

VALORS ÈTICS 1ESO

COMUNITAT VALENCIANA

GUIA DIDÀCTICA

Antonio Vallés Arándiga

Consol Vallés Tortosa

Alfred Vallés Tortosa



ÍNDEX

Introducció	5
 1. Programació didàctica	
1.1. Els objectius	9
1.2. Els continguts	10
2. Estructura didàctica del llibre de text	13
3. Estructura didàctica del quadern d'activitats de l'alumne	15
4. La temporalització	16
5. La metodologia del treball	18
6. Els criteris d'avaluació i els estàndars d'aprenentatge avaluable	19
7. Suggeriments didàctics per als textos d'introducció a la unitat	22
8. Solucionari	
8.1. Solucionari del llibre de text	41
8.2. Solucionari del quadern d'activitats	49
9. Recursos web	57
 Annex:	
La Declaració Universal dels Drets Humans (versió resumida)	58

INTRODUCCIÓ

La matèria Valors Ètics pretén promoure la reflexió ètica com a activitat fonamental i pròpia de l'ésser humà, a partir de la qual orientem la nostra conducta i les relacions interpersonals. Per això, el seu objectiu principal és que els i les alumnes arriben a sentir-se artífexs de la seua pròpia persona, de la societat en la qual viuen així com del món que els agradaria construir, ajudant-los a desenvolupar tant les seues capacitats cognitives com afectives per a consolidar la reflexió com un hàbit necessari en la consecució de la seua autonomia i la justificació racional de les seues eleccions com a guia de la seua conducta en tots els àmbits de la vida.

Des d'aquesta àrea s'aporten les bases d'una formació cívica-social que ajudarà a desenvolupar les competències necessàries per a desenvolupar-se en una realitat social diversa i globalitzada, contribuint a promoure el pensament crític i una actitud responsable amb la seua pròpia vida i el seu entorn social i natural. A través d'aquesta matèria l'alumnat s'inicia en el coneixement i assumpció responsable dels seus drets i deures com a persona, com a membre d'un grup, i com a pertanyent a una societat mundial i per tant en la pràctica del respecte, la solidaritat i la cooperació com a valors ètics fonamentals. La integració d'aquests aprenentatges reverteix de manera positiva en la seua formació acadèmica i en la consecució d'una vida assolida i digna.

De la mateixa manera, l'alumnat s'inicia en el plantejament de qüestions que ens afecten a tots els éssers humans; com diria Kant què he de fer?, què puc esperar si faig el que dec?, són preguntes essencials i irrenunciables que tractarà de respondre realitzant recerques sobre els principals problemes i reptes del nostre món, proposant solucions i aprenent a comunicar-les; habilitats que, sens dubte, són importants i útils al llarg de la vida i contribueixen al seu torn a una convivència pacífica i a l'exercici de la ciutadania democràtica. Per tot això, l'aprenentatge cooperatiu i el diàleg entre iguals, que promou el debat, no és tan sols una recomanació pedagògica, és una exigència de l'acció orientada a l'enteniment, que rebutja la violència i els prejudicis a l'hora de resoldre conflictes i que per això s'ha de tenir present al llarg d'aquesta etapa.

El currículum bàsic s'ha formulat partint del desenvolupament cognitiu i emocional en el qual es troba l'alumnat en aquesta etapa, de la concreció del seu pensament, de les seues possibilitats cognitives, del seu interès per aprendre, de la relació amb els seus iguals i amb l'entorn i finalment, del seu pas cap a un pensament abstracte cap al final de l'etapa. Per això, s'han seqüenciat els continguts i els criteris d'avaluació i s'han distribuït per cursos considerant les característiques de l'alumnat de cada nivell educatiu i considerant la naturalesa del contingut mateix que s'estructura com segueix.

El currículum s'organitza en dos cicles. El primer que abasta els tres primers cursos s'estructura en 6 blocs, 2 per cada curs. En 1r de l'ESO els dos blocs de contingut reflexionen sobre la construcció de la identitat personal a través de la relació amb els altres en el seu entorn més pròxim. En 2n de l'ESO, el bloc1 planteja qüestions de fonamentació de l'acció individual i social, que condueix a la necessitat de projectar la reflexió a l'àmbit de la Justícia, Dret i l'acció política (bloc2) i finalment, en 3r de l'ESO es tracta la internacionalització dels drets universals expressada en la DUDH i de l'anàlisi dels problemes del nostre món amb la finalitat de que l'alumnat siga conscient de la importància de la reflexió ètica en una societat globalitzada. El segon cicle s'articula entorn de 5 blocs que corresponen a 4t de l'ESO i que pretenen analitzar l'aplicació de tot l'anterior, partint de la dignitat humana com a fonament de la DUDH i, una vegada reconeguda la validesa de tal document, fer-se conscient de la necessitat de participar per a aconseguir la seua vigència; la seua realitat efectiva.

És important destacar que els criteris d'avaluació seran un referent del procés d'aprenentatge al llarg de l'etapa doncs ens permetran definir i concretar aprenentatges. Igualment el seu sentit progressiu, permetrà una millor atenció a la diversitat i una millor atenció personalitzada, fent ús de diversos procediments i instruments d'avaluació.

Valors Ètics contribueix de forma substancial al desenvolupament de la competència social i ciutadana doncs és aquesta la que està present en el desenvolupament de tots els seus continguts. La competència en comunicació lingüística es treballa en tot moment atès que és a través de l'acció comunicativa com construïm el nostre món social i tractem d'arribar a acords per a vehicular la relació amb els altres. La competència aprendre a aprendre és també clau doncs es fomenta l'autonomia personal i l'esperit crític que permeten a l'alumnat l'autorregulació dels seus processos cognitius i de la seua conducta en diferents contextos garantint que adquirisca recursos suficients per a formar-se permanentment. L'aportació de l'àrea a la competència de consciència i expressions culturals se centra en el coneixement de les manifestacions culturals de l'entorn, propiciant una actitud d'obertura i de respecte cap a la diversitat d'expressions culturals. Els continguts proposats en el bloc 2 del primer curs doncs tracta sobre qüestions de reflexió davant la pluralitat de valors culturals i morals. Aquesta matèria també treballa la competència digital en relació a la cerca de la informació, la seua interpretació, així com en l'elaboració de treballs en format digital. L'alumnat ha de saber com i què cercar doncs no tot és igualment rellevant. Serà el professor qui oriente i done els criteris i els objectius perquè l'ús de les noves tecnologies siga aprofitable educativament. La competència matemàtica i competències bàsiques en ciència i tecnologia, encara que no és pròpiament una competència d'aquesta matèria, es treballa en el bloc 2 de contingut de 3r curs "Els valors ètics i la seua relació amb la ciència i la tecnologia", així com en l'anàlisi de gràfiques en els temes sobre desenvolupament sostenible. Finalment Valors Ètics afavoreix el sentit d'iniciativa i l'esperit emprenedor des de tots els seus blocs de mitjançant la planificació de tasques enfocades cap al foment de la responsabilitat i la participació en activitats que promouen l'aplicació dels drets humans en tots els àmbits de la vida i la construcció d'una ciutadania democràtica.

Respecte als elements transversals, es fa referència en la majoria dels blocs de continguts a la comprensió i expressió oral, a l'expressió escrita, la comunicació audiovisual, les TIC i l'empreniment, i per descomptat els que es refereixen a la igualtat entre homes- dones i la prevenció i resolució de conflictes. A més es tracten de manera explícita elements transversals com el desenvolupament sostenible, els riscos de l'explotació humana, les amenaces per al medi ambient de determinades actuacions i els perills de l'ús indiscriminat de les TIC.

El currículum incorpora plantejaments metodològics i didàctics coherents amb el desenvolupament de les competències, l'aprenentatge en contextos reals dels elements transversals i dels continguts de les àrees. Com el RD 116/2014 proposa, i en línia amb la Recomanació 2006/962/EC, del Parlament Europeu i del Consell, de 18 de desembre de 2006, sobre les competències clau per a l'aprenentatge permanent, aquest decret es basa igualment a potenciar l'aprenentatge per competències, integrades en la resta d'elements curriculars per a propiciar una renovació en la pràctica docent i en el procés d'ensenyament i aprenentatge. La metodologia posarà l'accent, especialment, en la compressió lectora de textos breus, notícies, documents d'actualitat, així com en la visualització de reportatges, documentals o pel·lícules sobre els temes estudiats en el curs. Els punts centrals en els quals es basa la metodologia són:

- a) Interacció i aprenentatge: l'objectiu últim és que tots l'alumnat sense exclusió, adquirisquen els millors aprenentatges possibles.
- b) Aprenentatge situat, que emfatitza la dimensió social dels processos d'adquisició de les competències, un aprenentatge vinculat a un determinat context cultural, social i de relacions, i a unes deter-

minades tasques que les persones hauran de resoldre i que li permetran adquirir la competència necessària.

- c) Estructures d'aprenentatge cooperatiu, que assegurin la interacció entre iguals i amb altres membres de la comunitat educativa i l'entorn.
- d) Didàctica específica de l'àrea, ja siga de caràcter general o relacionada amb alguns dels blocs de contingut; atenent a la seua singularitat s'utilitzen diferents recursos.

La lectura i anàlisi de textos tant filosòfics com d'actualitat (notícies), l'anàlisi i composició escrita a partir de materials audiovisuals, són recursos imprescindibles. Però també és necessari treballar l'expressió oral; treballs individuals o en grup, que requerisquen una exposició, debats, etc.

Els procediments d'avaluació han de ser variats. Juntament amb les proves escrites, el professor valorarà les exposicions orals, tant individuals com en grup; a més, tindrà en compte els comentaris de textos escrits al llarg del curs i la realització de breus redaccions sobre qüestions tractades. Igualment avaluarà la participació en classe quan es realitzen debats.

(Text CURRÍCULUM VALORS ÈTICS ESO. CV. DOGV NÚM. 7544, 10/06/2015)

1. PROGRAMACIÓ DIDÀCTICA

Els elements didàctics que constitueixen la programació i el desenvolupament en els Valors Ètics en aquest primer curs de l'ESO són els següents:

1.1. OBJECTIUS

Generals

- A.** Conscienciar-se de l'alt valor de la dignitat de la persona, com a fonament dels valors ètics.
- B.** Fomentar la comprensió, el respecte i la igualtat en les relacions interpersonals.
- C.** Reflexionar èticament per a determinar la moralitat de les accions humanes.
- D.** Comprendre la importància de la justícia i dels valors cívics que han de tenir els polítics i els ciutadans en una societat democràtica.
- E.** Conèixer i valorar els Drets Humans Universals com a base de la convivència social.
- F.** Comprendre la necessitat de respectar els valors ètics en la recerca científica i la tecnologia.

Específics

- 1.** Afavorir el desenvolupament de la persona quant a les seues capacitats cognitives, emocionals i socials.
- 2.** Desenvolupar el sentit profund dels valors ètics com a fonament personal i social del desenvolupament humà.
- 3.** Fomentar i valorar els hàbits ciutadans de participació, respecte, justícia, llibertat, solidaritat i igualtat.
- 4.** Desenvolupar el seu pensament reflexiu i crític del comportament moral propi i aliè.
- 5.** Desenvolupar la consciència ètica com a fonament de la vida personal i la construcció d'una societat veritablement democràtica i justa.
- 6.** Previndre i resoldre pacíficament els conflictes interpersonals.
- 7.** Fomentar el treball cooperatiu com a base de l'aprenentatge compartit i fonament de les relacions socials pacífiques.
- 8.** Desenvolupar les habilitats emocionals i socials necessàries per a l'autorregulació dels estats d'ànim i el ple exercici de l'assertivitat.
- 9.** Estimular la iniciativa personal i l'empreniment en les àrees de la innovació reflexiva de les idees fonamentades en la raó i dirigides al desenvolupament individual i social.
- 10.** Reflexionar sobre els condicionaments socials impostos per factors polítics, econòmics i d'una altra índole, amb el propòsit de promocionar els valors humans continguts en la DUDH.

1.2. ELS CONTINGUTS

Els continguts ètics que es desenvolupen en el primer curs de l'ESO s'estructuren en 18 unitats corresponents als 2 blocs de contingut del currículum oficial. Cada unitat està integrada per la seua denominació genèrica i els continguts específics que la desenvolupen.

BLOC 1. LA DIGNITAT DE LA PERSONA

UNITAT 1. La personalitat

- La personalitat.
- Els trets de la personalitat.
- Personalitat i dignitat personal.
- La sana personalitat.

UNITAT 2. La personalitat i els seus valors

- La personalitat i els seus valors.
- Trets i valors.
 - Estabilitat emocional, extraversió-introversió, obertura, amabilitat i responsabilitat.

UNITAT 3. Emocions i sentiments

- Les emocions bàsiques o universals.
- Els sentiments.
- Els estats d'ànim.
- Les emocions secundàries.

UNITAT 4. L'autonomia

- La identitat personal.
- Les dificultats en la identitat personal.
- L'autonomia personal.
- Autonomia personal i sensibilitat social.

UNITAT 5. La voluntat i l'autoestima

- La voluntat.
- La competència personal.
- La voluntat i les neurociències.
- L'autoconcepte i l'autoestima.

UNITAT 6. Personalitat i emocionalitat

- La personalitat.
- Els trets emocionals de la personalitat.
- Els cinc grans factors de la personalitat.

UNITAT 7. La dignitat

- La dignitat personal.
- Dignitat personal i drets humans.
- Quan no es respecta la dignitat humana.

UNITAT 8. Sentiments i virtuts ètiques

- Els sentiments.
- Tipus de sentiments.
- Les virtuts i les fortaleeses.

UNITAT 9. Identitat personal. L'autoconcepte

- La identitat personal. L'autoconeixement.
- L'autoconcepte.
- Tipus d'autoconcepte.
- El creixement personal.

BLOC 2. LA COMPRENSIÓ, EL RESPECTE I LA IGUALTAT EN LES RELACIONS INTERPERSONALS

UNITAT 10. La intel·ligència emocional

- Què és la intel·ligència emocional?
- Emocions i sentiments.
- Com es produeixen les emocions?
- Com es perceben i s'expressen les emocions?
- Faciliten les emocions el pensament?
- Com es regulen les emocions?
- Les emocions en la família.
- Empatia i intel·ligència emocional.

UNITAT 11. La intel·ligència social

- La intel·ligència social.
- Funcions de la intel·ligència social.

UNITAT 12. Les habilitats socials

- Habilitats socials. Assertivitat.
- Com s'aprenen les habilitats socials?
- Per a què serveixen les habilitats socials?
- Els gestos.

UNITAT 13. Empatia, altruisme i prosocialitat

- El coneixement dels altres.
- Components del coneixement dels altres.
- L'ajuda. Altruisme i prosocialitat.

UNITAT 14. Empatia i ajuda als altres

- L'empatia.
- La conducta prosocial i l'altruisme.

UNITAT 15. La competència social

- La competència social.
- L'afrontament de crítiques.
- Tècniques assertives.

UNITAT 16. La influència de l'entorn

- La vida pública.
- S'ha de barrejar la vida pública amb la vida privada?
- Límits de la llibertat individual i social.

UNITAT 17. La vida pública i privada. Límits de la llibertat

- L'ésser humà ser social per naturalesa.
- Valors ètics en les relacions interpersonals.
- La influència de l'entorn.
- La influència de la família.
- La influència dels amics.

UNITAT 18. Els valors i fortaleeses humanes

- Els valors.
- Què són les fortaleeses?
- Les 24 fortaleeses.

2. ESTRUCTURA DIDÀCTICA DEL LLIBRE DE TEXT

El llibre de text del primer curs de l'ESO de l'alumne està compost pels següents elements didàctics:

- **SABIES QUE...?**

S'introdueix la unitat amb un text al·lusiú a un fet o notícia esdevingut recentment que està relacionat amb els continguts que es desenvoluparan en la unitat. La seua finalitat és la de motivar els alumnes amb una informació inicial d'interés que li produïska certa sorpresa o atracció. Aquest mateix contingut podrà ser utilitzat metodològicament pel professor per a obrir un debat entre els alumnes que amplie la informació amb les reflexions que cadascun aporta al debat.

- **CONTINGUTS**

Al final de la introducció es presenten els titulars dels continguts d'aprenentatge que es desenvolupen en la unitat. La seua finalitat és anticipar a l'alumne què és el que haurà d'aprendre durant el seu treball o realització d'activitats individuals i cooperatives.

- **INFORMACIÓ I CONEIXEMENT**

En aquest apartat es presenta el contingut curricular que ha d'aprendre's. Està constituït pels diferents epígrafs que conformen el conjunt de continguts presentats a manera d'índex en la primera pàgina de la unitat. Cada apartat es desenvolupa en un llenguatge comprensible i, aquelles expressions o paraules que pogueren ser noves o desconegudes per als alumnes apareixen en negreta i explicades en la secció de vocabulari.

- **VOCABULARI**

S'inclouen les paraules noves que apareixen en els textos, tant en l'introdutori com el corresponent als continguts. En el cas que l'alumne trobara altres paraules el significat de les quals desconeix el professor podrà optar pel seu aclariment o la proposta de localitzar el seu significat en un diccionari o la seua cerca en els recursos digitals de la xarxa.

- **EXPERIÈNCIES I TREBALL COOPERATIU**

En aquest apartat es presenta una proposta de treball perquè els alumnes la desenvolupen en forma de grups cooperatius. El contingut de l'activitat està referit a, bé a textos relatius a notícies d'interés o a tasques concretes com elaborar un qüestionari, debatre unes opinions, construir una enquesta, etc. La finalitat d'aquest component didàctic és la de fomentar la cooperació entre els alumnes, per a la qual hauran de conformar-se en xicotets grups de 4-5 i desenvolupar les tasques indicades.

- **DESENVOLUPAMENT PERSONAL**

Es proposen en aquest apartat pautes, orientacions i procediments pràctics perquè cada alumne desenvolupe les seues competències ètiques perquè li siguin útils en la seua vida personal i en les seues relacions socials.

• PREGUNTES

En l'apartat d'Experiències i Treball Cooperatiu i en el de Desenvolupament Personal s'inclouen preguntes o tasques per a l'alumne. Aquestes estan dirigides a la reflexió personal de l'alumne, per la qual cosa les seues respostes han de ser orals per a ser analitzades en el context metodològic d'un debat o intervenció didàctica col·lectiva en la classe. Les preguntes relatives a la pròpia unitat de treball les trobarà l'alumne en el seu quadern de treball, i és allí on haurà de respondre de forma escrita.

• AVALUACIÓ DE LES COMPETÈNCIES

En finalitzar cadascun dels blocs de contingut es presenta un text informatiu que reuneix o resumeix els aspectes més rellevants de les unitats desenvolupades. Sobre aquest text l'alumne ha de respondre per a avaluar les seues competències adquirides. Les competències són les següents:



- Competència en comunicació lingüística: vocabulari i comprensió lectora. (CCL)



- Competència matemàtica, ciència i tecnologia. (CMCT)



- Competència social i ciutadana. (CSC)



- Autonomia i iniciativa personal (Empreniment). (CAIP)



- Tractament de la informació i competència digital. (CD)



- Competència per aprendre a aprendre. (CAA)

L'alumne haurà de respondre a aquestes tasques avaluatives en el seu quadern d'activitats.

3. ESTRUCTURA DIDÀCTICA DEL QUADERN D'ACTIVITATS DE L'ALUMNE

El quadern d'activitats de l'alumne és el recurs didàctic complementari al llibre de text. En ell es realitzaran les activitats gràfiques relatives a l'aprenentatge dels continguts ètics desenvolupats en cadascuna de les unitats del llibre.

L'estructura del quadern d'activitats de l'alumne és la següent:

COMPROVA LA TEUA INFORMACIÓ I CONEIXEMENT

S'inclouen preguntes relatives als continguts que s'han desenvolupat i après en la unitat corresponent del llibre de text. Les respostes dels alumnes han de considerar-se com a informació compresa i coneixement adquirit.

ESTRATÈGIES PER AL TEU DESENVOLUPAMENT PERSONAL

En aquest apartat es concreten les estratègies de desenvolupament personal que s'han proposat en l'apartat DESENVOLUPAMENT PERSONAL del llibre de text. Es pretén que l'alumne reflexione i pose per escrit les seues reflexions, experiències i les seues intencions ètiques en cadascun dels àmbits personals, socials o familiars.

AVALUACIÓ DE LES COMPETÈNCIES

Igual que en el llibre de text, en el quadern d'activitats de l'alumne, en finalitzar cadascun dels blocs de contingut s'inclou una pàgina per a desenvolupar les qüestions avaluatives proposades en el llibre.

4. TEMPORALITZACIÓ

Es desenvolupen 18 unitats de treball que han de distribuir-se al llarg del curs escolar. La planificació inicialment prevista és la següent:

Cada unitat haurà de treballar-se durant dues sessions, és a dir, s'estructura en dues setmanes amb dues sessions de 45 minuts, segons la normativa establida en l'ordenament legal. No obstant això, el professor haurà d'ajustar aquesta previsió a les característiques, peculiaritats o contingències que siguin necessàries en el seu grup d'alumne o organització horària, tenint en compte que el ritme de treball dels alumnes com a grup, i el grau de desenvolupament de les activitats d'ampliació que es proposen poden modificar la proposta de temporalització inicial.

1r TRIMESTRE	UNITATS
Setmana 1 Setmana 2	UNITAT 1. LA PERSONALITAT
Setmana 3 Setmana 4	UNITAT 2. LA PERSONALITAT I ELS SEUS VALORS
Setmana 5 Setmana 6	UNITAT 3. EMOCIONS I SENTIMENTS
Setmana 7 Setmana 8	UNITAT 4. L'AUTONOMIA
Setmana 9 Setmana 10	UNITAT 5. LA VOLUNTAT I L'AUTOESTIMA
Semana 11 Semana 12	UNITAT 6. PERSONALITAT I EMOCIONALITAT
2n TRIMESTRE	
Setmana 13 Setmana 14	UNITAT 7. LA DIGNITAT
Setmana 15 Setmana 16	UNITAT 8. SENTIMENTS I VIRTUTS ÈTIQUES
Setmana 17 Setmana 18	UNITAT 9. IDENTITAT PERSONAL. L'AUTOCONCEPTE
Setmana 19 Setmana 20	UNITAT 10. LA INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL
Setmana 21 Setmana 22	UNITAT 11. LA INTEL·LIGÈNCIA SOCIAL

Setmana 23 Setmana 24	UNITAT 12. LES HABILITATS SOCIALS
3r TRIMESTRE	
Setmana 25 Setmana 26	UNITAT 13. EMPATIA, ALTRUISME I PROSOCIALITAT
Setmana 27 Setmana 28	UNITAT 14. EMPATIA I AJUDA ALS ALTRES
Setmana 29 Setmana 30	UNITAT 15. LA COMPETÈNCIA SOCIAL
Setmana 31 Setmana 32	UNITAT 16. LA INFLUÈNCIA DE L'ENTORN
Setmana 33 Setmana 34	UNITAT 17. LA VIDA PÚBLICA I PRIVADA. LÍMITS DE LA LLIBERTAT
Setmana 35 Setmana 36	UNITAT 18. ELS VALORS I FORTALESES HUMANES

5. LA METODOLOGIA DE TREBALL

Les activitats d'aprenentatge que es presenten en cada unitat didàctica presenten les següents característiques:

- **SABIES QUE...?**

Els alumnes llegiran el text, reflexionaran sobre ell i el professor propiciarà un debat grupal mitjançant la moderació del mateix i, fomentant la participació i elecció de portaveus, secretaris... perquè aprenguen a organitzar l'expressió de les seues idees respectant els torns de paraula, l'escolta activa i l'empatia d'adopció de perspectiva quan les opinions expressades pogueren ser diferents a les pròpies. La tolerància i la participació seran valors que han d'estar presents en aquesta activitat introductòria a la unitat de treball.

- **INFORMACIÓ I CONEIXEMENT**

Els alumnes realitzaran una lectura analítica i personal per a obtenir la major comprensió possible. La intervenció del professor en aquest apartat o component de la unitat ha de ser la d'aclariment de dubtes i suport a l'aprenentatge.

Les cites de personatges cèlebres (filòsofs, psicòlegs, científics...) poden ser objecte d'ampliació que reforce alguns aspectes dels continguts d'aprenentatge. En funció del ritme de treball en la sessió de classe, el professor podrà optar per aprofundir més en el personatge o en la pròpia cita o missatge.

- **EXPERIÈNCIES I TREBALL COOPERATIU**

Es formaran equips de treball constituïts per 4 o 5 alumnes la composició dels quals puga ser heterogènia, en funció de variables com habilitats, capacitats... de tal manera que treballant cooperativament tots puguin beneficiar-se de l'aprenentatge "intervingut pel parell", és a dir, la tutorització, suport o modelatge del company que ajuda. El resultat final, és el benefici grupal en tots els aspectes: habilitats socials, habilitats comunicatives, responsabilitat, cooperació...

- **ESTRATÈGIES PER AL DESENVOLUPAMENT PERSONAL**

En aquest apartat de la unitat es pretén que cada alumne personalitze estratègies, procediments, pautes, orientacions i altres recursos dirigits a la millora de les seues competències específiques en el contingut que es desenvolupa, per exemple, millorar la seua intel·ligència emocional, la seua capacitat per a previndre i resoldre conflictes, la seua responsabilitat com a membre d'un grup social, la seua ansietat davant situacions problemàtiques, la seua actuació ètica davant l'assetjament escolar i ciberbullying, etc.

Aquestes estratègies no haurien de quedar solament en el plànol gràfic de lectura i/o escriptura, sinó que hauria d'emprar-se una metodologia vivencial, a través de rol play, simulacions o reflexions verbalitzades i compartides amb altres companys per a valorar l'eficàcia i l'efecte benèfic (desenvolupament de comportament ètics i emocionalment intel·ligents) que cada estratègia o pauta li aporta a cada alumne en situacions concretes de la seua vida personal, familiar i social.

6. ELS CRITERIS D'AVALUACIÓ I ELS ESTÀNDARDS D'APRENENTATGE AVALUABLES

Els criteris d'avaluació són els elements que es programen per a determinar si els alumnes aconsegueixen o no l'aprenentatge que està implícit en la seua pròpia redacció. Funcionen com a objectius molt concrets i operatius que ajuden el professor a centrar la seua avaluació. Els estàndards d'aprenentatge complementen als criteris d'avaluació a través de les descripcions dels assoliments d'aprenentatge, i constitueixen referents comuns que els estudiants han d'aconseguir en l'assignatura, és a dir, el que els alumnes han de saber, comprendre i saber fer.

Aquests estàndards d'aprenentatge, en realitat són els propis criteris d'avaluació però molt més detallats i concrets. Un mateix criteri d'avaluació es concreta descriptivament en diversos estàndards d'aprenentatge, i aquests determinen el grau d'èxit aconseguit per l'alumne.

En aquest primer curs de l'ESO es desenvolupen els següents criteris d'avaluació i estàndards d'aprenentatge avaluable:

BLOC 1: LA DIGNITAT DE LA PERSONA

CONTINGUTS

- L'especificitat de l'ésser humà.
- Naturalesa i cultura.
- L'ésser humà dotat de llenguatge i acció.
- Racionalitat i llibertat (elements diferenciadors).
- Què és ser persona?
- Etimologia del concepte de persona.
- La persona com a subjecte de l'acció moral: racionalitat, llibertat, dignitat.
- La persona, un projecte inacabat.
- Formació de la personalitat.
- Intel·ligència emocional. Educació afectiu emocional.
- Formació de l'hàbit i caràcter (aristòtil).
- El camí cap a l'autonomia.
- Etapes en el desenvolupament de la consciència moral.
- De l'heteronomia a l'autonomia.
- Crisi d'identitat en l'etapa de l'adolescència.
- Dilemes morals.
- Resolució de conflictes.
- Iniciativa i innovació.
- Autoconeixement. Valoració de fortaleces i febleses.
- Autorregulació d'emocions, control de l'ansietat i incertesa i capacitat d'automotivació. Resiliència, superar obstacles i fracassos.
- Perseverança, flexibilitat.
- Pensament alternatiu.

CRITERIS D'AVALUACIÓ/COMPETÈNCIES

- BL1.1. Distingir a través d'exemples o estudi de casos, la conducta instintiva del comportament guiat per les decisions i la raó i donar raons sobre la importància de responsabilitzar-se de les pròpies accions i les seues conseqüències per a redefinir el concepte de llibertat.
CSC, CAA
- BL1.2. Distingir a través d'exemples un concepte de persona que incloga el reconeixement de la dignitat, racionalitat i llibertat que li permeten establir les seues pròpies normes d'acció i integrar valors ètics en l'estructura de la seua personalitat.
CSC, CAA
- BL1.3. Reconéixer mitjançant l'anàlisi de situacions de la seua vida quotidiana la relació entre emocions- sentiments i valors ètics en la construcció del seu caràcter i personalitat.
CSC
- BL1.4. Resoldre dilemes morals utilitzant informació dels seus propis conflictes o extreta de diferents fonts sobre grups d'adolescents en diferents contextos amb la finalitat de detectar problemes que sorgeixen en una etapa caracteritzada per la crisi d'identitat, i reconéixer les etapes del trànsit de l'heteronomia moral a l'autonomia.
CSC, CAA
- BL1.5. Imaginar un projecte de vida personal que integre valors morals i una autoimatge positiva amb la finalitat de descobrir la capacitat que posseeix per a modelar la seua pròpia identitat.
CSC, IEE
- BL1.6. Realitzar de forma eficaç tasques o projectes, tindre iniciativa per a emprendre i proposar accions sent conscient de les seues fortaleces i febleses, mostrar curiositat i interès durant el seu desenvolupament i actuar amb flexibilitat cercant solucions alternatives.
SIEE

BLOC 2: LA COMPRENSIÓ, EL RESPECTE I LA IGUALTAT EN LES RELACIONS INTERPERSONALS

CONTINGUTS

- Individu i societat.
- Naturalesa comunicativa de la racionalitat humana.
- Procés de socialització. Agents de socialització.
- Acció orientada a l'enteniment (i): la generació de la subjectivitat.
- Problemes derivats de les relacions socials.
- Integració social-conflicte social.
- Mecanismes de resolució de conflictes: pacte i comunicació superació dels conflictes.
- Llibertat i normativitat.
- Normes morals (ètica).
- Normes legals (dret).
- Intel·ligència emocional: habilitats i actituds comunicatives per a la convivència.
- Acció comunicativa: conducta assertiva, discurs, pretensions de validesa i resolució amb raons.
- Capacitat d'adonar-se de les accions amb arguments.
- La construcció de la identitat humana en relació amb els altres.
- Acció orientada a l'enteniment (ii): la generació de la intersubjectivitat.
- La construcció comuna de l'humà: cultura. Pluralitat dels valors.
- Relativisme cultural.

- Historicitat i universalitat dels valors morals crítica a l'etnocentrisme cultural.
- Cap a una superació del relativisme moral. Igualtat en la diversitat.
- Responsabilitat i eficàcia en la resolució de tasques.
- Assumpció de diferents rols en equips de treball. Pensament de perspectiva.
- Solidaritat, tolerància, respecte i amabilitat.
- Tècniques d'escolta activa.
- Diàleg igualitari.
- Coneixement d'estructures i tècniques d'aprenentatges cooperatiu.

CRITERIS D'AVUACIÓ/COMPETÈNCIES

BL2.1. Reconéixer la funció dels agents de socialització en la construcció de la individualitat i cercar exemples i escenificar situacions que evidencien la relació entre el pensament, el llenguatge i la conducta.

CSC

BL2.2. Analitzar conflictes que sorgeixen de la vida en comú i diferenciar aquells que han de tenir una resolució en l'àmbit públic (dret) dels quals s'han de regular en l'àmbit privat (ètica) amb la finalitat d'identificar els límits de la llibertat personal i social.

CSC

BL2.3. Escenificar per grups situacions la finalitat de les quals siga aconseguir un acord justificant les seues opinions i mostrar una conducta assertiva en la cerca d'enteniment.

CSC, CAA

BL2.4. Analitzar altres formes de vida mitjançant la cerca d'informació de diferents cultures i seleccionar quins valors culturals són compatibles amb el respecte dels drets de l'altre i quins no amb la finalitat de promoure la igualtat partint de la diversitat.

CSC

BL2.5. Participar en equips de treball per a aconseguir metes comunes assumint diversos rols amb eficàcia i responsabilitat, recolzar a companys i companyes demostrant empatia i reconeixent les seues aportacions i utilitzar el diàleg igualitari per a resoldre conflictes i discrepàncies.

SIEE, CAA, CSC

COMPETÈNCIES DEL CURRÍCULUM

CCLI: competència comunicació lingüística.

CMCT: competència matemàtica i competències bàsiques en ciència i tecnologia.

CD: competència digital.

CAA: competència aprendre a aprendre.

CSC: competències socials i cíviques.

SIEE: sentit d'iniciativa i esperit emprenedor.

CEC: consciència i expressions culturals.

7. SUGGERIMENTS DIDÀCTICS PER ALS TEXTOS D'INTRODUCCIÓ A LA UNITAT

Cada unitat de treball s'inicia amb un text en l'apartat **SABIES QUE...?** que pretén ser una motivació al desenvolupament dels continguts, informació i coneixements que l'alumne ha d'adquirir. Després de la lectura individual del text el professor pot proposar una dinàmica grupal en la qual s'establisca un debat entorn del contingut expressat en el document introductori. Per a facilitar aquest debat es proposen qüestions i/o preguntes que poden ajudar a animar la intervenció dels alumnes expressant les seues idees i coneixements sobre el text llegit.

Per a cadascuna de les unitats, les propostes són les següents:

UNITAT 1: LA PERSONALITAT

SABIES QUE...?

LES MÀSCARES

La paraula persona procedeix del llatí. Està composta pel prefix “per” que es refereix a un mateix i per “sonus” so. Persona significava màscara que fa molt soroll o que retronja i amplifica la veu dins d'ella. En el teatre grec s'empraven les màscares en la representació de les seues comèdies i tragèdies. Les enormes màscares que empraven els actors funcionaven a manera de megàfon. Els teatres es construïen perquè tingueren una bona acústica i que la veu dels personatges arribara a tots els espectadors.

Els grecs anomenaven a les màscares “prósopon” (cara, rostre, faç, aspecte, fins i tot la interioritat personal) i d'ací deriva el significat de la paraula personalitat. En llatí, deriva de “personés” (ressonar a través d'alguna cosa) i en etrusc “persum” significava cara o cap. Per als grecs la personalitat era la màscara que els servia als actors per a donar-li les característiques necessàries per a interpretar els personatges de les seues obres: un ancià, una dona, un xiquet, un déu o un rei. La finalitat de la màscara, a més d'augmentar el volum de la veu, era mostrar l'aparença dels protagonistes i les seues característiques personals. La personalitat era, doncs, el més singular o característic de cadascun. És el paper que representem en el teatre de la vida i la societat.

Les màscares oculten la nostra vertadera personalitat tal com ho feien els protagonistes de les obres teatrals clàssiques. Una màscara oculta la nostra vertadera forma de pensar, de sentir i d'actuar. Amaga la nostra forma de ser a través dels autoenganys, les justificacions i mentides que serveixen per a no veure el que hauríem de veure. Quan no es vol veure la realitat l'ocultem a través de l'aparença o falsa imatge que projectem sobre els altres.

PROPOSTES PER AL DEBAT:

1. Creus que totes les persones tenen personalitat?
2. Ocultem la nostra personalitat als altres? Quan? Com? Per què?
3. Ens ocultem de la realitat que tenim? Com?
4. Quins trets o característiques de personalitat coneixes?
5. Creus que la personalitat canvia? Com?
6. Té sentit dir que una persona té poca o molta personalitat? Per què?

UNITAT 2: LA PERSONALITAT I ELS SEUS VALORS

SABIES QUE...?

LA TEUA PERSONALITAT SEGONS FACEBOOK

“You are what you like” és una web de la Universitat de Cambridge que estudia la teua personalitat segons Facebook tenint en compte el nombre de vegades que hages cliquejat “m’agrada”.

A través de les xarxes socials com Facebook o Twitter compartim amb els altres fotos nostres, els nostres sentiments positius o negatius, les aficions que tenim, les activitats, els interessos o preferències, les opinions, etc. a través d’aquest transvasament compartit d’informació estem expressant la nostra personalitat. Els nostres trets es mostren en aquest univers virtual que és internet. Des del punt de vista de la psicologia, els continguts de les xarxes socials són un excel·lent camp de coneixements de la personalitat i del comportament humà.

“You are what you like” (eres el que t’agrada) és un projecte de la prestigiosa Universitat de Cambridge que cerca generar la predicció més encertada possible del teu perfil psicològic, utilitzant la informació del teu compte de Facebook. Per a això es basa en l’anàlisi de més de 6 milions de persones i de comptes en xarxes socials.

A través de la web <http://youarewhatyoulike.com/> es pot accedir a la informació necessària per a l’estudi de la teua pròpia personalitat. Per a això és necessari conèixer el perfil públic, llista d’amics, els “m’agrada”, correu electrònic, relacions, aniversaris, historial de treball i educació, ciutat natal, interessos, adreça actual, i preferències polítiques i religioses. Aquestes són les dades que habitualment es comparteixen en les xarxes socials.

La web posseeix una base de dades i el teu perfil s’hi compara amb la informació disponible. Segons les preferències de llocs, àrees temàtiques, webs, etc. Les persones qualificades com a obertes, flexibles, tolerants, tradicionals, etc., en funció de comparacions que prèviament s’han fet amb trets de personalitat d’altres persones.

El test permet obtindre online una puntuació immediata de la teua personalitat. Posseeix validesa i fiabilitat i controla els possibles enganys, encara que no siga totalment predictiu en un 100%. De totes maneres, és una eina com menys curiosa per a conèixer més sobre la teua pròpia personalitat.

<http://www.laboratoriomagico.es/eres-lo-que-te-gusta-esta-webestudia-tu-personalidad-segun-lo-que-compartes-en-facebook/>

PROPOSTES PER AL DEBAT:

1. Creus que la personalitat es pot modificar? Per què? Com?
2. Com identifiques trets de personalitat en els altres?
3. Quins trets de la teua personalitat són els “més visibles”?
4. Quina opinió et mereix la informació del text?
5. Té sentit la frase: “no té personalitat”? Per què?

UNITAT 3: EMOCIONS I SENTIMENTS

SABIES QUE...?

LA CIÈNCIA DE LES EMOCIONS APUNTA DIRECTAMENT AL COR

La relació entre les emocions i el cor sembla que no és solament una qüestió poètica, sinó també científica. De fet, en rebre un implant cardíac una persona pot patir canvis dràstics en la seua vida emocional.

Si bé és el cervell el que registra la noció de les amenaces, és a través d'un augment dels batecs del cor o de les mans suaves com sentim que aquesta noció abstracta es transforma en una emoció, segons William James, un dels fundadors de la psicologia. Diversos estudis moderns vénen a avalar aquesta teoria, revelant que les alteracions en el cor, per exemple, després de rebre un implant, alteren els nostres sentiments.

Diversos estudis citats per la BBC revelen que les persones amb més consciència corporal, és a dir, aquelles que senten millor el seu cos i poden precisar millor, per exemple, quantes vegades en un minut ha bategat el seu cor sense tocar-se, tenen una reacció més intensa i se senten molt més commocionades per imatges emotives i, en general, tenen una vida molt més emocional. També saben descriure millor els seus sentiments i, pel que sembla, és aquesta sensibilitat la que abans de res permet a aquestes persones reconèixer millor les emocions en les cares d'altres persones i entendre millor com evitar amenaces.

Açò podria que s'explicara pel fet que les sensacions corporals més intenses saturen els records i fan de l'avversió una mica més intuïtiu, així que aquestes persones perceben d'una forma més senzilla si les coses, accions i opcions a les quals s'enfronten són dolentes o bones, segons Daniella Furman, de la Universitat de Califòrnia. A més, és probable que siguin precisament aquests senyals corporals les que expliquen el que coneixem com a intuïció. Les persones que poden escoltar millor el seu cos, són les que més sovint guanyen o perden menys en els jocs de cartes, segons un altre estudi de la Universitat d'Exeter.

I què passa quan una persona pateix canvis artificials en el seu cor, per exemple, després d'un implant?

En un cas estudiat per un grup de científics internacionals, aquesta persona ja no pot sentir els batecs del seu cor, sinó els del seu implant, la qual cosa altera la percepció del seu cos i, d'aqueixa forma, altera algunes de les seues habilitats socials i emocionals. La persona es va tornar menys sensible i empàtica, va tindre més problemes a l'hora d'entendre les motivacions dels altres i, tot amb la intuïció. Tot açò va permetre als autors d'estudi concloure que és el cos el que maneja la cognició emocional.

<http://actualidad.rt.com/ciencias/view/149961-operaciones-corazon-alteran-personalidad>

PROPOSTES PER AL DEBAT:

1. Quina funció tenen les emocions?
2. Quins són els símptomes corporals de cadascuna de les emocions bàsiques: alegria, tristesa, empenyiment, por, sorpresa i fàstic?
3. Com identifiquem emocions en els altres?
4. Què creus que és la intuïció?
5. Quins són els teus símptomes corporals quan t'enfades?
6. Com es poden regular intel·ligentment les emocions?

UNITAT 4: L'AUTONOMIA

SABIES QUE...?

A MAJOR GRANDÀRIA DEL CERVELL MÉS AUTOCONTROL

En una recerca desenvolupada en la Universitat de Duke (EUA), un equip de científics va analitzar la capacitat d'autocontrol de 567 animals de 36 espècies diferents. L'autocontrol és una capacitat que tenen les persones i també alguns animals per a resistir l'impuls de fer alguna cosa que resulta temptador, però que és contraproduent o inadequat fer-ho.

Es van realitzar diverses proves. En la primera d'elles els animals havien de recuperar un tros de menjar guardat a l'interior d'un cilindre opac. Després de resoldre aquesta prova amb èxit es va canviar el cilindre opac per un altre transparent, en el qual sí podien veure el menjar en el seu interior i havien de resistir-se a la temptació de llançar-se directament a l'aliment, amb la qual cosa, es xocarien amb el cilindre.

Els resultats obtinguts van posar en relleu que els grans simis, com els orangutans o els ximpanzés van ser els que millor van realitzar els experiments, mentre que els més xicotets com els micos esquiol, van obtenir pitjors resultats.

Amb aquestes evidències, els científics van concloure que les espècies d'animals amb cervells més grans autocontrolaven millor la seua conducta, independentment de la grandària corporal. Així doncs, les espècies amb cervells més grans tenen més autocontrol que les espècies amb cervells xicotets, segons indica l'investigador principal Evan I. Maclean en el seu treball publicat en la revista *Proceedings of the national academy of sciences* (pnas).

L'autocontrol també rep el nom d'autodomini i autorregulació.

En l'ésser humà, la capacitat d'autocontrol es troba situada en una zona del cervell anomenada còrtex prefrontal, que correspon al lòbul frontal. Amb l'aprenentatge de les normes socials, amb la tolerància a la frustració i demorant la gratificació immediata, l'ésser humà aprèn a autocontrolar el seu comportament que és el fonament de l'autonomia personal i de les relacions socials basades en els valors de respecte, responsabilitat, empatia, solidaritat i ajuda.

<http://www.muyinteresante.es/ciencia/articulo/a-mayor-tamano-de-cerebro-mas-autocontrol-391398156435>
(text adaptat)

PROPOSTES PER AL DEBAT:

1. Què creus que és l'autocontrol i per a què serveix en les persones?
2. La intel·ligència dels humans, creus que es desenvolupa al llarg de la vida? Com?
3. En què consisteix l'autodomini? i l'autorregulació?
4. Localitza en el cervell la zona del còrtex prefrontal. Cerqueu en internet un cercador d'imatges.
5. Què ocorria si una persona tinguera un dany cerebral en el còrtex prefrontal?

UNITAT 5: LA VOLUNTAT I L'AUTOESTIMA

SABIES QUE...?

ALS MISTERIS DEL CERVELL: COM REPOSAR-SE DAVANT L'ADVERSITAT?

La resiliència és la capacitat d'una persona per a adaptar-se amb èxit a l'estrés. Com funcionen els circuits adaptatius cerebrals? El prestigiós neurocientífic argentí Facundo Rages neuròleg i neurocientífic, creador de l'Institut de Neurologia Cognitiva (INECO) i de l'Institut de Neurociències de la Universitat Favaloro (Buenos Aires, Argentina) intervé amb “cervells en xarxa” per a aprofundir des del seu camp en el cervell resilient. Proposa indagar sobre el tema. La resiliència és la capacitat d'una persona per a sobreposar-se a les dificultats o adversitats de la vida.

El funcionament adaptatiu dels circuits cerebrals respecte de la por, la recompensa, la regulació emocional i el comportament social serien la base de la capacitat per a enfrontar-se als temors.

“Sabem que un estrés molt sever en la infància es correlaciona amb algun tipus de psicopatologia en l'edat adulta. Per contra, un estrés tolerable en la infància activaria centres de recompensa de motivació, centres emocionals, que actuarien com a protectors enfront de l'adversitat en l'edat adulta”, assegura l'expert.

Per a exemplificar, Rages explica que l'any 1989, científics de Londres van estudiar a xics que van estar en orfenats durant la dictadura a Romania. Aqueixos xics tenien una falta emocional, nutricional i afectiva molt important. “Aquests xics afortunadament van ser adoptats per famílies en diferents països. Es va estudiar l'evolució d'aquests xics i es va comprovar que molts van recuperar habilitats emocionals i afectives molt importants.

Un aspecte rellevant de l'estudi de la resiliència és la reavaluació. Significa reexaminar el significat d'una resposta negativa per a reduir l'impacte negatiu emocional”.

Açò significa canviar la manera en què pensem, per a canviar la manera en què sentim. No ens emociona el que ocorre, sinó com interpretem el que ocorre. Si es canvien les maneres d'interpretar es canvien les maneres d'emocionar-se, així com la intensitat de les emocions i sentiments.

*<http://www.infobae.com/2015/06/09/1733985-los-misterios-del-cerebro-como-reposar-se-la-adversitat>
(text adaptat)*

PROPOSTES PER AL DEBAT:

1. Què entens per adversitat? Explica alguns exemples.
2. Totes les persones podem ser resilents? Per què? Com?
3. Què és l'estrés?
4. Com t'enfrontes a l'estrés?
5. Què s'entén per reexaminar i reevaluar el que ens ocorre?

UNITAT 6: PERSONALITAT I EMOCIONALITAT

SABIES QUE...?

LES CINC PERSONALITATS DELS XIMPAZÉS

Científics nord-americans del parc zoològic Lincoln han identificat cinc dimensions bàsiques de la personalitat dels ximpanzés. Segons publiquen en la revista especialitzada *American journal of primatology*, es tracta de la desconfiança, la dominància, la sinceritat, l'extroversió i la simpatia o amabilitat. I afegien un possible sisè factor, pendent de confirmar en successives recerques, que seria la capacitat per a ser metòdics.

Hani Freeman, autora principal de l'estudi, està convençuda que la comprensió de la personalitat del ximpanzé té importants implicacions teòriques i pràctiques. Així, la distinció d'aquestes cinc dimensions bàsiques de personalitat per a classificar els primats ajudarà els cuidadors a l'hora de relacionar-se amb aquests animals de manera individualitzada, assegurar el seu benestar i preveure, per exemple, com es comporten en diferents situacions, conclouen els investigadors.

Per a l'estudi, els científics van treballar amb ximpanzés amb edats compreses entre 8 i 48 anys, la majoria nascuts en captivitat. I per a validar les seues troballes sobre la personalitat dels primats els van contrastar amb dades del seu comportament recopilats al llarg de dos anys, que van confirmar la classificació.

En una altra recerca de la Universitat de Duke, a Estats Units sobre la personalitat dels micos van concloure que els simis reaccionen amb bastant emoció quan prenen una decisió arriscada que no rendeix els fruits esperats. Alguns dels animals que perdien en el joc, en aconseguir un insípid tros de cogombre en lloc d'una desitjada banana, van reaccionar amb el que podria ser l'equivalent simi d'una rebequeria humana.

Els investigadors van registrar en càmera algunes de les reaccions, que són molt semblades a les rebequeries humanes i inclouen crits i "olles". Els sentiments de frustració i de penediment, tan fonamentals en la nostra presa de decisions, estan presents també en la societat dels simis. Igual que molts éssers humans, els ximpanzés i els bonobos, també coneguts com a ximpanzés pigmeos, reaccionen amb bastant emoció quan prenen una decisió arriscada que no rendeix els fruits esperats els resultats suggereixen que el procés de presa de decisions dels simis té motivacions, i passa per estats d'ànim similars als nostres.

<http://www.muyinteresante.es/naturaleza/articulo/las-cinco-personalidades-de-los-chimpances-941370507601>

<http://www.bbc.co.uk/mundo/noticias/2013/05/130530>

PROPOSTES PER AL DEBAT:

1. Què són els trets de la personalitat?
2. Té sentit afirmar que una persona no té personalitat o poca personalitat? Per què?
3. Quina emoció o sentiment s'experimenta quan no s'aconsegueix un objectiu?
4. En què consisteix el penediment?
5. Prenem decisions de les quals després ens penedim? Per què?

UNITAT 7: LA DIGNITAT

SABIES QUE...?

LA POBRESA I LA DIGNITAT

Existeix pobresa en pràcticament tots els països del món, fins i tot en els més rics. La pobresa té nombroses dimensions. També en molts països europeus “rics”, hi ha nombroses persones que viuen en condicions greument insuficients sense un habitatge, educació, aigua i sanejament adequats.

La pobresa significa no disposar d'aigua potable o menjar suficient, no tindre un habitatge digne per a protegir-se. Pobresa és no disposar d'una atenció sanitària adequada quan es necessita o no poder enviar els fills a l'escola. Viure amb aquestes condicions de pobresa és contrari a la dignitat humana.

En les situacions de pobresa no hi ha accés als recursos, serveis, coneixements i seguretat que tot ésser humà necessita, la qual cosa condueix a la marginació i a la discriminació.

En condicions de pobresa es violen els drets humans. Segons Amnistia Internacional, en el món existeixen més de mil milions de persones que viuen en assentaments precaris, amb habitatges infrahumans i escassos o nuls serveis públics. Els xiquets i els joves que viuen en la pobresa són especialment vulnerables. Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), molts d'ells moren en edat molt primerenca a causa de malalties directament relacionades amb la pobresa i que poden ser tractades i guarides.

La pobresa no és un accident, ni és culpa dels qui han de viure en ella cada dia. Sovint significa ser estigmatitzat per la resta de la societat i culpats de la seua pròpia pobresa. També pot ser un reflex de la forma en què es margina i es discrimina a les persones. Algunes persones són més pobres que unes altres per raons que solen ser històriques, socials i culturals.

El que tots tenim en comú és que mereixem dignitat i respecte cap als nostres drets com a éssers humans. La pobresa fa que les persones se senten excloses, humiliades i indefenses. Per tant, pot afectar a la seua capacitat per a participar en la vida civil, social, política i cultural de la seua comunitat i de la societat. La pobresa fa que les persones senten que no s'escolten les seues veus.

Text d'Amnistia Internacional (adaptació)

PROPOSTES PER AL DEBAT:

1. Quines són les dimensions de la pobresa?
2. Existeix pobresa en el nostre país? A què és degut ?
3. Què és una persona vulnerable?
4. Què significa “estar estigmatitzat”?
5. Què fan els organismes internacionals com l'ONU, l'OMS... per a solucionar el problema de la pobresa?
6. Creus que el nostre país fa l'adequat per a solucionar la pobresa?
7. En què consisteix “viure en dignitat”?

UNITAT 8: SENTIMENTS I VIRTUTS ÈTIQUES

SABIES QUE...?

LA PÍNDOLA DE LA COMPASSIÓ, CADA VEGADA MÉS A PROP

Una recerca desenvolupada en la Universitat de Berkeley (EUA) ha posat en relleu que un medicament utilitzat per al tractament del parkinson és efectiu per a modificar els sentiments de les persones relacionats amb la sensibilitat i la tolerància enfront de la desigualtat social. És a dir, és capaç de produir sentiments de compassió i de prosocialitat.

L'acció de les píndoles se centra en l'alteració de l'equilibri neuroquímic de l'escorça prefrontal del cervell. En aquesta àrea cerebral es troben les funcions executives (FE), conjunt de xarxes neurològiques encarregades de la planificació, organització, adequació social i la presa de decisions de comportament complexos.

Característiques de l'estudi

En la recerca, 35 participants (18 d'ells dones), van rebre, en una visita, una píndola que era un placebo. En una segona visita, van rebre una píndola de tolcapona, que és un medicament que perllonga els efectes de la dopamina, una substància química del cervell associada amb la recompensa i amb la motivació. Aquesta substància s'usa per a tractar a persones amb la malaltia de parkinson, un trastorn neurològic progressiu que afecta el moviment i el control muscular. En ambdues ocasions, els participants van jugar un joc econòmic senzill, en el qual es van repartir els diners entre ells i també a un destinatari anònim.

Resultats obtinguts

Després de rebre la tolcapona, els participants es van dividir els diners amb els desconeguts d'una manera més justa, més igualitària, que després de rebre el placebo. D'altra banda, mitjançant el modelatge computacional, els investigadors van constatar que, sota la influència de la tolcapona, els jugadors eren més sensibles i menys tolerants a la desigualtat social, en aquest cas, a la bretxa econòmica relativa percebuda entre els participants i l'estrany o destinatari anònim.

Implicacions

Estudis previs ja havien mostrat que la desigualtat econòmica s'avalua en l'escorça prefrontal, un àrea cerebral que afecta a la dopamina (substància cerebral que connecta les neurones); aquest treball aporta nova informació sobre com s'inicien certes conductes prosociales, com l'equitat, en el cervell.

*http://www.tendencias21.net/la-pildora-de-la-compasion-cada-vez-mas-cerca_a40033.html
(Adaptació)*

PROPOSTES PER AL DEBAT:

1. Què és la compassió?
2. Enumera comportaments que siguin prosocials.
3. Localitza en un cercador d'internet imatges corresponents a l'escorça prefrontal del cervell humà.
4. Esbrina en internet què són els neurotransmissors.
5. Quines conclusions o impressions personals obtens de la lectura del text?
6. Creus que el nostre país fa l'adequat per a solucionar la pobresa?

UNITAT 9: IDENTITAT PERSONAL. L'AUTOCONCEPTE

SABIES QUE...?

LA MEMÒRIA ENS PERMET SABER QUI SOM

Perquè tinguem identitat personal és necessària la memòria. És la capacitat cognitiva que ens permet adquirir coneixements, experiències i habilitats; les emmagatzemem i després les recuperem a través de l'evocació. La memòria funciona a través d'una gran i complexa xarxa de sistemes neuronals interconnectats.

La informació que ha guardat la nostra memòria en el cervell està situada en diferents localitzacions de les àrees cerebrals. La memòria del que està esdevenint ara i fa breus instants se situa en l'escorça prefrontal. Les experiències de la nostra vida que han tingut un component emocional estan guardades en l'hipocamp.

Existeixen diversos tipus de memòria segons les característiques de la informació que guardem. La memòria episòdica és la que guarda les experiències personals, els esdeveniments i les situacions que hem viscut. La memòria procedimental és la que guarda les habilitats o destreses que hem après, per exemple, escriure amb el teclat de l'ordinador, muntar amb bicicleta o lligar-se els cordons de les sabatilles, destreses en les quals no és necessari estar plenament conscients o dedicar-los una atenció concentrada.

Segons el temps en el qual memoritzem ens referirem a la memòria immediata, que és la que ens permet recordar durant uns segons la informació, per exemple, recordar el nom d'una persona quan l'acabem de conèixer. La memòria a llarg termini (MLP) conté tota la informació, des de passats uns minuts de la seua recepció fins als records més antics que tinguem de la nostra vida.

Perquè recordem alguna cosa, és necessari que el nostre cervell realitze connexions sinàptiques entre neurones de manera repetitiva, creant així xarxes neuronals que s'activen davant esdeveniments viscuts amb anterioritat. Cada vegada que recordem d'alguna cosa es produeix una representació de la nostra realitat viscuda. Quan més s'evoque el record més solidesa tindrà i més fàcil serà recordar-ho voluntàriament. La capacitat de memòria de l'ésser humà és infinita. No obstant això, l'oblit, és un procés associat a la memòria, és necessari perquè no necessitem tota la informació que hem guardat per a la vida diària.

Per a tindre memòria ha hagut de produir-se un succés. Si aquests successos han tingut una petjada emocional es recordaran millor. Si la petjada emocional és positiva, el record del viscut ens produirà benestar. Per a saber qui som, com som, quins valors tenim, quin és el nostre autoconcepte i conèixer-se millor és necessària la intervenció de la nostra memòria. Quan reflexionem sobre nosaltres mateixos recordem de les nostres vivències, la qual cosa ens ajuda a enfortir la nostra identitat personal.

Antonio Vallés Arándiga

PROPOSTES PER AL DEBAT:

1. Quants tipus de memòria coneixes?
2. Per què no recordem moltes coses o episodis?
3. Si una persona perd la seua memòria què ocorre amb la seua identitat?
4. Quines estratègies empres per a recordar continguts d'aprenentatge que són difícils d'evocar?
5. Saps el que és l'Alzheimer?

UNITAT 10: LA INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

SABIES QUE...?

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL I TECNOLOGIA

Existeixen programes informàtics que són capaços d'identificar les expressions facials de les emocions bàsiques o universals: l'alegria, la tristesa, la por, l'empipament, la sorpresa i el fàstic. Gràcies a les recerques del psicòleg nord-americà Paul Eckman que ha investigat sobre elles durant més de cinquanta anys, els seus descobriments sobre les microexpressions facials han donat lloc a un avançat desenvolupament tecnològic, pel qual les aplicacions informàtiques són capaces de detectar l'emoció que està expressant en la cara una persona. El primer sistema d'identificació d'emocions que va desenvolupar el científic va ser el FACS (Facial Action Coding System).

Aquests avanços s'estan aplicant a l'observació i al reconeixement de la conducta en les persones, tant en l'expressió facial com en el reconeixement de les emocions a través de la veu. També s'han utilitzat en la indústria del joguet. Una empresa japonesa ha desenvolupat joguets anomenats Escàner de la ment que indiquen un determinat estat emocional (calma, tensió i dubte) a través d'un sistema de llums.

També s'ha desenvolupat un teclat detector d'emocions per a identificar l'estat d'ànim de les persones que escriuen. Aquest desenvolupament s'ha basat en l'estudi de diferents mostres d'escriptura en funció de la pressió exercida sobre les tecles. Segons la prestigiosa revista científica Science, fins avui s'han identificat la tristesa, la por, l'alegria i el disgust.

Una altra recerca de l'Institut de sistemes integrats Fraunhofer (Alemanya) és el treball en un programari capaç de 'llegir' un rostre humà per a valorar millor amb qui estem parlant i quines emocions està sentint. Ho fa a través de la captura del rostre i comparant-lo amb un sistema de reconeixement visual. És capaç de detectar l'edat cronològica aproximada (amb un marge d'error de més/menys 7 anys) i si el rostre pertany a un home o a una dona. Identifica les emocions d'empipament, felicitat, tristesa i sorpresa. Per a aconseguir aquesta identificació els investigadors han treballat sobre 10.000 rostres humans. A aquest programa l'anomenen 'lector d'emocions'. El programa funciona sobre les trucades Google Glass, un dispositiu de visualització de realitat augmentada desenvolupat per Google.

PROPOSTES PER AL DEBAT:

1. Saps per què es diuen universals o bàsiques a les emocions d'alegria, tristesa, empipament, por, sorpresa i fàstic?
2. Quines parts del rostre intervenen en l'expressió de les emocions bàsiques?
3. Pot un ordinador detectar els nostres estats d'ànim? Com?
4. Saps expressar correctament cadascuna de les emocions bàsiques? Les identifies en les cares dels altres?
5. A més de les sis emocions bàsiques, quines altres emocions secundàries coneixes?
6. Quin creus que serà el futur tecnològic pel que fa a les emocions humanes?

UNITAT 11: LA INTEL·LIGÈNCIA SOCIAL

SABIES QUE...?

CONVERSAR ENS FA MÉS INTEL·LIGENTS?

La conversa amb altres persones en termes amistosos pot millorar el funcionament del cervell i la nostra capacitat per a resoldre problemes, segons un nou estudi de la Universitat de Michigan (EUA) publicat en la revista social *Psychological and personality science*. No obstant això, si el to de les converses és competitiu no tenen beneficis cognitius.

Per a arribar a aquesta conclusió, els investigadors van examinar l'impacte d'episodis breus de contacte social en un component clau de l'activitat cerebral, la funció executiva, el procés pel qual podem planificar, anticipar-nos i desenvolupar estratègies, judicis i raonaments. Aquesta funció cognitiva engloba la memòria de treball, l'autocontrol, la capacitat per a parar esment i suprimir distraccions i la resolució de problemes complexos. Els estudis van revelar que la participació en converses breus, d'uns deu minuts, en les quals els participants eren convidats a conèixer a una altra persona, estimulaven aquests processos. Però quan els subjectes van conversar amb un to competitiu, els seus resultats en exercir tasques cognitives no van millorar. "Creiem que açò ocorre perquè en certes interaccions socials les persones tracten de llegir els pensaments de les altres i comprendre les seues perspectives sobre els problemes o les situacions", va indicar el psicòleg Oscar Ybarra, responsable de l'estudi, que assegura que el seu treball demostra que existeix una forta "connexió entre la intel·ligència social i la intel·ligència general". En recerques prèvies, Ybarra ja havia detectat que la interacció social produeix un estímul a curt termini a la funció executiva que és comparable al de certs jocs mentals com la resolució de mots encreuats.

De la nova recerca es poden extraure alguns consells pràctics per a certs tipus de tasques intel·lectuals. Per exemple, una conversa amistosa amb un col·lega abans d'una presentació o un examen important pot ser una bona estratègia per a obtenir millors resultats.

<http://www.muyinteresante.es/salud/articulo/iconversar-nos-hace-mas-inteligentes>

(Text adaptat)

PROPOSTES PER AL DEBAT:

1. Què és la intel·ligència?
2. La manera en què parlem (to, volum, etc.) transmet efectes sobre l'interlocutor. Esmenta alguns exemples sobre maneres de dirigir-nos als altres i l'efecte que produeix.
3. Com arribes a conèixer les intencions dels altres?
4. Quin és el teu estil habitual de conversar?
5. Què és la intel·ligència social?

UNITAT 12: LES HABILITATS SOCIALS

SABIES QUE...?

DEPENDÈNCIA DE LES XARXES SOCIALS

Resulta molt habitual contemplar escenes en el carrer, en els transports públics i en la pròpia llar en les quals quasi totes les persones estan immerses en l'exploració dels seus mòbils, tauletes o ordinadors portàtils en lloc de relacionar-se i entaular converses amb els altres. La “virtualitat” enfront de la “realitat” en les comunicacions humanes. Aquest fenomen es coneix com “phubbing” —terme que prové de les paraules en anglés phone (telèfon) i snubbing (menysprear) —, que consisteix a ignorar a l'acompanyant en prestar-li més atenció al mòbil o a altres aparells electrònics.

Les noves generacions són nadiues digitals, és a dir, la tecnologia és part de la seua quotidianitat i dediquen molt de temps a navegar en la xarxa. Segons l'estudi de xarxes socials a Centreamèrica 2014 (RSCA), el 28 per cent d'internautes en la regió usen les xarxes socials més de tres hores diàries, i 44 per cent, tot el temps. Es calcula que una persona en mitjana consulta el seu mòbil 150 vegades al dia.

En els seus inicis les xarxes socials van ser ideades com a canals de distracció i d'oci, no obstant això, en l'actualitat s'han convertit en una manera virtual de relacionar-se la família, els amics i els companys de treball o d'estudi.

Les xarxes socials ofereixen noves possibilitats per a les relacions socials perquè aquests canals de comunicació es poden estendre pel món per a finalitats professionals, culturals o educatius. No obstant això, la persona amb molts contactes virtuals no assegura que tinga relacions afectives properes. Un dels principals problemes que sorgeixen és la dependència d'aquesta tecnologia. Quan la persona perd la seua tranquil·litat s'angoixa de no disposar d'accés a internet, ja que necessiten estar molt temps en connexió a la xarxa. Els internautes han de ser conscients que les xarxes socials són canals de suport en la comunicació, i que no totes les activitats s'han de fer en aqueixos espais.

Quan un adolescent o un jove percep que no se li escolta o se li comprén a casa o en l'escola cerca en les xarxes socials a algú que ho faça, i troba en la web a l'algú, encara que no el conega, amb qui empatitzar i sentir-se comprés o acceptat. Ser exclòs de les xarxes socials és un risc com en la vida real. Estar tot sol amb un ordinador dóna una falsa sensació de privadesa a l'usuari i li permet vèncer millor les inhibicions. Per això, tantes persones s'atreveixen a revelar intimitats en la web i després es peneixen, diu la psicòloga Neicy Bailey. De fet algunes persones poden ser molt tímides a nivell personal i projectar-se molt extrovertides per internet.

Les visites als amics i amigues per a compartir anècdotes i riure's una estona s'han substituït per misatges en twitter i whatsapp. És molt còmode, però restringeix el contacte humà. Veure televisió, xatejar, parlar per telèfon o entretenir-se amb jocs electrònics ocupen el temps que convindria emprar per a les relacions amb els altres i desenvolupar les habilitats socials en escenaris com l'esport, les associacions d'oci i temps lliure, les activitats artístiques, la convivència amb amics i companys, etc. La tecnologia és una eina més que pot facilitar molt la vida, però no pot substituir la interacció humana.

*http://www.prensalibre.com/noticias/comunitario/dependencia-redes-sociales_0_1241275865.html
(Text adaptat)*

PROPOSTES PER AL DEBAT:

1. Has observat aquest fenomen d'estar contínuament pendent del mòbil en diferents àmbits de la vida real? Creus que s'exagera?
2. Estan substituint les comunicacions "virtuals" a les relacions socials reals?
3. Què és ser natiu digital?
4. Tenen riscos les xarxes socials? Quins?
5. Pot una persona sentir-se ansiosa quan es connecta a les xarxes socials?
6. Quina seria una bona recomanació per a qui usa les xarxes socials i descarta les seues relacions "reals" amb les persones del seu entorn?

UNITAT 13: EMPATIA, ALTRUISME I PROSOCIALITAT

SABIES QUE...?

L'EXPERIÈNCIA DE VOLUNTARIAT MILLORA FINS A EN UN 21%

LA POSSIBILITAT DE TROBAR TREBALL

Diverses organitzacions fomenten el voluntariat per les competències adquirides: treballar en equip, comunicació interpersonal o capacitat per a analitzar. Fer voluntariat no és solament una tasca altruista, sinó que pot ser una porta d'entrada al món laboral. Un estudi recent estima que les persones que esmenten en el seu currículum vitae la seua experiència en voluntariat i troben ocupació són un 11,8% més que els qui no ho citen, mentre que el percentatge ascendeix a un 21,2% si ho assenyalen en una entrevista de treball. Els valors associats al voluntariat, així com l'aprenentatge que suposa, estan molt ben considerats en el mercat laboral. Fins i tot la plataforma del voluntariat d'Espanya ha engegat el projecte vol+ per a certificar els coneixements que adquireixen les persones voluntàries i que aquesta acreditació es pugui lliurar en una empresa.

El voluntariat constitueix una manera d'enriquir el currículum vitae. Permet desenvolupar unes habilitats i adquirir una experiència molt valorades en les empreses. Per això, sense pretendre que aquest siga l'única finalitat pel qual es col·labore amb una organització no lucrativa, algunes entitats promouen aquest suport.

L'estudi "la situació del voluntariat juvenil davant l'ocupació: competències i ocupació" destaca els valors dels voluntaris que treballen en entitats juvenils i de temps lliure. El sondeig ha sigut realitzat per la Consultora Voluntariat i Estratègia, amb el suport d'ASDE Scouts d'Espanya, Confederació de centres juvenils Don Bosco i la Federació Didania. En un moment en el qual bona part dels voluntaris són joves, se'ls vol ajudar a millorar l'ocupació. Per aquest motiu l'estudi analitza de quina manera el fet de realitzar voluntariat els facilita l'accés a un lloc de treball. Segons les conclusions, si bé la taxa d'atur juvenil ascendia en l'últim trimestre de 2014 al 52,4%, segons l'enquesta de població activa, la taxa d'atur entre el voluntariat de les citades organitzacions arribava al 23%. El secret estaria en les competències adquirides durant el voluntariat, que coincideixen amb les demandades pels ocupadors: treball en equip, optimisme i entusiasme, comunicació interpersonal i capacitat per a analitzar i resoldre problemes.

<http://www.20minutos.es/noticia/2427181/0/experiencia-voluntariado/mejora-21-posibilidad/trobar-treball/#xtor=ad-15&xts=467263>
(Text adaptat)

PROPOSTES PER AL DEBAT:

1. Quins beneficis psicològics aporta el voluntariat?
2. En què t'agradaria prestar serveis d'ajuda als altres? Per què?
3. En quin tipus de necessitats es presta ajuda de voluntariat?
4. Quines entitats, associacions, ONG coneixes que prestin ajuda als altres?
5. Imagina que, al costat d'altres companys organitzàreu un grup d'ajuda als altres. Com s'anomenaria? Quines activitats concretes es desenvoluparien?

UNITAT 14: EMPATIA I AJUDA ALS ALTRES

SABIES QUE...?

LES NEURONES ESPILL

Per què els bebès ploren quan escolten a un altre bebè plorar? Per què somriuen quan observen el somriure en el rostre dels seus pares? Per què quasi podem sentir dolor quan veiem una persona ferida? Per què sentim les emocions i vivències del personatge del llibre que estem llegint o del protagonista d'una pel·lícula que ens commou? La resposta a aquestes preguntes es troba en les neurones espill.

Les neurones espill són un mecanisme neuronal situat en les àrees cerebrals del lòbul ventromedial frontal, àrea de Broca, en el cíngul i en l'hipocamp. Ens permeten comprendre directament el significat de les accions i les emocions dels altres. El comportament imitatiu té el seu fonament en aquestes neurones, les quals creen una rèplica no conscient a manera de simulació interna del que observem, sense que existisca mediació ni reflexió. En els inicis de la recerca, Rizzolatti i els seus col·laboradors italians van descobrir en 1996 aquestes neurones especulatives a través de tècniques de neuroimatge en els primats i posteriorment en els humans i en algunes aus.

Les neurones espill exerceixen un paper fonamental en la planificació de l'acció. També ens serveixen per a realitzar una simulació de les accions abans de dur-les a terme. Ens permeten comprendre el que pensen els altres. Encara que hi ha neurocientífics que afirmen que les neurones espill es restringeixen únicament a la simulació de les accions motores, altres investigadors consideren que també estan implicades en el procés de simulació de les intencions dels altres; és a dir, que són útils per a inferir les intencions d'altres persones. D'aquesta manera, desenvolupem el que s'anomena teoria de la ment (TOM), que consisteix en la capacitat d'atribuir pensaments i intencions a altres persones. És una funció de la nostra ment que desenvolupem durant tota la nostra vida. Per exemple, quan veiem a algú realitzant determinada activitat no ens limitem a observar els seus moviments motors, sinó que anem més enllà, no solament analitzem què està fent, sinó el per què. Si veiem que algú s'inclina cap al sòl, no solament simulem mentalment els seus moviments, també ens imaginem la raó dels seus actes, suposem que està arreplegant alguna cosa que li ha caigut.

La simulació de les neurones espill no es limita al plànol motor, també inclou les emocions, sentiments i les sensacions dels altres. De fet, s'ha apreciat que algunes zones del cervell vinculades a les emocions s'activen d'igual manera si som nosaltres els qui les experimentem que si veiem a altres persones vivint-les. Des d'aquesta perspectiva, les neurones espill també ens permetrien ser empàtics, posar-nos en el lloc de l'altre i sentir el que l'altre sent. Se'ls anomena també les "neurones de l'empatia".

Les neurones espill desenvolupen una funció important en la comprensió de la realitat social, i són la base de l'empatia i del comportament imitatiu. Es considera un dels descobriments més notables en el camp de les neurociències.

<http://www.rinconpsicologia.com/2014/01/las-neuronas-espejo-que-son.html>

(Adaptació)

PROPOSTES PER AL DEBAT:

1. Què significa que les emocions es contagien?
2. Una persona empàtica, copia el comportament de l'altra quan l'observa i escolta atentament? Com? S'és conscient d'això?
3. Quins comportaments imites sense amb prou faenes adonar-te d'això?
4. Quins aspectes dels altres imitem?
5. Per a què serveix la imitació en l'aprenentatge?

UNITAT 15: LA COMPETÈNCIA SOCIAL

SABIES QUE...?

COM DEFENSAR-TE DELS COMENTARIS SARCÀSTICS

El sarcasme és una variant de l'humor que s'utilitza per a burlar-se d'alguna cosa o d'algú. I quan s'empra per a posar de manifest les errades i defectes d'una persona, pot ser molt feridor: "Com d'intel·ligent eres. Només has tardat 3 hores a adonar-te del que ja sabíem tots". En ocasions, té la seua gràcia. El sarcasme s'utilitza per a fer una crítica amb humor. I és molt sa aprendre a riure's de les pròpies errades. Però, si notes que algú ho empra amb tu freqüentment amb l'afany de ridiculitzar (especialment en públic) pots triar com respondre a aqueixa falta de respecte.

1. Tu tries com prendre-t'ho.

Tots diem estupideses de tant en tant. A vegades som impertinents amb les nostres paraules. No és una mica desproporcionat que tu et sentes ferit en el cor perquè algú haja fet un comentari absurd en el seu moment ximple del dia? Tens una opció: a paraules nècies, oïdes sordes. Anem, ni cas. Com si no haguera dit res. És més delicat quan aqueixos comentaris vénen de part del teu cercle proper (família i amics). Si algú, que se suposa que et vol, t'està dedicant comentaris sarcàstics amb certa freqüència i la teua autoestima no està molt pròspera, és més difícil fer oïdes sordes. Recorda que, perquè algú s'obstina dedicar-te paraules feridores, tu no tens perquè creure-te-les. No tenen perquè ser certes. Deixa de prendre't aqueixos comentaris tan a pit.

2. És el seu problema.

Qui està faltant al respecte no eres tu, sinó qui es porta així amb tu. Per què ho fa? Les raons poden ser variades. Potser perquè deixant-te a tu en una posició inferior senta que així reforça la seua. El que explica és que qui es porta malament és ell/ella, que tria el sarcasme com a instrument per a humiliar-te podent haver triat altres opcions per a esplaiar-se o destacar.

3. Posa'l en el seu lloc.

Tu eres qui ensenya els altres com tractar-te. Si aquesta persona està acostumada a menysprear-te amb les seues paraules i tu ho has acceptat així, no va a canviar la seua actitud així per les bones. Per això, si veus que ignorar el que diu no funciona, perquè segueix fent el mateix, és hora de posar-li els punts sobre les is. Mereixes ser tractat amb respecte. Has tolerat aquest comportament durant un temps i aquesta persona ja t'ha pres la mesura. Però, malgrat la por o la inseguretat, tu pots dir-li que no acceptes que et parle d'aqueixa manera.

Com? No trobes forces? Si no queda d'una altra, fingeix-les. Mira'l als ulls, com si fores la persona més segura que coneixes, i dis-li que no vas a tolerar aqueixa falta de respecte i consideració. Més comentaris fóra de to, cap! Posa't ferm!

4. Talla en sec.

Si l'anterior no resulta i aquesta persona continua burlant-se de tu, pensa si vols o pots fer una mica més en aquesta situació. Si ja has fet tot el que has pogut i la cosa no millora, allunya't d'aquest individu. No tens perquè suportar a algú que et tracta així. Reforça la teua relació amb aquells que et respecten i que et tracten com tu mereixes. I, alguna cosa molt important: cuida de tu. Fes-te fort. Tant de bo que aquestes idees et servisquen en cas que estigues aguantant a algun gracioset que es val del sarcasme per a ferir-te. Per què baixar el cap quan tens altres opcions?

*<http://tusbuenosmomentos.com/2013/08/comentarios-sarcasticos/>
(Adaptació)*

PROPOSTES PER AL DEBAT:

1. Què ocorre quan una persona se sent ofesa pels comentaris inoportuns de l'altra? De què depèn la seua resposta?
2. Quines són les teues respostes habituals quan estàs enutjat?
3. Emprar missatges sarcàstics, de doble sentit o malintencionats dirigits a algú? Per què?
4. Es pot expressar enuig però amb fermesa sense perdre el control? Què es necessita?
5. Què significa l'expressió: "no ofén el que vol sinó el que pot"?

UNITAT 16: LA INFLUÈNCIA DE L'ENTORN

SABIES QUE...?

RISCOS I INFLUÈNCIES DE LA TECNOLOGIA DIGITAL

L'ús de les noves tecnologies comporta certs riscos per als adolescents que haurien de ser tinguts en compte per part de tots: dels propis adolescents, de les famílies i dels educadors. L'ús dels smartphones ha proliferat fins al punt de convertir-los en objectes imprescindibles en qualsevol activitat diària: la comunicació, les consultes, l'intercanvi, etc. Si observem els passatgers d'un metro, els vianants pel carrer, els grups de joves i també de persones adultes en situacions quotidianes es podrà observar aquesta dependència digital, que ens està influïnt en els hàbits quotidians, provocant riscos quan no es fa un ús raonable dels mòbils o de qualsevol altre "artefacte" tecnològic.

En l'àmbit de la missatgeria virtual, existeixen nombroses aplicacions de comunicació instantània com whatsapp, telegram o line. Altres aplicacions com snapchat permeten eliminar els missatges amb rapidesa i aparentment no deixar petjada dels continguts (textos, imatges, àudio...) enviats, la qual cosa pot oferir una relativa imatge de seguretat digital. No obstant això, aquesta percepció pot ser fictícia, sempre queda alguna petjada en la xarxa. S'empren una o una altra aplicació és necessari tindre prudència, cautela i previsió perquè no es produïsquen situacions de sexting (intercanvi d'imatges sexuals a través de la xarxa) bullying (assetjament real) i cyberbullying (assetjament virtual a través de la missatgeria o xarxes socials).

És molt important detectar aquest perill perquè les dades personals i confidencials poden ser utilitzades de manera perversa per altres persones que no tenen ètica en el seu comportament i cerquen el seu propi benefici. Tota la informació que una persona envia per internet passa a ser potencialment coneguda per nombroses persones.

Un altre dels riscos d'aquest nou tipus de comunicació virtual és la deterioració del llenguatge. Les paraules utilitzades, les seues abreviatures, la introducció d'emojicons, etc. poden estar afectant a la capacitat ideativa o de domini lingüístic correcte del llenguatge escrit. Encara a pesar que puga ser atribuït al "signe dels temps digitals" no hauria d'oblidar-se la dimensió normativa, educativa, del coneixement lingüístic que tot llenguatge ha de posseir.

PROPOSTES PER AL DEBAT:

1. Com influeix la tecnologia digital en el comportament de les persones?
2. Coneixies tots els programes o aplicacions que s'esmenten en el text?
3. Què significa que la seguretat és fictícia?
4. Quin risc existeix a facilitar-los dades personals? Com es poden evitar?
5. Eres conscient de com t'influeix a tu l'ambient digital? Què fas per a autocontrolar la influència?
6. Com és el teu llenguatge? Influeix en la teua manera d'expressar-te el llenguatge utilitzat en els mitjans digitals?

UNITAT 17: VIDA PÚBLICA I PRIVADA. LÍMITS DE LA LLIBERTAT

SABIES QUE...?

LA TRANSPARÈNCIA EN LA VIDA PÚBLICA

El total de visites al portal de la transparència és de 349.000, segons fonts oficials de presidència. Aquest nombre es refereix als usuaris únics, és a dir, als quals han entrat una vegada en un dia. Presidència admet que "amb la novetat va haver-hi molt interès, però ha caigut", encara que prefereix no avaluar si és una xifra elevada o no.

El govern esperava un "al·luvió" de peticions d'informació sobre contractes i personal. En poc més de mes i mig, el nombre de sol·licituds s'ha quedat en 1.198. El procés habilitat per a demanar dades és un calvari: és necessari emplenar un formulari en el qual s'exigeix la identificació.

Hi ha tres opcions per a això: tindre un lector de DNI electrònic –alguna cosa poc comú–, haver sol·licitat el certificat digital –és necessari fer-ho en una oficina de l'administració– o demanar una clau d'identificació similar a la que se sol·licita per a realitzar la declaració de l'IRPF per internet.

La identificació personal no és alguna cosa que es requereixca en altres països de referència i el poder judicial no demana als ciutadans que s'identifiquen ni que motiven la seua sol·licitud, per a protegir la seua privadesa i la seua identitat en cas de conflicte. El govern, no obstant això, ha ideat una passarel·la tecnològica que porta a l'usuari del nou portal a altres pàgines webs on han de certificar la seua identitat.

http://www.eldiario.es/politica/interes-portal-transparencia-campana-publicitaria_0_361164371.html
(Text adaptat)

PROPOSTES PER AL DEBAT:

1. Per què es parla tant de “transparència” en l'actualitat?
2. Creus que han de protegir-se les dades personals? Com?
3. Què és la vida pública?
4. Quines mesures s'haurien d'adoptar perquè la vida pública tinguera transparència?
5. Quines mesures s'haurien d'adoptar en els casos de corrupció?

UNITAT 18: VALORS I FORTALESES HUMANES

SABIES QUE...?

LES 10 CLAUS DE LA FELICITAT

Sor Lucía Caram s'ha convertit sobtadament en una important figura pública, una rellevància mediàtica que ha aconseguit que molts ja la sobrenomenen “la monja revolucionària”. La religiosa acaba de publicar *Estimar la vida i compartir-la. Sobre la felicitat i el compromís* (Now Books), en el qual desentraña la seua filosofia vital. En el fragment que reproduïm a continuació, Sor Lucía arreplega algunes de les cites que l'han acompanyat al llarg de la seua vida.

En quin sentit (adreça, orientació) va la nostra vida? Quin sentit (valor, significat, importància) té? Què sent (com impacta en mi) davant la vida dels altres? I moltes preguntes més poden ajudar-nos a donar sentit, valor, motius a la nostra existència i al nostre quefer quotidià i poden ajudar-nos a situar-nos per a prendre decisions i triar com volem viure i què estem disposats a fer per a viure la nostra vida amb sentit. L'important és no improvisar, sinó escoltar el nostre cor i el cor de la nostra societat i deixar que els seus batecs ens inspiren, desperten, insinuen i, sobretot, ens animen a viure l'instant present, a viure amb titularitat i amb personalitat la nostra pròpia vida.

Mai em cansaré de repetir-ho, i açò dóna sentit a la meua vida i em dóna motius per a matinar cada dia:

“La vida no és un problema que resoldre, és una oportunitat per a aprendre, una passió per a lluitar, un regal per a gaudir. La vida es guanya quan es dóna gratuïtament: quan es comparteix”.

BIOGRAFIA:

Sor Lucía Caram és monja dominica contemplativa. Compagina en la seua vida claustral l'oració, l'estudi i la vida en comunitat amb l'activitat social al costat de les persones més vulnerables, que la va portar a promoure el Grup de diàleg interreligiós de Manresa, el projecte MOSAIC de salut mental i la Fundació Rosa Oriol. Actualment dirigeix i realitza El Punt de Trobada en RNE Ràdio 4, programa orientat a promoure el canvi i el compromís social. És també autora d'*El meu claustre és el món* (Plataforma Editorial, 2012).

Sor Lucía va nèixer en Tucumán (Argentina) l'any 1966 encara que viu a Espanya des de 1989 i des de 1994 resideix en el Convent de Santa Clara de Manresa. Aquesta monja dominica considera el Convent un espai privilegiat per a orar, estudiar, contemplar, i una plataforma immillorable per a acollir, compartir, escoltar i predicar, amb la paraula i el silenci. Va estudiar Teologia i més tard, va fundar Sos Tucumán per a ajudar a les famílies més desfavorides de la seua província natal. A més, des del 2008 està en la Plataforma Ciutadana de Solidaritat Manresa, avui anomenada Fundació Rosa Oriol.

<http://www.periodistadigital.com/ocio-y-cultura/libros/2014/11/28/sor-lucia-caram-podemos-iglesias-cintora-medios-papa-francisco-messi.shtml>

http://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2014-12-11/las-10-claves-de-la-felicidad-segun-la-monja-revolucionaria-sor-lucia-caram_587485/
(Adaptació)

PROPOSTES PER AL DEBAT:

1. Quin és el teu concepte de felicitat?
2. Quins factors aporten felicitat a una persona?
3. Com influeixen les maneres de pensar en la felicitat personal?
4. Quines són les teues estratègies o claus per sentir-te feliç?
5. Has vist la monja Sor Lucía Caram en els mitjans de comunicació? Quins missatges transmet?

8. SOLUCIONARI

Les respostes que es donen a les qüestions o preguntes del llibre de text de l'alumne i del quadern de treball constitueixen referents o aproximacions sobre el que ha de ser considerat correcte, ètic o adequat als continguts que es desenvolupen en les unitats de treball. En moltes d'aquestes qüestions se'ls planteja als alumnes la seua opinió o actitud davant determinats temes o situacions. Les respostes són lliures i cadascun d'ells expressarà la seua percepció de la realitat en funció dels seus valors ètics i esquemes mentals d'interpretació. D'aquesta manera, no existeixen respostes totalment correctes o incorrectes, sinó que els criteris de valoració ha de ser la presència d'actitud ètica, de sentit comú, de raonament i de valors humans.

8.1. SOLUCIONARI DEL LLIBRE DE TEXT

RESPOSTES (indicatives)

UNITAT 1

1. Resum lliure.
2. La mediació d'un company evita conflictes interpersonals.
3. Text informatiu d'aplicació personal.

Preguntes per al debat en: EXPERIÈNCIES I TREBALL COOPERATIU

- a. Quins riscos tenen les xarxes socials?
- b. Com pot fer-se visible l'assetjament?
- c. Com influeix en la personalitat l'assetjament escolar i el ciberbullying?

UNITAT 2

1. Resposta lliure.
2. Resposta lliure.
3. Tasca d'aplicació personal.

UNITAT 3

1. Passapalabra emocional:
vergonya, empatia, horror, pànic, terror, afecte, eufòria, frustració, còlera, esperança, sorpresa, admiració, llàstima, impotència, tranquil·litat.
2. Text informatiu d'aplicació personal.

Preguntes per al debat en: EXPERIÈNCIES I TREBALL COOPERATIU

- a. Quines altres emocions o sentiments coneixeu?
- b. Per a què serveixen les emocions?
- c. Què caracteritza les emocions positives? I les negatives?

**AVALUACIÓ DE LES COMPETÈNCIES:
BLOC 1. LA DIGNITAT DE LA PERSONA**

1. **Sacralitat:** sagrat.
Va exhortar: induir a un amb paraules, raons i precés al fet que faci o deixi de fer alguna cosa.
Custodiar: guardar amb cura, vigilar.
2. • Defensa de la dignitat de l'ésser humà per part del papa en el Parlament Europeu.
• El continent recupera la seua identitat i redescobreix la seua ànima.
3. **Constricció:** contracció.
Atorgar: donar.
4. 250 milions. 5,6.
5. La dignitat humana és un valor i un dret inviolable i intangible de la persona, és un dret fonamental perquè és un ser racional que posseeix llibertat i és capaç de crear coses.
6. Resposta lliure.
7. Resposta lliure.
8. "...a vostès els correspon la tasca de custodiar i fer créixer la identitat europea, de manera que els ciutadans troben de nou la confiança en les institucions de la unió i en el projecte de pau i d'amistat en el qual es fonamenten".

UNITAT 4

1. Resposta lliure.
2. Text informatiu d'aplicació personal.
3. La persona amb intel·ligència emocional s'autocontrola, s'esforça i és constant en el seu treball.

Preguntes per al debat en: EXPERIÈNCIES I TREBALL COOPERATIU

- a. Què és la identitat personal?
- b. Quina autonomia té una persona pel que fa a les influències dels altres?
- c. Per a què serveix conèixer-se millor a si mateix?

UNITAT 5

1. Treball en equip de resposta lliure.
2. Tasca d'aplicació personal.
3. Tasca d'aplicació personal.

UNITAT 6

1. Resposta lliure.
2. Text informatiu d'aplicació personal.
3. Text informatiu d'aplicació personal.

Preguntes per al debat en: EXPERIÈNCIES I TREBALL COOPERATIU

- a. Què és la ment?
- b. Quan es té vergonya?
- c. Quan s'experimenta culpa?

AVALUACIÓ DE LES COMPETÈNCIES

BLOC 1. LA DIGNITAT DE LA PERSONA

1. **Teràpia**: tractament; **prioritzar**: donar-li preferència a alguna cosa; **postulat**: raonament o principi.
2. Les emocions positives aporten benestar i les negatives provoquen malestar psicològic.
3. **Risoteràpia**: tractament emprant el riure; **psiquiatria**: coneixement i tractament de la ment; **pseudo-científic**: no té validesa científica; **autorrealització**: el desenvolupament del potencial personal.
4. Gràfic lliure.
5. Resposta lliure. Ajuda empàtica.
6. Acudits, bromes senzilles, riallades, històries gracioses, etc.
7. Resposta lliure.
8. Resposta lliure.

UNITAT 7

1. Legislar contra els desnonaments. Protegir els drets humans. Respectar la Constitució. Oferir habitatges socials amb baix lloguer.
2. Les lleis són adequades quan defensen i garanteixen els drets humans.
3. El dret que té cada persona a sentir-se valuosa, a ser respectada i valorada i a tindre honor amb les seues pròpies característiques i condicions personals.
4. Text informatiu d'aplicació personal.
5. Per exemple: Ajudar un company. Defensar-lo d'una burla. Protegir-lo.

Preguntes per al debat en: EXPERIÈNCIES I TREBALL COOPERATIU

- a. Es respecta l'article 47 de la nostra Constitució?
- b. Quina utilitat tenen les manifestacions públiques?
- c. Quines emocions, sentiments i estats d'ànim experimenten les persones que són desnonades dels seus habitatges?

UNITAT 8

1. Resposta lliure.
2. Resposta lliure.
3. Tasca d'aplicació personal.
4. L'empatia es desenvolupa amb la pràctica de la comprensió de l'altre i l'adopció de perspectiva.

UNITAT 9

1. Resposta lliure.
2. Text informatiu d'aplicació personal.

Preguntes per al debat en: EXPERIÈNCIES I TREBALL COOPERATIU
Els propis ítems dels qüestionaris poden ser motiu de debat grupal.

AVALUACIÓ DE LES COMPETÈNCIES **BLOC 1. LA DIGNITAT DE LA PERSONA**

1. **Desliz:** equivocació, error.
Relliscada: guia, motle, mostra, norma, original, pauta, model, exemple.
Prevalença: que predomina, que s'imposa.
Posposar: postergar, ajornar, demorar.
2. **Procrastinació:** retardar activitats que han d'atendre's o realitzar-se, substituint-les per altres més irrellevants o agradables, degut a, fonamentalment a l'ansietat que provoquen.
3. "La procrastinació pot estar relacionada amb dos factors"
SUBJECTE: La procrastinació
PREDICAT: pot estar relacionada amb dos factors
NUCLI DEL SUBJECTE: procrastinació
COMPLEMENT: La
TIPUS DE PREDICAT: Nominal
COMPLEMENT DIRECTE: amb dos factors
4. 26,60% 200 alumnes.
5. Resposta lliure. Establir horaris, crear-se hàbits, força de voluntat, planificació...
6. Criteris: Els exposats en la tasca núm. 5.
7. Resposta lliure.
8. Esquema o gràfic lliure.

UNITAT 10

1. Resum lliure.
2. Text informatiu d'aplicació personal.
3. Text informatiu d'aplicació personal.
4. Resposta personal.
5. Aplicació pràctica de la relaxació i respiració.

Preguntes per al debat en: EXPERIÈNCIES I TREBALL COOPERATIU
a. Quins són els principals problemes de l'edat adolescent?
b. Què s'hauria d'aprendre en l'adolescència com a preparació per a la vida?
c. Quina influència tenen els amics en l'adolescència?

UNITAT 11

1. Resposta lliure.
2. Resposta lliure.

UNITAT 12

1. Resposta lliure.
2. Text informatiu d'aplicació personal.
3. Aprovació. Unitat. Patògraf (Associat a una emoció, per exemple, sorpresa, por...). Deític (assenyalar) emoció d'empipament.

Preguntes per al debat en: EXPERIÈNCIES I TREBALL COOPERATIU

- a. Per a què serveixen les habilitats socials?
- b. Com s'aprenen les habilitats socials?
- c. Quins avantatges té ser socialment competent?

AVALUACIÓ DE LES COMPETÈNCIES BLOC 2. LA COMPREENSIÓ, EL RESPECTE I LA IGUALTAT EN LES RELACIONS INTERPERSONALS

1. **Administracions:** ordenacions, organitzacions, especialment de la hisenda o de béns.
Pautes: normes de conducta a seguir.
Foment: estímul, impuls.
2. El ciberassetjament és una problemàtica que afecta cada vegada a més alumnes per la mala utilització de les xarxes socials. Per a fer front a aquesta situació les administracions han posat al servei dels seus usuaris portals d'ajuda per a prevenir-ho. Aquestes eines estan dirigides a professors, alumnes i pares, i inclouen consells i informacions sobre com afrontar un possible cas d'assetjament a través dels canals d'internet.
3. Ofensius, insultants, amenaçadors.
4. 208,3 milions. 104,14 milions.
5. Resposta lliure.
6. Resposta lliure.
7. Resposta lliure.

UNITAT 13

1. Resposta lliure.
2. Resposta lliure.
3. Quan es perceben components no verbals i verbals que denoten disgust, molèstia, empipament, etc. en l'interlocutor.

UNITAT 14

1. El treball elaborat ha d'ajustar-se a les pautes que s'ofereixen en la proposta.
2. Text informatiu d'aplicació personal.
3. Resposta lliure.

Preguntes per al debat en: EXPERIÈNCIES I TREBALL COOPERATIU

- a. Quins objectius pretén una campanya solidària?
- b. S'aprén a ajudar? Com?
- c. Quines emocions o sentiments es tenen quan es presta ajuda a uns altres?

UNITAT 15

1. Resposta lliure. Tindre en compte si s'han aplicat bé cadascuna de les tècniques. Es poden repetir i millorar les interaccions. No importa si no s'han realitzat amb exactitud, és més important desenvolupar l'actitud d'aprendre a respondre adequadament.
2. Text informatiu d'aplicació personal.
3. Resposta lliure. Defensa assertiva i sense agressivitat verbal a l'interlocutor.

Preguntes per al debat en: EXPERIÈNCIES I TREBALL COOPERATIU

- a. Per a què serveix un rol play?
- b. Produeix cert riure assajar una diàleg? Per què?
- c. Com s'aprenen les habilitats socials?

AVALUACIÓ DE LES COMPETÈNCIES

BLOC 2. LA COMPREENSIÓ, EL RESPECTE I LA IGUALTAT

EN LES RELACIONS INTERPERSONALS

1. **Bretxes de gènere:** distància entre homes i dones respecte a l'educació i a l'ocupació. **Infrarrepresentades:** escassament representades.
2. Resposta lliure .
3. Les xiques obtenen millor resultat que els xics en lectura.
SN/Subjecte: Les xiques. Les (determinant) xiques (nucli).
SV/PV: obtenen millor resultat que els xics en lectura.
NV: obtenen
CD: millor resultat
CPredicatiu: que els xics en lectura
4. Resposta lliure.
5. Resposta lliure.
6. Resposta lliure.
7. Resposta lliure.
8. Resposta lliure: mapes conceptuals, esquemes, acròstics, etc.

UNITAT 16

1. Resum lliure.
2. Resposta personal.
3. Els altres influeixen en el nostre comportament i, a voltes, ens deixem portar pel que els altres ens diuen.
4. Text informatiu d'aplicació personal.
5. Resposta personal.
6. Resposta personal.
Les pautes o normes de conducta que la societat imposa i espera d'un individu cada situació o circumstància.

Preguntes per al debat en: EXPERIÈNCIES I TREBALL COOPERATIU

- a. Quin és la vostra opinió sobre els diferents tipus d'assetjament que es produeixen en la xarxa?
- b. Quin tipus de conseqüència hauria de tindre una persona assetjadora?
- c. Està protegida la intimitat personal en les xarxes socials?

UNITAT 17

1. Resposta lliure.
2. Resposta lliure.
3. Resposta lliure.
4. Resposta lliure.

UNITAT 18

1. Qüestionari de lliure elaboració.
2. Text informatiu d'aplicació personal.
3. Resposta lliure.

Preguntes per al debat en: EXPERIÈNCIES I TREBALL COOPERATIU

- a. Com ajudes les fortaleces personals a l'autoestima?
- b. Creieu que són el mateix les fortaleces i les qualitats personals? Per què?
- c. Com es poden millorar les fortaleces personals?

AVALUACIÓ DE LES COMPETÈNCIES BLOC 2. LA COMPREENSIÓ, EL RESPECTE I LA IGUALTAT EN LES RELACIONS INTERPERSONALS

1. **Neuroticisme:** tret de personalitat caracteritzat per l'ansietat, la impulsivitat, els canvis d'humor...
Estrés: tensió, ansietat, angonya, fatiga, esgotament.
Reportar: informar.

2. Aprenem uns d'uns altres. Contrastar les pròpies creences, idees, esquemes i valors contribueix a tindre referències. Amplia la nostra capacitat de "posar-nos en lloc de l'altre", de comprendre altres maneres de viure la vida.
3. Neuroticisme: neuro: nervi, (és l'arrel o lexema) –ticisme (és el morfema derivatiu sufix): que es practica una conducta habitualment.
4. Constituir un disseny de recerca format per un grup control i un altre experimental d'estudiants. Utilitzar qüestionaris per a autoinformar dels assoliments obtinguts en una situació d'estudis en l'exterior, i el mateix en estudiants que no ho han fet. Comparar resultats amb un programa estadístic (Excel, per exemple).
5. **Neuroticisme:** mostrar-se ansiós i impulsiu, actuar sense reflexió.
Estabilitat emocional: regular les emocions.
Extraversió: reunir-se i gaudir amb la presència de la gent en actes socials.
Introversió: preferir una activitat en solitari: llegir, escoltar música, evitar les reunions, etc.
Amabilitat: somriure, ser afable.
Obertura: tindre curiositat intel·lectual per conèixer nous coses, aprendre.
Responsabilitat: complir els compromisos, ser ordenat.
6. Resposta lliure.
7. Resposta lliure.
8. Resposta lliure.

8.2. SOLUCIONARI DEL QUADERN D'ACTIVITATS

RESPOSTES (indicatives)

UNITAT 1

1. Tristesa, empipament, irritació, disgust, temor...
2. • Respostes ràpides, sense pensar i nervioses. Neuroticisme
 - Capacitat per a tranquil·litzar-se prompte. Estabilitat emocional
 - Gaudir amb les activitats de grup. Extraversió
 - Preferir estar solament la majoria de les vegades. Introversió
 - Complir sempre els compromisos contrets. Responsabilitat
 - Ajudar els altres sense esperar res a canvi. Agradabilitat
 - Tindre molt d'interés per conèixer coses noves. Obertura
 - Superar fàcilment les frustracions. Estabilitat emocional
 - Dificultats per a controlar els impulsos. Neuroticisme
 - Poca reflexió sobre el que es fa o es diu. Neuroticisme
3. Resposta lliure.
4. No es pot ni s'ha de violar la dignitat personal.
La dignitat no es mesura. És màxima en l'ésser humà.
5. Tindre una adequada i objectiva idea de si mateix i valorar-se adequadament.
6. Respectant els meus drets. Tractant-me amb respecte. Ajudant-me quan ho necessite.
7. Defensar el company. Impedir que se li humilie.
8. Text informatiu d'aplicació personal.

UNITAT 2

1. Resposta lliure.
2. Resposta lliure.
3. Sí. Si existeix motivació per a això. Desenvolupant conductes dirigides al foment del tret que ha de canviar-se.
4. Resposta lliure.
5. **Altruisme**: ajudar un company.
Prosocialitat: mostrar-se amable.
Confiança: guardar un secret.
6. Ser mediador, flexible, tolerant, cercar la pau i l'harmonia en les relacions interpersonals.
7. Resposta lliure.

UNITAT 3

1. Resposta lliure.
2. La part cognitiva i valorativa de les emocions i d'allò que valorem.
3. Conjunt de sentiments d'una mateixa família emocional. Per exemple: de l'alegria se'n deriven; satisfacció, il·lusió, esperança, content, delit...
4. Amb el que m'havia esforçat i no he aconseguit absolutament res! (Frustració). Estic plenament convençut que ho aconseguirem. Ja ho veuràs. (Esperança). La seua ofensa la recorde a cada moment i no li ho perdone. (Rancor) Pobre, no ha tingut sort en aquesta vida. (Llàstima, pena). No ho suporta, és una persona que no em cau bé. (Empipament) No m'ho esperava! (Sorpresa) Quant me'n recorde d'aquelles persones i llocs on vaig estar de xicotet! (Nostàlgia).
5. Les que se'n deriven de les emocions bàsiques o universals: alegria, tristesa, empipament, por, sorpresa i fàstic. Són secundàries derivades de la por, per exemple: temor, inquietud, pànic, terror...
6. Per a adaptar-se a la vida, per a protegir-nos, per a ser feliç, per a valorar el que ens ocorre.
7. Tranquil·litzar-se, calmar-se. Animar-se i il·lusionar-se.
8. Sí. Expressar-les de manera intel·ligent, sense excessives alteracions, tenint en compte els altres. Expressar les emocions produeix alleujament.

UNITAT 4

1. Regular el propi comportament. Fer l'adequat. Controlar els impulsos. Tindre voluntat per a fer el que correspon.
2. Esperar a aconseguir un objectiu més tard. Sense presses ni ansietat.
3. Resposta lliure.
4. Aconseguir un major i millor coneixement de les emocions, sentiments, actituds, creences, personalitat...
5. La identitat personal. Les relacions amb el grup. El nou rol social. La incomprensió. El coneixement dels altres. Els canvis sexuals, etc. És un període de canvis físics, psicològics i socials.
6. Les persones amb autonomia són capaces de resistir en major mesura la pressió social i autorregulen millor el seu comportament.
L'autonomia moral s'exerceix a través del diàleg, per la qual cosa s'aconsegueix ser autèntic individu sol en la interacció amb l'altre, sent indissociable de la reciprocitat, la prosocialitat i la solidaritat.
7. Resposta lliure.
8. Text informatiu d'aplicació personal.

UNITAT 5

1. Una funció de la intel·ligència per la qual decidim les accions que duem a terme superant les dificultats o contratemps. Està relacionada amb la motivació, l'interés i el grau de convenciment que tenim per a realitzar una conducta determinada.
2. Resposta lliure.
3. Autoconcepte és la idea del jo i autoestima és la valoració de l'Autoconcepte.
4. Com ens presentem davant els altres. Produeix efectes positius o negatius segons la satisfacció o insatisfacció que produïska.

5. En la satisfacció personal que produeix valorar positivament alguna qualitat o comportament propi. La desmesura de l'orgull és la síndrome de Hybris: supèrbia, arrogància, engreiment, petulància, vanitat...
6. Resposta lliure.
7. Resposta lliure.

UNITAT 6

1. Resposta lliure.
2. Impulsivitat, ansietat, canvis d'humor, falta de control emocional, nerviosisme...
3. Regula les emocions. És capaç de tranquil·litzar-se. Té recursos per a enfrontar-se als problemes.
4. Es poden modificar si es té intenció de canviar-los. Es pot aprendre a ser més tranquils practicant la relaxació muscular i respiració. Es pot aprendre a ser més extrovertits relacionant-nos amb els altres, etc.
5. Sí. Li ajudaria a relacionar-se millor, a ser més assertius, a millorar la seua comunicació verbal i expressiva, a saber dialogar, a demanar disculpes, a resoldre i a previndre conflictes, etc.
6. Resposta lliure.
7. Resposta lliure.

UNITAT 7

1. La dignitat és un valor fonamental de la persona. **Vertadera.**
La dignitat no guarda relació amb el respecte. **Fals.**
Ser digne significa ser valuós. **Vertadera.**
De la dignitat personal se'n deriven els altres drets fonamentals. **Vertadera.**
Defensar la dignitat solament concerneix a un reduït nombre de persones. **Fals.**
2. Quan fem referència a "persona" entenem que els drets humans de la justícia, la vida, la llibertat, la igualtat, la responsabilitat, la seguretat i la solidaritat, són dimensions i valors fonamentals. La paraula "individu" té una connotació menys personal, més freda i desconsiderada.
3. Dignitat, justícia, llibertat, igualtat, responsabilitat, seguretat, solidaritat, equitat, empatia, pau...
4. Que satisfaga les necessitats bàsiques de la persona en condicions d'higiene, serveis, confort, etc.
5. Desnonaments, no accedir a la sanitat, educació de baixa qualitat, la pena de mort, les injustícies, l'opressió, l'assetjament...
6. Resposta lliure.
7. Text informatiu d'aplicació personal.
8. Si sóc capaç d'escoltar amb atenció a qui em parla llavors...
Em mostraré empàtic. Em valoraran millor. Seré acceptat...
Si humilie a algú quan parle, llavors...
Puc tindre sentiment de remordiment, de culpa, de vergonya...
Vull que els altres em respecten, per tant he de... respectar-los.
El que dic i com ho dic produeix un efecte en els altres. Si parle amb respecte, llavors... em respectaran.

UNITAT 8

1. El sentiment l'estat d'ànim o estat psíquic que segueix a l'emoció. És la seua conseqüència directa, la seua experiència subjectiva. És un estat afectiu més estructurat, complex i estable que l'emoció, menys intens i presenta una menor implicació fisiològica. La seua durada és major que l'emoció i es caracteritza per l'elevat contingut cognitiu que presenta. Els sentiments es produeixen com a conseqüència de la manera de valorar els esdeveniments de la vida.
2. La virtut és una qualitat de l'ésser humà que guia el seu comportament cap a la veritat. Els sentiments morals es corresponen amb les virtuts. Les virtuts són ètiques quan les nostres conductes es dirigeixen cap a la recerca del bé i dels valors moralment bons.
3. La pau, la justícia i el respecte són valors morals que es desitgen quan tenim sentiments relacionats amb el bé de tots.
4. Resposta lliure.
5. Som virtuoses quan els nostres desitjos i costums es troben dins de la racionalitat, és a dir, el que la raó escull com a terme mitjà entre dos extrems en cada circumstància.
6. Comportament parcial: actuació interessada sense tindre en compte els drets d'uns altres. Comportament imparcial: comportament just, amb equitat i conforme a les normes.
7. Resposta lliure.
8. Resposta lliure.

UNITAT 9

1. Un conjunt organitzat i canviant de percepcions i creences que una persona té respecte a si mateixa.
Funcions:
 - a) El manteniment de la identitat personal.
 - b) Interpretar les experiències de la vida.
 - c) Funció social.
2. Resposta lliure.
3. El record de les experiències personals que tenen significat emocional.
4. Analitzar-se a si mateix, reflexionar sobre un mateix, conèixer-se millor.
5. Resposta lliure.
6. Comprendre, acceptar i afrontar les dificultats de la vida.
7. Resposta lliure.
8. Autoconcepte canviant. Provoca inquietud i alerta en els altres. Es poden produir conflictes interpersonals.

UNITAT 10

1. És la capacitat que tenen les persones per a percebre, valorar, expressar i regular les seues emocions i sentiments.
2. Pensa amb objectivitat, raona sobre les seues emocions, les reconeix, les accepta i les canvia per a sentir-se millor. Es relaciona millor amb els altres.
3. Resposta lliure.

4. Resposta lliure.
5. Resposta lliure.
6. Regular-les, intentar canviar-les per altres emocions positives com l'alegria, la il·lusió, la tranquil·litat,...
7. Text informatiu d'aplicació personal.
8. Resposta lliure.

UNITAT 11

1. La intel·ligència social és la que ens permet relacionar-nos amb efectivitat amb les persones amb les quals ens relacionem. Ens permet també identificar les relacions existents entre les persones. Relacions que poden ser de cooperació, de lideratge, de submissió o dependència, d'antagonisme, etc. La capacitat per a interactuar amb els altres d'una manera assertiva, empàtica i solidària, considerant els interessos de tots, respectant les seues opinions i valorant el comportament pacífic i el diàleg com a instruments fonamentals de la convivència en els diferents àmbits socials: família, escola, amics, grups, etc.
2. Per a establir relacions interpersonals caracteritzades per la cooperació dirigida a aconseguir enteniment en situacions de conflicte, i a aconseguir objectius comuns per a un grup.
3. Habilitats conversacionals, afrontar crítiques, ser amable, ser assertiu, habilitats comunicatives, etc.
4. Els valors morals de justícia, respecte, empatia, solidaritat, comprensió... fonamenten les habilitats socials en el marc del respecte a la dignitat de totes les persones.
5. Ús inadequat del sentit de l'humor.
Adequar l'expressió de les emocions a la situació social.
Relativitzar la importància de l'opinió personal.
Centrar-se en el contingut de la conversa.
6. Resposta lliure.
7. Resposta lliure.
8. Resposta lliure.

UNITAT 12

1. Resposta lliure.
2. Empatitzant amb ell, escoltant-lo, animant-lo...
3. Resposta lliure.
4. Resposta lliure.
5. Jocs violents. Parlar amb males maneres. Tractar d'imposar les pròpies maneres de veure les coses, dominar, situacions de burla o humiliació, assetjar...
6. Assertivitat, defensar els propis drets amb fermesa però sense violència, tindre confiança en un mateix, demanar ajuda...
7. Text informatiu d'aplicació personal.
8. Text informatiu d'aplicació personal.
9. Text informatiu d'aplicació personal.

UNITAT 13

1. Capacitat per a entendre i comprendre les emocions, sentiments, estats d'ànim i maneres de pensar dels altres. És un comportament imitatiu pel qual adequem el nostre estat d'ànim al de l'altra persona.
2. En situacions d'ajuda, en les relacions interpersonals, en qualsevol situació que requereisca comportaments cap als altres.
3. Resposta lliure.
4. Quan posem en pràctica la nostra Teoria de la Ment, definida com la capacitat de comprendre l'estat mental d'una altra persona, saber inferir el que l'altra persona vol, pensa i sent.
Desenvolupem aquest coneixement durant tota la nostra vida. Estem sempre aprenent com pensem, sentim i actuem uns amb uns altres.
5. a) Per motius ètics i morals buscar servir al proïsme, buscar el bé d'uns altres, ser solidari i contribuir al bé d'una comunitat.
b) Per motius psicològics pot sentir la necessitat de fer alguna cosa útil, de buscar noves experiències en relacionar-se amb la gent, de percebre que és capaç d'ajudar.
c) Per motius socials tracta de millorar o transformar la societat o pot prestar ajuda per altres interessos professionals com millorar la seua formació, per aconseguir reconeixement i valoració social.
6. Resposta lliure.
7. Resposta lliure.

UNITAT 14

1. Resposta lliure. Posar-se en lloc dels altres, comprendre'ls, ajudar-los, entendre les seues emocions.
2. Les que sintonitzen i "contacten" emocionalment amb els altres, els qui ajuden, se solidaritzen... quan algú està trist necessita suport emocional i comprensió.
3. Resposta lliure.
4. Resposta lliure.
5. Resposta lliure.
6. Resposta lliure.
7. Text informatiu d'aplicació personal.
8. Resposta lliure.
9. Resposta lliure.

UNITAT 15

1. Resposta lliure.
2. a) Disc ratllat.
b) Demanar disculpes o asserció negativa.
c) Respondre amb una altra crítica.
d) Negar la crítica i argumentar la defensa del nostre comportament.
i) Banc de boira.
3. Resposta lliure. Segons les circumstàncies i naturalesa del problema. Sembla ha d'haver-hi una defensa assertiva dels nostres drets, sent respectuosos amb els altres. Contratacar amb altres crítiques produeix enfrontament i conflictes.

4. Text informatiu d'aplicació personal.
5. Resposta lliure.
6. Enfrontaments amb els altres. Conflictos interpersonals.

UNITAT 16

1. La comunicació assertiva, l'empatia, l'amabilitat, solidaritat, l'altruisme, la tolerància, l'ajuda, la responsabilitat...
2. És el procés pel qual una persona adquireix habilitats i coneixements que ho van integrant als grups amb els quals s'identificarà en major o menor mesura, la família, el grup d'amics, els companys, el barri, la localitat, etc.
3. Resposta lliure.
4. Resposta lliure.
5. Resposta lliure.
6. Resposta lliure. L'afecte, l'educació, el suport, l'amor, la comunicació, la protecció, la comprensió...
7. Resposta lliure.
8. Resposta lliure.

UNITAT 17

1. No. La vida pública ha de contemplar-se des de la perspectiva de la decència, la moralitat, l'exemple i els valors ètics de les persones que gestionen l'Administració Pública. La vida pública ha de seguir els principis de: interès públic, integritat moral, objectivitat, responsabilitat, transparència i honestedat.
2. Resposta lliure.
3. Evitar la corrupció.
4. Els valors d'interès públic, integritat moral, objectivitat, responsabilitat, transparència i honestedat.
5. Ser responsable moralment significa que qui ha comés una acció inadequada, falta o delictes pot ser jutjat per la consciència moral d'un mateix (sentiments de culpa, vergonya i remordiment) o pels altres, podent ser menyspreat per la comissió de tal acció.
6. Resposta lliure.
7. Resposta lliure.

UNITAT 18

1. Els valors són pautes, principis o guies del comportament humà. Resposta lliure: dignitat, col·laboració, sinceritat, etc.
2. Segons la seua conducta, les seues actituds la seua manera de comportar-se amb els altres.
3. Resposta lliure.
4. Milloren la societat i aporten dignitat a la persona.
5. L'axiologia és la disciplina filosòfica que estudia els valors i els judicis valoratius sobre les normes, investiga la seua moralitat perquè donen coherència i sentit a les accions humanes.
6. El punt mitjà entre els extrems. Protecció davant els excessos. En nombroses facetes. Resposta lliure.

En el menjar i la beguda, en les maneres d'expressar les opinions personals, en l'ús de les TIC, etc.

7. Dignitat, respecte, solidaritat, compassió, altruisme, etc.

8. La dignitat és un valor fonamental de la persona i és la seua carta de presentació davant els altres. El que fem es deu a les nostres creences. Si tenim valors humans (creences) ens comportarem d'acord amb elles si som coherents.

9. A causa de l'educació, la cultura, la societat, l'ambient, les influències, etc.

10. Resposta lliure.

9. RECURSOS WEB

Es poden realitzar tasques complementàries o d'ampliació a través dels recursos que ofereix Internet. La següent és una llista de webs que poden ser d'utilitat, especialment per a realitzar tasques de Webquest i també ofereixen altres recursos didàctics com pel·lícules i activitats multidisciplinàries.

- <http://platea.pntic.mec.es/~erodri1/EJEMPLO2.htm>
- <http://ef1esompt.blogspot.com.es/2011/02/trabajo-2-evaluacion-1-eso-webquest.html>
- <http://www.webquest.es/wq/educacion-secundaria-obligatoria-eso/valores-morales>
- <http://rincones.educarex.es/humanidades/index.php/es/teorias-eticas-los-derechos-humanos/unidades/287-teorias-eticas-eso>
- http://www.phpwebquest.org/wq/discriminacion_positiva/proceso.htm
- <http://www.xtec.cat/~cescude/Z9WQ01%20Inici.htm>
- http://www.aldeasinfantiles.es/Educa/Pages/default.aspx?et_cid=2&et_lid=4&et_sub=valores%20%C3%A9ticos
- http://weib.caib.es/Recursos/drets_humans_webquest/WQ/GuiaDidacticaDretsHumans.htm
- http://www.didacta21.com/documentos/revista/Septiembre09_Aguilar_Amat_Fernandez_Margarita2.pdf
- <http://www.unaescuelasolidaria.es/Una%20escuela%20solidaria/recursosdidacticos.html>
- <http://www.uhu.es/cine.educacion/guiascine/0guiacine1valoresprofesor.htm>

ANNEX

LA DECLARACIÓ UNIVERSAL DELS DRETS HUMANS

VERSIÓ RESUMIDA

1. Totes les persones naixem lliures i iguals. Totes tenim les nostres pròpies creences i idees. Totes hem de rebre el mateix tracte.
2. Aquests drets ens pertanyen a totes les persones, per diferents que siguem.
3. Totes les persones tenim dret a la vida, i a viure en llibertat i en condicions de seguretat.
4. Ningú té dret a sotmetre'ns a esclavitud. Tampoc tenim dret a esclavitzar a altres persones.
5. Ningú té dret a infligir-nos dany, a torturar-nos ni a tractar-nos cruelment.
6. Totes les persones tenim dret a rebre protecció de la llei.
7. La llei és igual per a totes les persones. Ha de dispensar a tots un tracte just.
8. Totes les persones podem sol·licitar la protecció de la llei si no hem rebut un tracte just.
9. Ningú té dret a portar-nos a presó sense justificació, a mantenir-nos reclosos ni a sotmetre'ns a des-
terrament.
10. Si ens porten davant un tribunal, el procés ha de ser públic. Els qui ens enjudicien no han de permetre
que ningú els diga el que han de fer.
11. Ningú pot ser acusat d'haver fet alguna cosa que no puga provar-se. Quan algú diga que la nostra
conducta ha sigut indeguda, tenim dret a demostrar que no és veritat.
12. Ningú ha de pretendre danyar la nostra reputació. Ningú té dret de vindre a la nostra casa, obrir les
nostres cartes ni molestar-nos, a nosaltres o a la nostra família, sense una justificació.
13. Totes les persones tenim dret a circular lliurement en el nostre país i a viatjar a l'estranger en les
mateixes condicions.
14. Si temem ser objecte de maltractament en el nostre propi país, tenim dret a fugir a un altre per mo-
tius de seguretat.
15. Totes les persones tenim dret a pertànyer a un país.
16. Tota persona adulta té dret a casar-se i formar una família si ho desitja. Els homes i les dones gau-
deixen dels mateixos drets quan estan casats i quan estan separats.
17. Totes les persones tenim dret a tindre coses i a compartir-les amb uns altres. Ningú ha de privar-nos
d'elles sense justificació.
18. Totes les persones tenim dret a creure en el que vulguem, a tindre una religió, o a canviar-la si ho
desitgem.
19. Totes les persones tenim dret a prendre les nostres pròpies decisions, a pensar com vulguem, a dir el
que pensem, i a compartir les nostres idees amb altres persones.
20. Totes les persones tenim dret a reunir-nos amb els nostres amics i treballar junts pacíficament en la
defensa dels nostres drets. Ningú pot obligar-nos a unir-nos a un grup si no ho desitgem.
21. Totes les persones tenim dret a prendre part en el govern del nostre país. Tota persona adulta ha de
poder votar per a triar als seus líders.
22. Totes les persones tenim dret a una llar, a tindre diners suficients per a viure i a comptar amb assis-
tència mèdica si estem malalts. Gaudir de les arts i l'esport ha de ser patrimoni de totes les persones.
23. Tota persona adulta té dret a tenir una ocupació, a obtenir a canvi un sou just i a formar part d'un
sindicat.
24. Totes les persones tenim dret al temps lliure i al descans.

- 25.** Totes les persones tenim dret a disposar d'aliments i roba suficients, a un habitatge i a assistència mèdica. Les mares, els xiquets i les xiquetes, les persones d'edat avançada, les que no tenen ocupació i les que tenen una discapacitat tenen dret a atencions especials.
- 26.** Totes les persones tenim dret a l'educació i a completar el cicle d'ensenyament primari, que ha de ser gratuïta. Hem de poder desenvolupar una carrera, o usar tot el potencial de les nostres habilitats.
- 27.** Totes les persones tenim dret a triar el nostre propi estil de vida, i a gaudir dels beneficis del progrés científic i l'aprenentatge.
- 28.** Ha d'existir un ordre social que permeti a totes les persones gaudir de drets i llibertats tant en el nostre propi país com en la resta del món.
- 29.** Tenim deures respecte a les altres persones, i hem de protegir els seus drets i llibertats.
- 30.** Ningú pot privar-nos d'aquests drets i llibertats.

Aquesta versió resumida de la Declaració Universal de Drets Humans ha sigut redactada per Amnistia Internacional Regne Unit. La versió completa de la Declaració pot consultar-se en www.un.org/es/documents/

