, sino **varias inteligencias múltiples** (lingüística, lógico-matemática, musical, corporal, espacial, interpersonal, intrapersonal y naturalista). Nadie es bueno en todo: identificar tus puntos fuertes ayuda a elegir mejor tu camino.

U2. Emociones, autoestima y salud mental

Las **emociones** no son buenas ni malas: son **señales** que nos informan de lo que nos pasa. Paul Ekman describió seis emociones básicas: alegría, tristeza, miedo, ira, asco y sorpresa. Gestionar una emoción no es reprimirla, sino reconocerla y decidir qué hago con ella. Tres técnicas sencillas: la *respiración* para bajar los nervios, el *mindfulness* (atención al presente) y la *asertividad* para expresar lo que siento sin agredir.

La **autoestima** es cómo me valoro a mí mismo. Una autoestima sana se construye con **logros reales** (aunque sean pequeños), con autocuidado (sueño, ejercicio, alimentación) y con un entorno que me respete. No se construye con likes ni comparándome todo el rato con los demás.

La **comparación social** en redes es engañosa: la gente solo muestra su mejor cara, no su día normal.

Compararte con esa imagen idealizada (a veces hasta la *dismorfia digital*) daña la autoestima. La salud mental se cuida, y pedir ayuda cuando algo pesa demasiado es un signo de fortaleza, no de debilidad.

U3. Mi entorno: familiar, social y digital

Nadie decide en el vacío. La **familia** me transmite recursos: económicos, *culturales* (libros, idiomas, costumbres) y *sociales* (contactos). Eso marca un punto de partida, un **techo familiar**, pero no un destino inevitable: con esfuerzo y oportunidades se puede ir más allá.

El **grupo de iguales** (los amigos) influye mucho a tu edad. Hay que distinguir el apoyo sano de la **presión grupal** y del *FOMO* (miedo a perderse algo). Saber decir que no sin romper con el grupo es una habilidad clave. El **bullying** y el **ciberbullying** tienen tres roles: víctima, agresor y observador; el observador que avisa o apoya a la víctima puede cambiarlo todo.

Todo lo que publico deja una **huella digital** que es permanente y pública: dentro de años puede leerla una universidad o una empresa. Por eso conviene aplicar pensamiento crítico antes de compartir, cuidar la privacidad y conocer derechos como el **derecho al olvido** (RGPD). Implicarse en el entorno (voluntariado, asociaciones) también forma parte de construir tu identidad.

U4. Cómo tomamos decisiones

Decidir mejor se entrena. El **método de toma de decisiones** tiene cinco pasos: **1)** definir qué quiero conseguir, **2)** buscar alternativas posibles, **3)** valorar los pros y los contras de cada una, **4)** decidir y **5)** revisar si la decisión funcionó. Seguir un orden evita decidir solo por impulso.

Toda elección tiene un **coste de oportunidad**: el valor de la mejor alternativa a la que renuncio al elegir una opción. Si el sábado elijo ir al cine, mi coste de oportunidad es el partido que me pierdo.

Nuestra mente usa atajos que a veces nos engañan, los **sesgos**: por ejemplo el *sesgo de confirmación*

(buscar solo lo que confirma lo que ya quería) o seguir gastando en algo solo porque ya invertí en ello. Por último, no todas las decisiones pesan igual: conviene distinguir las **reversibles** (se pueden deshacer, decide rápido) de las **irreversibles** (cuestan deshacerse, piénsalo mejor).

LO ESENCIAL

- El autoconocimiento es saber cómo soy: mis intereses, mis aptitudes (lo que se me da bien) y mis valores (lo que me importa). Es el punto de partida para decidir mi futuro.
- Las emociones no son buenas ni malas: son señales. Reconocerlas y gestionarlas (no reprimirlas) es la base de la inteligencia emocional y de la salud mental.
- La autoestima es cómo me valoro a mí mismo. Se cuida con logros reales, autocuidado y un entorno que me respete, no con likes ni con la comparación constante.
- Mi entorno (familia, amistades y redes sociales) me influye. Tener pensamiento crítico ante lo digital me protege de bulos, presión de grupo y comparaciones tóxicas.
- Toda decisión importante se toma mejor con un método: definir el problema, buscar alternativas, valorar pros y contras, decidir y revisar el resultado.
- Toda decisión tiene un coste de oportunidad: aquello a lo que renuncio al elegir una opción y no otra.

VOCABULARIO

autoconocimiento

aptitud

interés

valor personal

inteligencia emocional

autoestima

salud mental

pensamiento crítico

huella digital

toma de decisiones

coste de oportunidad

EJEMPLOS RESUELTOS

1. **Construye tu DAFO personal.** Coloca cada frase en su casilla del DAFO (Debilidad, Amenaza, Fortaleza u Oportunidad): (a) se me dan bien los idiomas; (b) me cuesta organizar el tiempo; (c) en mi pueblo hay un buen instituto de FP; (d) hay pocas plazas en el ciclo que me gusta.

Recordamos la regla: lo **interno** depende de mí (Debilidades y Fortalezas); lo **externo** viene del entorno (Amenazas y Oportunidades).

(a) Se me dan bien los idiomas: es algo mío y positivo → **Fortaleza**.

(b) Me cuesta organizar el tiempo: es algo mío y a mejorar → **Debilidad**.

(c) Un buen instituto cerca: es del entorno y positivo → **Oportunidad**.

(d) Pocas plazas en el ciclo: es del entorno y negativo → **Amenaza**.

Para qué sirve: con el DAFO completo decido aprovechar mis fortalezas y oportunidades, y trabajar mis debilidades antes de que las amenazas me afecten.

2. **Reconoce y regula una emoción.** Mañana tienes un examen importante y notas el estómago cerrado y muchos nervios. Indica qué emoción es y propón dos formas sanas de gestionarla.

1. **Identifico la emoción:** el estómago cerrado y los nervios antes de un reto son **miedo o ansiedad anticipatoria**. No es mala: me avisa de que algo me importa.

2. **La acepto, no la reprimo:** es normal sentirla antes de un examen.

3. **Dos formas sanas de gestionarla:**

- **Organizar el estudio:** hacer un plan realista reduce la sensación de descontrol.

- **Organizar el estudio:** hacer un plan realista reduce la sensación de descontrol.
 - **Respiración y descanso:** respirar despacio antes de empezar y dormir bien la noche anterior bajan la activación del cuerpo.
- Resultado:** el miedo no desaparece del todo, pero baja de intensidad y se convierte en energía útil en lugar de bloqueo.

3. Aplica el método de decisión. Tienes que decidir qué hacer las tardes de este curso para no agobiarte. Aplica los cinco pasos del método de toma de decisiones.

Seguimos el orden de los cinco pasos:

- 1. Definir:** quiero llevar el curso al día sin quedarme sin tiempo libre.
 - 2. Buscar alternativas:** (A) estudiar cada tarde 2 horas; (B) estudiar solo los fines de semana; (C) estudiar 1 hora entre semana y repasar el sábado.
 - 3. Valorar pros y contras:** A es muy exigente; B acumula demasiado para el finde; C reparte el esfuerzo.
 - 4. Decidir:** elijo la opción C porque equilibra estudio y descanso.
 - 5. Revisar:** al cabo de un mes compruebo si voy al día; si no, ajusto el plan.
- Idea clave:** con un método decido mejor que dejándome llevar por el impulso del día.

4. Usa una tabla de decisión sencilla. Marta duda entre dos actividades extraescolares. Da peso 5 a «me gusta», 3 a «me sirve para el futuro» y 2 a «horario cómodo» (suman 10). Puntúa cada opción de 1 a 5. Robótica: me gusta 5, futuro 4, horario 2. Teatro: me gusta 4, futuro 2, horario 5. ¿Cuál sale mejor?

Multiplicamos cada puntuación por su peso y sumamos.

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

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

Como 41 es mayor que 36, según esta tabla conviene **Robótica**.

Idea clave: la tabla no decide por ti, pero te obliga a dejar claro qué valoras más (aquí pesa mucho que te guste) y a comparar las opciones con los mismos criterios.

PRACTICA

- Diferencia con un ejemplo cada uno: un **interés**, una **aptitud** y un **valor** personal.
- Explica la diferencia entre tu **identidad personal** y los **roles sociales** que ejerces. Pon dos ejemplos de roles tuyos.
- Coloca cada frase en su casilla del **DAFO personal** (Debilidad, Amenaza, Fortaleza u Oportunidad): (a) soy constante estudiando; (b) me pongo nervioso al hablar en público; (c) mi instituto ofrece un intercambio en el extranjero; (d) este año hay menos becas disponibles.
- Howard Gardner habla de **inteligencias múltiples**. Asocia cada persona con la inteligencia que más usa: (a) una bailarina; (b) alguien que aprende idiomas con facilidad; (c) quien resuelve problemas de lógica muy rápido; (d) quien se le da muy bien entender a los demás.
- Clasifica estas situaciones según la emoción principal: a) sacas mejor nota de la esperada; b) un amigo cuenta un secreto tuyo; c) tienes un examen importante mañana. Indica además una forma sana de gestionarla.

6. Nombra las **seis emociones básicas** de Ekman y explica por qué decimos que una emoción es una señal y no algo bueno o malo.
7. Aplica la **asertividad** con la fórmula «yo siento... cuando tú... porque... me gustaría que...» a esta situación: un amigo siempre llega tarde cuando habéis quedado.
8. Indica si cada acción **sube** o **baja** la autoestima sana: a) compararte continuamente con influencers; b) cumplir un pequeño objetivo que te propusiste; c) rodearte de gente que se ríe de ti; d) cuidar tu descanso y tu cuerpo.
9. Explica qué es la **comparación social** en redes y por qué puede dañar la autoestima aunque las fotos sean reales.
10. Explica qué es el **capital cultural** y el **capital social** de una familia y por qué un «techo familiar» no es un destino inevitable.
11. Distingue entre **presión grupal** y apoyo sano del grupo de amigos. Da un ejemplo de cada uno y una forma de decir que no sin romper con el grupo.
12. Diferencia el **bullying** del **ciberbullying** y nombra los **tres roles** que aparecen. ¿Qué puede hacer el observador?
13. Recibes por redes un mensaje que dice: «COMPARTE o tendrás 7 años de mala suerte». Aplica el **pensamiento crítico**: ¿qué tres preguntas deberías hacerte antes de reenviarlo?
14. Explica qué es la **huella digital** y por qué hay que pensarlo dos veces antes de publicar algo. Menciona qué permite el **derecho al olvido**.
15. Indica dos beneficios personales de participar en **voluntariado o asociacionismo** en tu entorno.
16. Ordena correctamente los pasos del **método de toma de decisiones** aplicándolos a «elegir qué hacer este verano»: A) decidir, B) valorar pros y contras de cada opción, C) definir qué quiero conseguir, D) revisar si la decisión funcionó, E) buscar alternativas posibles.
17. Sara puede ir a un curso de robótica los sábados por la mañana, pero esa es la única mañana que queda libre para entrenar a baloncesto. ¿Qué es el **coste de oportunidad** si elige el curso de robótica?
18. Identifica el **sesgo** de cada caso: (a) solo lees opiniones que confirman lo que ya querías estudiar; (b) sigues yendo a una academia que no te sirve solo porque ya pagaste el curso.
19. Clasifica cada decisión como **reversible** o **irreversible** e indica a cuál hay que dedicar más tiempo a pensar: (a) cortarte mucho el pelo; (b) hacerte un tatuaje; (c) apuntarte a una actividad de prueba un mes; (d) dejar los estudios.
20. Aplica una **tabla de decisión**. Hugo da peso 5 a «me gusta», 3 a «salidas» y 2 a «cerca de casa» (suman 10) y puntúa de 1 a 5. Opción A: me gusta 5, salidas 2, cerca 4. Opción B: me gusta 3, salidas 5, cerca 3. ¿Qué opción sale ganadora?

21. **Reparto de tiempo.** Una semana tiene 7 días $\times$ 24 horas = 168 horas. Si Lucía duerme 8 horas cada día, calcula cuántas horas duerme a la semana y cuántas le quedan despierta.
22. **Nota media.** En la primera evaluación tus notas son 6, 7, 8 y 7 en cuatro materias. Calcula tu nota media.
-

SOLUCIONARIO

1. · **Interés:** algo que me gusta o me atrae. Ejemplo: me interesan los videojuegos y la tecnología.
· **Aptitud:** algo que se me da bien, una capacidad. Ejemplo: tengo facilidad para las matemáticas o para dibujar.
· **Valor:** algo que considero importante y que guía cómo actúo. Ejemplo: para mí son importantes la honestidad y ayudar a los demás.
Idea clave: puedo tener interés por algo sin tener aptitud (me gusta cantar pero desafino), y conviene tenerlo en cuenta al elegir itinerario.
2. La **identidad personal** es quién eres de verdad: tus valores, tus gustos, tu forma de ser, que se mantiene aunque cambies de sitio.
Los **roles sociales** son los papeles que ejerces en cada entorno y que pueden cambiar: por ejemplo, ser *hijo o hija* en casa y ser *compañero o capitana del equipo* en el deporte.
Idea clave: los roles forman parte de ti, pero no te definen del todo; puedes cambiar de rol sin dejar de ser tú.
3. (a) soy constante $\rightarrow$ **Fortaleza** (interno, positivo).
(b) me pongo nervioso al hablar en público $\rightarrow$ **Debilidad** (interno, a mejorar).
(c) intercambio en el extranjero $\rightarrow$ **Oportunidad** (externo, positivo).
(d) menos becas $\rightarrow$ **Amenaza** (externo, negativo).
Regla: si depende de mí es interno (D o F); si viene del entorno es externo (A u O).
4. (a) bailarina $\rightarrow$ inteligencia **corporal-cinestésica**.
(b) facilidad con idiomas $\rightarrow$ inteligencia **lingüística**.
(c) lógica rápida $\rightarrow$ inteligencia **lógico-matemática**.
(d) entender a los demás $\rightarrow$ inteligencia **interpersonal**.
Idea clave: no hay una sola inteligencia; cada persona destaca en unas y eso ayuda a elegir su camino.
5. a) **Alegría** $\rightarrow$ gestión sana: disfrutarla y reconocer tu esfuerzo.
b) **Enfado** (o decepción) $\rightarrow$ gestión sana: respirar, no responder en caliente y hablar con esa persona cuando estés calmado.
c) **Miedo / ansiedad anticipatoria** $\rightarrow$ gestión sana: organizar el estudio, dormir bien y usar respiración para reducir los nervios.
Recuerda: ninguna emoción es mala; el problema es no reconocerla o actuar impulsivamente bajo ella.
6. Las seis emociones básicas de Ekman son: **alegría, tristeza, miedo, ira, asco y sorpresa**.
Decimos que son **señales** porque cada una nos informa de algo: el miedo avisa de un peligro, la tristeza de una pérdida, la ira de que algo nos parece injusto. No son buenas ni malas en sí mismas; lo importante es reconocerlas y decidir qué hacer con ellas, no reprimirlas.
7. Una respuesta asertiva sería: «**Yo me siento molesto cuando tú** llegas tarde a nuestras quedadas **porque** siento que no se valora mi tiempo; **me gustaría que** intentaras ser puntual o me avisaras si te retrasas.»
Idea clave: la asertividad expresa lo que siento y lo que necesito **sin agredir** ni callarme; ni agresivo ni pasivo.

-
8. a) **Baja** la autoestima (la comparación constante muestra solo lo mejor de los demás).
b) **Sube** (los logros reales, aunque pequeños, refuerzan la confianza).
c) **Baja** (un entorno que no te respeta daña tu autovaloración).
d) **Sube** (el autocuidado físico influye en cómo te sientes contigo mismo).
9. La **comparación social** es medir mi vida comparándola con la de los demás. En redes es engañosa porque la gente publica solo sus mejores momentos (su «escaparate»), no su día normal con sus problemas.
Aunque las fotos sean reales, comparo **mi día completo** (incluidos mis malos ratos) con **el momento más brillante** de otra persona. Esa comparación injusta me hace sentir peor y daña la autoestima. Por eso conviene usar las redes con pensamiento crítico.
10. El **capital cultural** son los recursos como libros, idiomas, estudios o costumbres que la familia transmite; el **capital social** son los contactos y relaciones que pueden abrir puertas.
El **techo familiar** es el punto de partida que marca tu familia, pero **no es un destino inevitable**: con esfuerzo, formación y aprovechando oportunidades (becas, buenos institutos, mentores) se puede llegar más lejos del punto donde se empezó.
11. El **apoyo sano** es cuando los amigos te animan y respetan tus decisiones (ejemplo: te apoyan para que estudies lo que te gusta).
La **presión grupal** es cuando el grupo te empuja a hacer algo que no quieres para encajar (ejemplo: insistirte en saltarte una clase).
Forma de decir que no: «Hoy paso, pero quedamos otro día», con tono tranquilo y sin dar mil explicaciones. Mantienes tu decisión y el grupo a la vez.
12. El **bullying** es acoso repetido cara a cara (insultos, empujones, exclusión); el **ciberbullying** es ese acoso a través de internet y móviles, que llega a todas horas y puede hacerse viral.
Los tres roles son: **víctima**, **agresor** y **observador**.
El **observador** es clave: si no se ríe ni comparte, apoya a la víctima y avisa a un adulto, puede cortar el acoso. Mirar hacia otro lado refuerza al agresor.
13. 1. **¿Quién lo dice y con qué pruebas?** No hay fuente fiable; es una cadena anónima.
2. **¿Tiene sentido lógico?** No: la mala suerte no depende de reenviar un mensaje.
3. **¿Qué busca que yo haga y por qué?** Busca que lo reenvíe usando el miedo; es una manipulación o un bulo.
Conclusión: **no lo reenvío**. Cuido así mi huella digital y no contribuyo a difundir bulos.
14. La **huella digital** es el rastro que dejamos en internet con todo lo que publicamos, comentamos o compartimos. Es **permanente y pública**: dentro de años puede verla una universidad o una empresa.
Por eso conviene pensarlo dos veces: una broma o una foto subida hoy puede perjudicarte en el futuro.
El **derecho al olvido** (recogido en el RGPD) permite pedir que se borren o dejen de aparecer ciertos datos personales tuyos en buscadores cuando ya no son relevantes o te perjudican.
15. Dos beneficios personales son, por ejemplo:
· **Crecimiento personal**: ayudas a los demás, ganas confianza y descubres valores e intereses tuyos (lo que también mejora el autoconocimiento).
· **Habilidades y relaciones**: aprendes a trabajar en equipo, a comunicarte y amplías tu red de contactos (capital social), algo útil también para el futuro académico y laboral.
16. Orden correcto: **C → E → B → A → D**.
1. (C) **Definir**: quiero un verano útil sin agotarme.
2. (E) **Buscar alternativas**: curso de idiomas, trabajo de fin de semana, voluntariado, descanso.

-
3. (B) **Valorar pros y contras** de cada una.
4. (A) **Decidir**: por ejemplo, voluntariado por las mañanas y descanso por las tardes.
5. (D) **Revisar**: al final del verano compruebo si fue una buena elección.
17. El coste de oportunidad es el valor de la mejor alternativa a la que renuncia.
Si Sara elige el **curso de robótica**, su coste de oportunidad es **el entrenamiento de baloncesto del sábado** al que ya no puede ir.
Idea clave: toda elección implica renunciar a otra cosa; lo importante es decidir sabiendo a qué renuncias.
18. (a) leer solo lo que confirma tu idea → **sesgo de confirmación** (das más peso a lo que ya creías y descartas lo que te contradice).
(b) seguir por lo ya pagado → **falacia del coste hundido** (lo gastado no se recupera; lo sensato es decidir mirando hacia delante, no hacia lo ya invertido).
Idea clave: conocer los sesgos ayuda a decidir con más cabeza.
19. (a) cortarte el pelo → **reversible** (vuelve a crecer): decide rápido.
(b) tatuaje → **irreversible** (cuesta mucho borrarlo): piénsalo bien.
(c) actividad de prueba un mes → **reversible**: pruébalo sin miedo.
(d) dejar los estudios → prácticamente **irreversible** a corto plazo: requiere mucha reflexión.
Regla: a las decisiones irreversibles hay que dedicarles mucho más análisis que a las reversibles.
20. Multiplicamos cada puntuación por su peso y sumamos.
Opción A = $5 \times 5 + 2 \times 3 + 4 \times 2 = 25 + 6 + 8 = 39$.
Opción B = $3 \times 5 + 5 \times 3 + 3 \times 2 = 15 + 15 + 6 = 36$.
Como 39 es mayor que 36, gana la **opción A**. La herramienta hace explícito qué valoras más.
21. Horas de sueño a la semana: $8 \times 7 = 56$ horas.
Horas despierta: $168 - 56 = 112$ horas.
Idea clave: ver el tiempo en números ayuda a planificar mejor (de esas 112 horas hay que repartir clases, estudio, comidas y ocio).
22. Sumamos las notas y dividimos entre el número de materias.
Suma: $6 + 7 + 8 + 7 = 28$.
Media: $28 / 4 = 7$.
Idea clave: la media simple reparte por igual el peso de cada materia.