Unitat 3 · Créixer i conèixer-se

Resum · Llibre de l'alumnat, pàgs. 47–64

L'**adolescència** canvia alhora cinc plans: físic, cognitiu, social, emocional i sexual. Cada persona té el seu ritme, i el cervell, que continua desenvolupant-se durant la joventut, no està trencat: està aprenent. L'**autoconcepte** és la imatge que tens de tu; l'**autoestima**, com la valores; la **identitat**, la resposta provisional a «qui soc?», feta de diverses peces. Els estereotips de gènere poden limitar el que et creus capaç de fer. Per valorar-nos ens comparem amb altres (**comparació social**): comparar-se ajuda o enfonsa segons amb qui i per a què. L'**estil atributiu** és com expliquem el que ens passa: dins o fora, estable o canviant, controlable o no. L'autocrítica útil busca causes que es puguin canviar i acaba en un pas concret. Una **qualitat** es recolza amb fets: què vas fer, quan i què ho mostra; els tests sense validar semblen encertar perquè fan servir frases que serveixen per a quasi tothom. Davant la frustració, revisar la interpretació del fet permet replanificar i demanar una ajuda concreta, cuidant uns hàbits bàsics. Una aplicació construeix un perfil amb dades d'ús, categories i patrons: és una **inferència**, no la teva identitat ni un diagnòstic, i si et creus una etiqueta, pot afavorir que es compleixi. Conèixer-se és un procés que dura tota la vida: es revisa amb fets nous.

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
- Estil atributiu

Demostrar i refer

- Qualitat amb evidència
- Sense tests improvisats
- Frustració i interpretació
- Replanificar i demanar ajuda
- Pla B amb moment de revisió

Perfils automàtics

- Dades, categories, correlacions
- Inferència, etiqueta, diagnòstic
- Profecia autocomplerta
- Quines dades fa servir i què no sap

ON S'EXPLICA AL LLIBRE

- **3.1** Adolescència · 49–51
- **3.2** Identitat · 51–52
- **3.3** Explicar el que passa · 53
- **3.4** Qualitats · 54–56
- **3.5** Frustració · 56–57
- **3.6** Perfils automàtics · 57–58

Material complementari del llibre de l'alumnat. Les persones, empreses i situacions dels casos són fictícies, tret que s'indiqui una altra cosa.