

4T D'ESO · FOPP4 · UNITAT 3

Créixer i conèixer-se

Adolescència, identitat, autoestima, estil atributiu, qualitats amb evidències, frustració i perfils automàtics

3

PER COMENÇAR

En aquesta unitat aprendràs a...

- Descriure els canvis de l'adolescència en els plans físic, cognitiu, social, emocional i sexual.
- Distingir autoconcepte, autoestima i identitat i explicar la comparació social.
- Analitzar com expliquem el que ens passa i diferenciar l'autocrítica útil de l'autoculpa.
- Demostrar una qualitat amb fets i no amb tests improvisats.
- Separar fet, interpretació i emoció davant d'un fracàs i replanificar un objectiu.
- Explicar per què el perfil que fa una aplicació és una inferència i no la teva identitat.

SITUACIÓ DE PARTIDA · CAS FICTICI

Una situació de partida



És novembre a 4t B de l'Institut Ribera Nord. Dissabte 7, la Martina es va lesionar el genoll en un partit d'handbol; va a classe amb crosses i a les tardes mira entrenar el seu equip des de les graderies. La Inés demana un mapa de qualitats, cadascuna recolzada en alguna cosa que hagis fet. «Fàcil», pensa la Martina, «soc jugadora». Però què en queda, d'una jugadora que no pot jugar?

❓ Escriu tres paraules per descriure algú que coneixes bé, sense el seu nom. Què li has vist fer per triar-les?

❓ Quan alguna cosa et surt malament, penses que és per tu o per les circumstàncies?

❓ Amb qui et compares més: amb qui tens a prop, amb gent de les xarxes o amb tu mateix fa un any?

MAPA DE LA UNIDAD

Lo que vamos a ver

- **3.1** L'adolescència: canvis en tots els plans
- **3.2** Identitat, autoconcepte i autoestima
- **3.3** Com expliquem el que ens passa: l'estil atributiu
- **3.4** Qualitats que es demostren amb fets
- **3.5** Frustració, fracàs i canvi de plans
- **3.6** Pot una app dir-te qui ets?

L'adolescència canvia cinc plans



Físic

Hormones, estirada, veu i rellotge del son.



Cognitiu

Pensament abstracte i raonar amb hipòtesis.



Social

El grup d'amistats guanya pes.



Emocional

Emocions més intenses i de regulació progressiva.



Sexual

El cos madura; pertany a la intimitat.

CLAVE

Cada persona té el seu ritme, i el cervell que madura **no està trencat: està aprenent**.

Autoconcepte, autoestima i identitat

CONCEPTE	PREGUNTA QUE RESPON	EXEMPLE DE LA MARTINA
Autoconcepte	Com soc?	«Soc jugadora d'handbol i organitzo bé»
Autoestima	Quant em valoro?	«Estic orgullosa de com defenso»
Identitat	Qui soc i què m'importa?	«L'equip és part de mi; també les meves amigues i els estudis»

CLAVE

L'autoestima sana és **realista**: reconèixer el que fas bé i el que et costa, sense enfonsar-te.

En Hugo, «el graciós»



En Hugo

A 4t B tothom sap que és «el graciós».

1. **El paper.** Fa riure i li agrada, però quan vol parlar seriosament de la FP, la gent espera una broma.
2. **Què fa.** A vegades fa la broma per no sortir del paper.
3. **Més peces.** També és el que calcula de memòria al bar de la seva família.

✔️ **El paper que el grup li dona forma part de la seva identitat, però no l'esgota.**

Tres preguntes per a cada explicació

1 → 2 → 3

1 — Interna o externa?

La causa és en mi o fora?

2 — Estable o inestable?

Dura o canvia?

3 — Controlable?

Hi puc fer alguna cosa?

CLAVE

Autocrítica útil: busca causes que es puguin canviar i diu què fer diferent. L'**autoculpa** converteix un resultat en un defecte.

Dues explicacions de la mateixa derrota

«Som dolentes en els finals»

- Interna i estable.
- No diu què fer.

VS

«Vam deixar de defensar en bloc»

- Interna, inestable i controlable.
- L'entrenadora va dedicar mig entrenament a defensar els finals.

CLAVE

El partit es va perdre per un gol; la **causa que triem** canvia el que fem després.

Evidència feble i forta

EVIDÈNCIA FEBLE	EVIDÈNCIA FORTA
«Soc molt treballadora»	«Vaig acabar el treball d'Història tot i que el meu grup es va retardar; el vaig lliurar el divendres 16 d'octubre»
«Se'm dona bé ajudar»	«Dijous vaig explicar a un company tres exercicis de percentatges fins que en va resoldre un sense ajuda»

CLAVE

La qualitat s'escriu **després del fet**, no al revés.

Quan un pla es trenca

1. **Anomenar l'emoció**
   «Estic frustrada», millor que «estic fatal».
2. **Separar fet i interpretació**
   «M'he lesionat» no és «s'ha acabat tot».
3. **Replanificar**
   Mantenir el que importa i canviar el termini, la forma o la meta.
4. **Demanar ajuda**
   Què necessites, a qui i per a quan.

CLAVE

Un **fracàs** és un resultat, no una definició de la persona: s'analitza, es replanifica i es demana una ajuda concreta.

🙋 PREGUNTA PER A LA CLASSE

L'aplicació d'entrenament de la Martina la descriu, al novembre, com a «esportista desmotivada». Què ha mesurat realment?

A La seva motivació

B Els minuts d'activitat registrats

C La seva personalitat esportiva

✔️ Cap dels dos perfils no mesura la motivació: mesuren minuts registrats. L'app no sap que s'ha lesionat; el perfil és una inferència amb dades incompletes.

REPASO

Idees clau

- **Créixer.** Cinc plans del desenvolupament, ritmes diferents, cervell que madura, no trencat, influència del grup.
- **Conèixer-se.** Autoconcepte i autoestima, identitats múltiples, estereotips de gènere, comparació social.
- **Demostrar i refer.** Qualitat amb evidència, sense tests improvisats, frustració i interpretació, replanificar i demanar ajuda.
- **Perfils automàtics.** Dades, categories, correlacions, inferència, etiqueta, diagnòstic, profecia autocomplerta, quines dades fa servir i què no sap.

PER ACABAR

Per pensar

1 Quina qualitat teva podries demostrar amb un fet concret, amb data i amb algú que ho hagi vist?

2 Pensa en un pla que s'ha trencat: quin era el fet, quina la interpretació i quin podria ser un pla B?

3 Si una aplicació et posés una etiqueta, quines cinc preguntes li faries abans de creure-te-la?



Ara et toca a tu!

Repassa, practica i comprova el que has après.

📝 **Resum**

✅ **Test**

👆 **Interactius**

Llibre, presentacions, resums i tests gratis a **josesande.com**