

## PSICOLOGIA

### 1. Presentació.

L'objectiu fonamental d'aquesta matèria és contribuir que l'alumnat madure com a ésser humà, que entenga la conducta pròpia i la de les persones amb què conviu i que desenvolupe estratègies que li permeten resoldre les diferents situacions a què s'enfronta en tots els àmbits de la vida. Situacions que poden provocar incertesa, solitud i conflictes i que poden convertir-se en barreres difícils de superar, i en conseqüència, posar en risc el desenvolupament d'una personalitat equilibrada i generar conductes i personalitats autodestructives i destructives. Per aquest motiu, la matèria va dirigida a l'alumnat que té interès per la investigació i la comprensió de la conducta humana i els processos mentals subjacents. Conèixer els condicionaments emocionals, socials i biològics del psiquisme humà ajudarà l'alumnat a situar-se en el marc en què s'ubica la seua existència i, en un segon moment, a aprofundir i dissenyar creativament els principis cap als quals haurà d'orientar-la, tot donant sentit i transcendir eixos condicionaments prèviament descoberts. Ara bé, el primer pas per aconseguir-ho és el treball personal per conèixer, comprendre i desenvolupar la intel·ligència pròpia, tant la intrapersonal com la interpersonal. La complexitat i conflictivitat de la vida social requereix d'una atenció prioritària i cada vegada major en la formació de la persona, i aquesta està especialment vinculada a les emocions. Així doncs, l'estudi i gestió de les emocions és l'eix vertebrador dels continguts d'aquesta assignatura, ja que l'autoconeixement personal és la base del desenvolupament emocional. El pensament és fonamental, però no és suficient per comprendre'ns i desenvolupar personalitats equilibrades i resilients. Sentir és indispensable per a mantindre conductes personalment integradores i socialment transformadores i solidàries. Tot açò promou la maduresa personal i social de l'alumnat i contribueix al desplegament de les competències clau.

Cal destacar que els interessos propis de l'alumnat, d'una banda, i el caràcter opcional de l'assignatura i el fet d'enfrontar-se a una disciplina totalment nova, de l'altra, poden afavorir una actitud positiva i oberta cap a la matèria. Així doncs, la motivació n'esdevindrà un factor clau en el desplegament. És important pel procés d'ensenyament i aprenentatge que el professorat conega les expectatives de l'alumnat i presente estratègies que permeten connectar els coneixements teòrics amb la pròpia experiència de l'alumnat per tal de promoure i mantenir la motivació.

Què és créixer i madurar com a persona? Com es construeix una bona autoestima? Quines són les necessitats de cada etapa evolutiva? Quins recursos necessitem? Quina és la funció de l'educació? Quins són els elements relacionals i emocionals de l'educació que afavoreixen l'aprenentatge i la bona convivència? De quines emocions parlem? Quines habilitats emocionals necessitem per viure i ser persones felices? Aquestes són, en conseqüència, algunes de les qüestions que cal abordar i investigar en aquesta matèria, ja que contribueixen al desenvolupament de la intel·ligència emocional en totes les seues vessants i a afrontar els reptes de la societat del segle XXI des d'una personalitat i societat més resilients.

Des d'aquesta perspectiva entenem que s'ha d'atendre un triple vessant: individual, que pretén que l'alumnat adquirisca coneixements que li permeten millorar l'autoconeixement i la pròpia intel·ligència; social, que pretén que l'alumnat adquirisca coneixements que milloren la competència en les relacions interpersonals des de la comprensió de les diferències individuals i culturals; i científica, que aporta els avenços de la investigació en psicologia i la seua relació amb les aportacions d'altres ciències i sabers, alhora que contribueix al desenvolupament de la capacitat crítica de l'alumnat que s'acosta a l'estudi de la psicologia amb unes idees o concepcions prèvies basades en creences populars, prejudicis o en plantejaments poc rigorosos sobre l'objecte d'estudi de la matèria, molts cops fonamentats en allò que amplifiquen i tergiversen els mitjans de comunicació.

La psicologia és una disciplina que naix en la filosofia i que en l'actualitat uneix l'àmbit científic i filosòfic. Parteix de l'estudi i comprensió dels fonaments del psiquisme i el comportament humà i requereix de l'hermenèutica que els relaciona i connecta amb els principis

de la filosofia i d'altres disciplines com la biologia, la neurociència, l'antropologia, la sociologia o l'economia. En conseqüència, pretén promoure l'adquisició per part de l'alumnat d'un coneixement holístic de l'assignatura que possibilita assolir major rigor i sentit crític dels temes tractats i facilite reconèixer les relacions amb altres disciplines del batxillerat. No es tracta de crear especialistes en psicologia sinó de promoure una visió global de la disciplina que permeta a l'alumnat assolir des del rigor i el sentit crític la importància d'aquests coneixements per a la construcció de la seua personalitat i de les seues relacions socials en sentit ampli.

Per aconseguir aquest objectiu, l'alumnat ha de ser capaç de desenvolupar unes competències específiques que estan estretament relacionades amb les competències específiques de la matèria Filosofia de primer de batxillerat. La primera d'aquestes competències es basa en la capacitat de l'alumnat de buscar, seleccionar i analitzar críticament la informació relativa als temes abordats per la psicologia. Per una part, l'alumnat ha de ser capaç d'emprar criteris de recerca i selecció de la informació que garantisquen la fiabilitat de les fonts i dels materials sobre els quals elaborarà els seus treballs. Per altra, aquesta recerca i anàlisi crítica de la informació a partir de fonts fiables permetrà l'elaboració de judicis i arguments ben fonamentats respecte al seu contingut i a la manera en què s'han tractat pels diferents corrents i teories psicològiques. El caràcter transversal d'aquesta competència la situa com a fonament de la resta de competències específiques. Ja que facilita i potencia la pràctica del diàleg i del debat de manera rigorosa, crítica i assertiva, ajuda a la identificació i explicació del paper de les emocions davant dels reptes, les incerteses i els conflictes que es produeixen en les relacions humanes i a resoldre'ls de manera que no constitueixen un entrebanc per al seu aprenentatge. Així, també es facilita l'aplicació d'estratègies per millorar l'aprenentatge personal des de la rigor i alhora permet identificar, denunciar i combatre els estereotips i exclusions basades en l'assumpció acrítica de certs corrents i teories i posa de manifest les connexions amb els continguts d'altres matèries.

Els sabers bàsics de psicologia s'han organitzat en quatre blocs. Aquesta organització respon als sabers essencials que ha d'assolir l'alumnat en relació a les competències específiques d'aquesta matèria i als desafiaments i problemes que ha d'afrontar en el segle XXI, i en especial, en l'adolescència. Així doncs, no tanca la porta a altres reflexions sinó que assenyala eines, conceptes i procediments bàsics des dels quals encetar el camí cap a la comprensió del què és la psicologia i com aquesta pot ajudar al desenvolupament del seu projecte vital a partir dels seus interessos, incerteses i necessitats, i, sobretot, a contribuir en la construcció d'una personalitat conscient i resilient.

El fet de parlar de sabers bàsics pressuposa que no es tracta de plantejar tots els continguts que el professorat pot tractar en la seua programació, sinó només aquells que es consideren imprescindibles en aquest nivell educatiu. No s'inclouen, per tant, tots aquells sabers de la psicologia que seria desitjable en abstracte que l'alumnat puga arribar a aprendre, sinó només els que ha d'aprendre necessàriament per adquirir i desenvolupar les competències específiques de la matèria.

El primer bloc se centra en una introducció a la psicologia que comprén dos subblocs. El primer, la definició, l'origen i la seua constitució com a disciplina científica, els seus objectius i les seues característiques, i les relacions amb altres àmbits del coneixement. El segon, els processos psicològics bàsics. Aquest bloc aproxima l'alumnat a la comprensió d'allò que és la psicologia i al seu paper en el projecte vital propi.

El segon bloc, centrat en l'educació emocional i com desenvolupar-la, potencia i possibilita un major aprofundiment en el camí cap a la construcció d'una personalitat equilibrada des del coneixement de les emocions i el seu paper en el desenvolupament d'aquesta amb estratègies per a l'autoconeixement, l'autoestima i la prevenció i resolució de conflictes.

El tercer bloc, complementa l'anterior perquè se centra en la psicologia social. L'anàlisi crítica del procés de socialització i de la percepció social de cada persona permet comprendre



les relacions socials des d'una perspectiva que hi pose de manifest els rols, estereotips i prejudicis inherents i n'ajuda a la identificació, denuncia i combat.

Per últim, el quart bloc engloba sobretot els dos anteriors perquè enceta el camí cap la comprensió del concepte de salut mental i el seu caràcter dinàmic. Ací s'hi introdueixen els elements clau en la construcció i alhora el coneixement d'algunes patologies rellevants, en especial durant l'etapa de l'adolescència, i en l'adquisició d'eines bàsiques per a la prevenció.

Per a cadascuna de les competències específiques, s'han formulat uns criteris d'avaluació que cal entendre com a eines per al diagnòstic i la millora quant al seu grau d'adquisició. És per això que, en relació amb els sabers bàsics, tenen en compte tant els processos com els propis productes de l'aprenentatge que requereixen, per a la seua adequada execució, instruments d'avaluació variats i adaptables als diferents contextos i situacions d'aprenentatge en els quals s'ha de concretar el desenvolupament de les competències.

En conseqüència, les situacions d'aprenentatge han de dissenyar-se en relació a la generació d'experiències reals de descobriment a partir dels interrogants, preocupacions, necessitats i interessos de l'alumnat, tot propiciant la recerca i anàlisi crítica de la informació, i la participació activa en la construcció, l'explicació i l'avaluació crítica de les respostes i dels seus posicionaments personals. D'això depén el desenvolupament d'una praxi conseqüent amb aquests posicionaments i capaç d'orientar la construcció d'una personalitat que permeti una vida personal, una vida social i una vida professional més conscient; i en la mesura dels possibles, més coherent. En aquest sentit, la programació de la matèria ha de contemplar la naturalesa dialògica, participativa, interdisciplinària, creativa i compromesa amb els problemes de rellevància inherents a la construcció de personalitats capaces d'assolir aquestes fites. I així, contribuir a l'adquisició de l'autonomia personal de l'alumnat i a la construcció d'una ciutadania crítica i responsable.

En definitiva, aquesta matèria tracta de generar la reflexió i el debat al voltant del concepte de psicologia i de promoure en l'alumnat la comprensió de les diferents estructures biològiques dels fenòmens psíquics i dels processos cognitius tant bàsics com superiors. Es tracta de centrar l'aprenentatge des de l'activitat de l'alumnat, per arribar a una construcció crítica del coneixement des de la investigació a l'aula. Es pretén que s'utilitze la raó per a analitzar, dialogar i debatre en última instància sobre els comportaments individuals i socials relacionats amb la psicologia, i que valore els elements psicològics que entren en el procés de formació de la personalitat i el paper de la psicologia social en l'estudi de les relacions entre el jo i l'entorn.

Finalment, aquesta matèria contribueix a la consecució del perfil d'eixida de manera substancial i prepara l'alumnat per a encarar els reptes i desafiaments per al segle XXI que el desplegament dels Objectius de Desenvolupament Sostenible suposen: promou l'ús segur, saludable, sostenible, crític i responsable de les tecnologies digitals; planteja la necessitat de l'autoreflexió, de gestionar el temps i la informació eficaçment i de col·laborar amb altres persones de manera constructiva; contribueix a mantindre la resiliència i gestionar l'aprenentatge al llarg de la vida; fomenta l'habilitat de fer front a la incertesa i la complexitat així com l'adaptació al canvi i aprendre a aprendre; contribueix al propi benestar físic i emocional, a conservar la salut física i mental, i a ser capaç de portar una vida saludable i orientada al futur; incideix en la importància d'expressar empatia i gestionar els conflictes en un context integrador i de suport; i suscita el desenvolupament del pensament per a analitzar i avaluar l'entorn, crear i replantejar idees amb la utilització de la imaginació, la creativitat, el pensament estratègic i la reflexió ètica.

## 2. Competències específiques.

### 2.1. Competència específica 1.

Buscar, seleccionar, analitzar i interpretar la informació relativa a temes tractats per la psicologia com a base dels treballs i investigacions a realitzar.

#### 2.1.1. Descripció de la competència.

La recerca, anàlisi i selecció contrastada de la informació és fonamental tant en l'àmbit del saber com en el de la vida personal. Aquesta gestió de la informació permet sotmetre a crítica els problemes que aborda la psicologia i elaborar judicis personals ben fonamentats respecte al seu contingut i a la manera en què s'han tractat pels diferents corrents i teories psicològiques.

En aquesta matèria el treball d'investigació és una eina fonamental que ha de servir a l'alumnat per a poder comparar les diferents aportacions o enfocaments que les teories psicològiques han adoptat davant del mateix problema o objecte d'estudi. Per aquest motiu, la recerca de la informació ha de seguir uns criteris que garantitzen la fiabilitat de les fonts sobre les quals elaborar els treballs que permeten a l'alumnat acostar-se a problemes del seu interès des de la rigor. També permet comprovar el caràcter eclèctic de la psicologia, ja que es nodreix dels avenços i descobriments d'altres ciències com la biologia, la sociologia, la neurociència, entre d'altres, i distingir els temes propis de la psicologia d'aquells que no ho són.

En definitiva, el caràcter transversal d'aquesta competència fa que siga el fonament de la resta de les competències d'aquesta matèria i alhora prepara l'alumnat per a les competències de qualsevol altra, ja que la recerca, anàlisi, interpretació, comparació i síntesi de fonts fiables d'informació són primordials per poder realitzar amb rigor veritables treballs d'investigació.

La consecució d'una reflexió autònoma i rigorosa exigeix fer un ús correcte de la informació, contrastar les fonts i qüestionar aquelles que puguen plantejar interpretacions esbiaixades o dogmàtiques. Aquestes destreses són indispensables per a l'exercici d'una ciutadania democràtica. Eixe desenvolupament vincula aquesta competència específica amb la competència clau ciutadana perquè porta a assumir una ciutadania responsable i a participar plenament de la vida social i cívica. A més, la cerca, anàlisi i selecció de la informació, que fomenta l'esperit crític de l'alumnat, promou el desenvolupament de la competència clau personal, social i d'aprendre a aprendre. Finalment, contribueix al desenvolupament de la competència digital perquè consolida les destreses en la utilització de les fonts d'informació per a adquirir nous coneixements, millora les competències tecnològiques i requereix d'una reflexió ètica sobre el seu funcionament i ús.

#### 2.2. Competència específica 2.

Practicar el diàleg i el debat de manera rigorosa, crítica i assertiva, sempre emprant de forma adequada els diferents tipus d'argumentació i detectant els usos fal·laços, dogmàtics i esbiaixats de la informació a l'hora de defensar opinions i hipòtesis respecte als temes tractats per la psicologia.

##### 2.2.1. Descripció de la competència.

El coneixement i ús correcte de l'argumentació són requisits fonamentals per a pensar i comunicar-nos amb rigor i efectivitat, tant en l'àmbit acadèmic, com en el social i personal. Aquesta capacitat permet a l'alumnat fonamentar les seues postures i judicis i alhora, detectar els usos fal·laços i esbiaixats que apareixen en els debats i que es presenten en les diferents postures davant dels problemes o hipòtesis que es tracten. Ara bé, la pràctica del diàleg, perquè siga veritablement constructiu, no s'esgota en l'ús correcte de l'argumentació, sinó que també requereix de la comunicació assertiva i d'una escolta activa de les diferents postures.

La psicologia ha estat una disciplina conformada per moltes aproximacions teòriques diferents: des de les perspectives més interpretatives, passant per diferents corrents científics fins les més dogmàtiques que rebutgen de pla totes les aportacions fetes per les anteriors. La ciència no es tanca als coneixements i sabers aportats per altres maneres d'entendre el treball de la psicologia. És per això, que des d'aquesta competència, es pot analitzar com hi ha tradicions dins de la psicologia que han estat menystingudes o rebutjades perquè no han passat

pel sedàs d'allò que es considerat com a estàndard de la cièntificitat i, alhora, s'han acceptat algunes perspectives, que des de l'aparença de ciència estan preses de la ideologia dominant.

Aquestes capacitats i un treball d'investigació previ al debat permetran a l'alumnat detectar els prejudicis sobre la identitat, la personalitat o sobre altres qüestions, no sols relatives a un o una mateixa, sinó també a altres persones. Alhora facilitarà posar de manifest el sexisme d'algunes teories i tractaments psicològics que han contribuït a la construcció d'estereotips a l'hora de considerar i valorar les conductes de dones i homes i que han produït una socialització diferenciada. Socialització que en moltes ocasions és la causa de conflictes interpersonals i intrapersonals, com els ocasionats per les pressions davant de la llibertat de definició de la identitat sexual, i de relacions poc saludables i tòxiques, com les imposades pels valors i visions etnocèntriques i androcèntriques en els costums o comportaments socialment acceptats i considerats com a normals.

El diàleg es constitueix així en eina fonamental per a l'exercici actiu i democràtic de la ciutadania. Aquesta competència, contribueix al desplegament de les competències ciutadana i personal, social i d'aprendre a aprendre ja que enforteix la capacitat de l'alumnat d'assumir responsablement els seus deures, conèixer i exercir els seus drets en el respecte a les altres persones, practicar la tolerància, la cooperació i la solidaritat entre les persones i grups, exercitar-se en el diàleg afermant els drets humans com a valors comuns d'una societat plural i combatre els discursos d'odi. A més, la pràctica del diàleg i l'argumentació estan relacionades de manera directa amb el desenvolupament de la competència clau en comunicació lingüística.

### 2.3. Competència específica 3.

Identificar i explicar el paper de les emocions front als reptes, les incerteses i els conflictes que es produeixen en les relacions humanes, gestionar-les i explorar solucions equitatives i creatives.

#### 2.3.1. Descripció de la competència.

El reconeixement de les emocions pròpies és essencial per al desenvolupament i creixement personal i per a la identificació i comprensió de les emocions alienes, així com per a la seua gestió en la vida quotidiana davant dels reptes i incerteses a què ens enfrontem i, especialment, en situacions de conflicte inherents a tots els àmbits de les relacions humanes.

Les relacions interpersonals impliquen la complexa relació amb projectes de vida diferents en què les posicions, interessos i necessitats de les persones no coincideixen necessàriament, i en què la gestió i control de les emocions és essencial perquè permet afrontar els conflictes mitjançant el diàleg, l'assertivitat i l'empatia i reduir l'ansietat i malestar que provoquen.

Per poder desenvolupar aquesta competència específica l'alumnat ha de ser capaç de reconèixer les emocions pròpies en el moment de produir-se, de controlar-les, tot adequant-se a la situació i al moment, de demorar les gratificacions i d'automotivar-se. També de reconèixer les emocions alienes, és a dir, tenir empatia i relacionar-se amb les emocions de les altres persones des de l'eficàcia interpersonal i perseverar en l'afany malgrat les frustracions.

Així doncs, l'alumnat ha d'identificar-les, anomenar-les, comprendre-les i expressar-les de manera oral i escrita en diferents contextos: en els treballs en equip, en la convivència amb el grup, en el context familiar o en relacions d'amistat i en l'ús de les xarxes socials. A més a més, aquest procés ha d'anar acompanyat del coneixement i la pràctica d'estratègies per a afrontar el conflicte: escolta activa, comunicació assertiva, col·laboració, recerca de solucions equitatives i responsabilitat en el compliment dels acords.

En definitiva, es tracta de desenvolupar la intel·ligència emocional des de dues classes de capacitats. En primer lloc, aquelles que es defineixen com intrapersonals: atenció a les emocions quan es presenten, reconèixer els sentiments que es produeixen i ser-ne conscients; i

claredat en la percepció de les emocions i reconstrucció i maneig d'aquestes per disminuir l'ansietat que es produeix en les situacions d'incertesa, frustració i conflicte. En segon lloc, les que es defineixen com a interpersonals: l'empatia com l'aptitud de posar-se en el lloc d'altres persones, comprendre-les i interpretar les seues emocions; les habilitats socials o estratègies per a la resolució de conflictes; i tenir una comunicació assertiva i mantenir la motivació intrínseca davant d'aquestes situacions i d'altres generades pels canvis constants en societats cada cop més líquides. Així doncs, es tracta d'un treball constant per a la construcció de personalitats amb més intel·ligència emocional i resiliència. Treball que permet prendre consciència de les emocions que ens atravesen i de no ser responsables del que sentim, però sí de com ho gestionem i canalitzem.

Els conflictes se'ns presenten amb un doble vessant. Per una part, amb costos emocionals, relacionals i destructius. Per altra, ens ofereixen un ventall d'oportunitats per fomentar la creativitat, la resiliència i el desenvolupament personal. Segons com els afrontem, poden produir efectes diferents. Poden conduir-nos cap a una comunicació oberta, cap a solucions dialogants i creatives, i a la millora de les nostres relacions interpersonals i, per tant, de la convivència. O, al contrari, poden conduir-nos cap a un deteriorament constant de les relacions interpersonals, amb conseqüències negatives per a la vida en comunitat i per al desenvolupament d'una personalitat saludable, és a dir, amb autoestima, iniciativa, resiliència, capacitat crítica, creativa i autònoma.

Aquesta competència específica està directament relacionada amb les competències clau personal, social i d'aprendre a aprendre, ciutadana i emprenedora, donat que va dirigida a enfortir les capacitats afectives de l'alumnat en tots els àmbits de la personalitat i en les relacions amb les altres persones, així com a rebutjar la violència, els prejudicis de qualsevol tipus, els comportaments sexistes i resoldre pacíficament els conflictes.

#### 2.4. Competència específica 4.

Utilitzar estratègies per millorar l'aprenentatge personal a partir dels coneixements i tècniques adquirits en l'estudi dels processos cognitius.

##### 2.4.1. Descripció de la competència.

Per poder assolir una personalitat capaç d'enfrontar els reptes, incerteses i problemes que formen part de la vida i les relacions humanes, cal que l'alumnat adquirisca eines i desenvolupe habilitats que asseguren la capacitat de resposta davant d'un món canviant, interconnectat, globalitzat i complex. Aquestes habilitats permetran aconseguir un benestar personal que repercutirà en la millora dels seus processos d'aprenentatge.

En l'actualitat, les certeses s'esvaeixen i els canvis cada cop són més ràpids i inesperats, açò exigeix que les persones hagen de posicionar-se cada vegada de forma més ràpida en circumstàncies molt diferents. Aquests posicionaments requereixen unes habilitats per poder adaptar-se o reorientar el sentit dels canvis. En aquest context, l'habilitat fonamental és la capacitat per organitzar accions i funcions que aconseguisquen l'efecte desitjat, és a dir, les fites que l'alumnat es proposa.

Molt sovint, les persones consideren que són d'una manera determinada i no poden fer res per canviar-ho. Açò implica en l'alumnat una concepció determinista i fatalista de les seues capacitats. Ara bé, la genètica ens predisponeix però no ens determina. Aquesta competència pretén que l'alumnat siga conscient i conega que mitjançant l'educació i l'aprenentatge és possible millorar les seues capacitats a través de la pràctica, de la planificació de les accions, de les revisions per detectar els problemes i de les estratègies de millora que s'han d'implementar. Ací entren en joc les habilitats socials, cognitives i emocionals.

Per tant, l'alumnat ha d'adquirir habilitats com preveure el temps necessari per poder adoptar les mesures adequades a les fites que es proposa, demanar ajuda quan veritablement la necessita, ser capaç de no deixar que els aspectes negatius es situen per damunt dels positius



i poder adaptar-se als canvis perquè els valora com un repte i una possibilitat de creixement i satisfacció personal. En conseqüència, ha de tenir l'esforç, la motivació i la tenacitat com aliats de la resiliència, entesa com la capacitat de les persones per superar les dificultats que se li presenten en la vida i créixer de manera positiva malgrat o gràcies a aquestes. Els imprevistos, accidents, malalties o la mort d'una persona estimada poden ser alguns d'aquests problemes als que s'hauran d'enfrontar i, depenent d'aquest ventall d'habilitats, podran superar-los de forma més o menys satisfactòria.

Les esmentades habilitats constitueixen el bagatge amb el qual l'alumnat pot afrontar el repte de l'aprenentatge i dissenyar plans personalitzats que s'adapten a les seues característiques, de manera que puguin aprofitar-se en totes les seues possibilitats. Aquests plans han de ser realistes, amb passos concrets i que responguen a fites realitzables. D'aquesta manera podrà encarar el seu aprenentatge de forma més satisfactòria i, alhora, disposarà d'una mena de caixa de ferramentes preventives davant de situacions que poden desembocar en estrès, ansietat, indefensió apresada, per citar-ne algunes, i contribuiran a desenvolupar personalitats més saludables, creatives, flexibles, crítiques i valentes.

Aquesta competència específica incideix en la necessitat de desenvolupar i consolidar hàbits de disciplina, estudi i treball individual com a condició necessària per a una realització eficaç de les tasques de l'aprenentatge i com a mitjà de desenvolupament personal. A més, ajuda a desenvolupar la confiança en si mateix, el sentit crític, la iniciativa personal i la capacitat per a aprendre a aprendre, planificar, prendre decisions i assumir responsabilitats. És per això que guarda relació directa amb les competències clau personal, social i d'aprendre a aprendre i emprenedora.

#### 2.5. 2.5. Competència específica 5.

Identificar, denunciar i combatre les desigualtats, estereotips i exclusions propis del sistema patriarcal, tot incloent una mirada de gènere en l'anàlisi de les diferents teories psicològiques i pedagògiques.

##### 2.5.1. 2.5.1 Descripció de la competència.

Adoptar la perspectiva de gènere davant dels diferents plantejaments i teories psicològiques implica centrar-se en les desigualtats entre homes i dones, i en l'anàlisi dels rols i les relacions de gènere. Els estudis de gènere de l'antropologia, la sociologia, la política i l'economia feminista, de la mà de la geografia i història, han fet grans aportacions en aquest sentit. Un saber eclèctic i interdisciplinari com és la psicologia requereix d'aquesta mirada.

En els diferents àmbits de coneixement, aquesta perspectiva és doblement necessària. D'una banda, perquè la desigualtat de gènere és un problema social i global. D'altra, perquè els continguts de les diferents disciplines acadèmiques estan molt marcats per les desigualtats de gènere.

Incloure la perspectiva de gènere permet a l'alumnat detectar, denunciar i compensar l'absència femenina i de persones amb identitats de gènere diverses en els materials objecte d'anàlisi, i també ampliar la mirada i qüestionar el coneixement androcèntric que perpetua les desigualtats i les discriminacions que comporta el sistema patriarcal. Alhora, permet qüestionar els rols i els estereotips que fomenten les desigualtats, introduir mirades interseccionals que atenen les múltiples diversitats presents en tota interacció social, com ara la intercultural, intergeneracional, intergeneracional -afectivosexual i de identitat sexual- o interclasse, per tal d'acollir totes les veus i evitar la imposició de valors i visions etnocèntriques i androcèntriques. En conseqüència, les propostes que es plantegen impliquen canvis transversals en el llenguatge i les imatges i el reconeixement de les dones com a subjecte històric. A més, permet, d'una banda, revisar les teories psicològiques i visibilitzar el tractament sexista que n'està en la base, la diferència en el tractament de la sexualitat d'homes i dones en algunes teories, n'és un exemple; i d'altra, reformular el coneixement per detectar el sexisme modern o benèvol que continua



colant-se en el plantejament i abordatge de temes estudiats per la psicologia, ja que per ser més subtil que el sexisme hostil o antic passa més desapercbut.

Aquesta competència atorga a l'alumnat la capacitat de valorar i respectar la diferència i, alhora, la igualtat de drets i oportunitats entre els sexes i de rebutjar els estereotips que suposen discriminació entre dones i homes i de les persones amb altres identitats de gènere. És per això que contribueix de manera directa al desenvolupament de la competències clau ciutadana i personal, social i d'aprendre a aprendre.

#### 2.6. Competència específica 6.

Establir connexions amb els continguts d'altres matèries trencant amb visions parcials del coneixement per tal de tenir una visió més global que permeta l'anàlisi crítica.

##### 2.6.1. Descripció de la competència.

El coneixement actual s'ha d'abordar com un tot i no des d'una parcel·la concreta i tancada, com ocorre en altres matèries. Així, cadascuna de les matèries és vista com una possible via d'entrada al coneixement mitjançant la qual s'accedeix a tot l'entramat de conceptes, sistemes o teories que el conformen. La psicologia, com a ciència que forma part d'aquest tot, juga un paper essencial com a via d'entrada a la complexitat.

Aquesta matèria estudia a l'ésser humà tant en la seua vessant individual com en la social. Tots els processos que estan presents en la seua construcció estan guiats per tot el seguit d'esdeveniments, accions, interaccions, retroaccions, determinacions i atzars que constitueixen el món dels fenòmens. Aquesta complexitat no sols es dona individualment, sinó també en les relacions socials i no és altra cosa que un reflex de la complexitat del món actual.

La complexitat només pot atendre's des d'una perspectiva holística del coneixement. Aquesta es produeix quan es posen en connexió les diferents matèries que, des de les seues múltiples mirades a un fenomen i treballant de manera interdisciplinària, possibiliten aquesta òptica integral. És per això que la matèria de psicologia ha d'establir les distintes relacions que aquesta té amb altres ciències com la biologia, la neurociència, la sociologia, l'antropologia i especialment amb la filosofia, la qual cosa l'ajudarà en la consecució d'aquesta panoràmica global. Cadascuna d'aquestes disciplines li aportaran tota una sèrie de continguts que faran més comprensible allò estudiat.

Tota disciplina crea els seus conceptes propis, que la identifiquen com a matèria autònoma i la diferencien d'altres, i al mateix temps comparteix conceptes que, usats des de la perspectiva psicològica, adopten significats particulars. Un dels aspectes en els quals s'ha d'incidir és a fer una anàlisi dels conceptes que s'empren en parlar de psicologia. Això permetrà a l'alumnat entendre aquells conceptes que la psicologia ha creat per tal de poder donar nom als fenòmens que estudia, entendre el significat concret que els conceptes comuns tenen des de l'àmbit de la psicologia i, alhora, fer-se una idea clara de tot el seguit de préstecs, interaccions o aliances que s'estableixen entre les distintes matèries que conformen el coneixement i que no es poden tractar com a compartiments estancs. Sols així s'hi pot donar una imatge ajustada, allunyada de fragmentacions i reduccionismes que impedeixen a l'alumnat tenir aquesta perspectiva holística del coneixement.

Fer un exercici genealògic de la matèria ha de dur a veure que l'aparició d'aquesta va molt més enllà de la seua constitució com a ciència empírica. Una anàlisi de les temàtiques que recorre la psicologia l'arrelaran amb la filosofia i amb tota una tradició que s'ha preocupat des de sempre per l'estudi de la psique. Això lliga la psicologia, per exemple, amb la vessant més terapèutica de la filosofia.

Així doncs, establir connexions amb altres disciplines permet que l'alumnat tinga una visió molt més ajustada de la realitat i que sàpiga enfrontar-se als problemes que li puguin sorgir en la vida. Tenir una perspectiva general ajuda a comprendre la complexitat dels fenòmens i





permet establir les múltiples causes per les quals es produeixen. Això fa que s'active el pensament crític que impedeix, entre altres coses, caure en explicacions simplistes que moltes vegades volen fer passar per ciència allò que és només ideologia.

En definitiva, aquesta competència contribueix que l'alumnat siga capaç de concebre el coneixement com un saber integrat, estructurat en diferents disciplines, així com conèixer i aplicar els mètodes necessaris per a identificar els problemes en els diversos camps del coneixement i de l'experiència. Tot això potencia el desenvolupament de la competència clau personal social i d'aprendre a aprendre, així com la competència ciutadana.

### 3. Sabers bàsics.

#### 3.1. Introducció.

El fet de parlar de sabers bàsics pressuposa que no es tracta de desenvolupar tots els continguts que el professorat pot tractar en la seua programació, sinó només aquells que es consideren imprescindibles en aquest nivell educatiu. No s'inclouen, per tant, tots aquells sabers de la psicologia que seria desitjable en abstracte que l'alumnat puga arribar a aprendre, sinó només els que ha d'aprendre necessàriament per adquirir i desenvolupar les competències específiques de la matèria. Això deixa espai al professorat per tal que els complete així ampliant o aprofundint els que considere convenient, sempre tenint en compte el perfil de sortida de l'alumnat del Batxillerat.

Un clar exemple d'això que es diu és la relació de la psicologia amb altres disciplines. Es evident el substrat fisiològic i de components de la biologia que afecten al funcionament de la ment i la conducta humana. El fet que no s'expliciten abastament en els sabers bàsics no els fan menys importants, perquè, a més, no és possible treballar alguns dels epígrafs sense fer referència a aquests processos. Això també valdria per a l'anàlisi de la influència que els factors socials tenen en la relació que les persones estableixen amb el món.

Donat que el currículum de la matèria posa el focus en les competències específiques que ha d'adquirir l'alumnat, cal posar l'activitat d'aquest al centre de tot el procés. És per això que els saber bàsics giren al voltant de tot allò que és proper i pot ser usat també per a la seua vida quotidiana. Així, aprofundir en el desenvolupament de les competències ha de contribuir a una autonomia intel·lectual i també a una maduresa i estabilitat emocional. Al mateix temps ha de servir per allunyar-se de l'academicisme expositiu i promoure un tractament més proper a les distintes experiències de l'alumnat.

Una de les característiques fonamentals d'aquesta disciplina és el caràcter crític que té. És per això que no es pot plantejar des d'una perspectiva dogmàtica i amb mirada estricta científicista, sinó que cal sotmetre-la a reflexió. El caràcter científic li permet estar oberta a tots aquells coneixements que li ofereixen una millor solució a les problemàtiques que se li plantegen. Fins que va nàixer com a disciplina autònoma la psicologia va formar part de la filosofia i en el posterior desenvolupament molts dels corrents beuen directament de fonts clàssiques.

Els sabers bàsics s'organitzen en quatre blocs. El primer comença amb una breu aproximació a la psicologia, la seua definició i la relació amb altres sabers i continua amb una anàlisi dels processos psicològics més bàsics. Tota disciplina autònoma crea els seus propis conceptes i ací s'introdueixen els específics d'aquesta matèria, a l'igual que es descriuen les seues característiques i els seus objectius. Donat que tota disciplina es conforma en relació a altres, és el moment de veure quines han estat les relacions amb altres àmbits de coneixement. Per altra banda, també és el moment de presentar els processos psicològics bàsics, elements indispensables pel funcionament del psiquisme. Tot i que, en aquest punt, no es pot obviar la relació que té el substrat biològic en el comportament humà. Així, la suma dels processos psicològics i del substrat biològic permet a l'alumnat relacionar-se amb el món i aprendre de tot allò que l'envolta.

El segon bloc, està format per l'educació emocional. Si bé és cert que aquesta ha de ser tractada en totes les etapes educatives, cal no oblidar que l'adolescència és un període d'inestabilitat i se l'ha de poder entendre i fer front. No es tracta només de reconèixer i aprendre a gestionar les emocions, sinó, a més, d'apropar-se a les emocions com a objecte d'estudi per a una comprensió profunda de la seua natura, el seu significat i els seus efectes en el desenvolupament de la personalitat. La psicologia posa a l'abast de l'alumnat les ferramentes per a l'estudi de les emocions com a continguts de saber. El fet de reconèixer el paper de les emocions en el desenvolupament de la personalitat ha de fer que l'alumnat siga capaç, des de la seua pròpia vivència, de saber si el camí cap a una gestió del seu equilibri personal és correcte. Ací també cal, com s'apuntava abans, incidir en la relació que hi ha entre tot l'aparell psíquic i els elements fisiològics. Veure com les emocions s'articulen en primàries i secundàries i com aquestes juguen un aspecte fonamental en el desenvolupament de la personalitat. Ara bé, aquest desenrotllament de les emocions i els sentiments té sentit si té una aplicació pràctica per a l'alumnat i li serveix per tenir estratègies en la provenció i la resolució dels conflictes.

El tercer bloc, comprén la psicologia social i aborda el segon element que condiciona el psiquisme i la conducta humana, al costat dels mecanismes biològics. Aquest element situa a l'alumnat en la problemàtica de les relacions entre el jo i l'entorn en el qual aquell creix i es desenvolupa. S'ha de veure el paper que juga la societat en la conformació de la identitat individual tot analitzant elements com la socialització i les relacions interpersonals que li donen una visió des de l'exterior de la persona. Aquesta inserció en el món social està lligada a un seguit de categories que permeten entendre millor la relació amb les altres persones. És aquest context l'adequat per veure les teràpies i els experiments que s'han realitzat des d'aquesta vessant social de la psicologia.

Per últim, donat que la matèria s'orienta cap a la construcció d'una personalitat equilibrada, en el quart bloc es tracta el concepte que vertebrava tots els sabers anteriors: la salut mental. Ací, en primer lloc, s'estableix una aproximació a la seua definició com a benestar psíquic i al seu caràcter dinàmic però també, en segon, es presenta una perspectiva clínica que apropa a l'alumnat a trastorns i patologies de les què té cura la psicologia, sobretot d'aquelles que poden tenir el seu origen en l'adolescència.

En definitiva, els sabers s'han organitzat tenint com a eix central l'activitat de l'alumnat en la classe de psicologia. Aquests permeten convertir-la en un laboratori que centre la investigació i les pràctiques de l'alumnat en les necessitats, curiositats, experiències i canvis que es produeixen en l'adolescència i facilite un aprenentatge significatiu perquè ajuda l'alumnat a la comprensió de la seua conducta, al coneixement dels elements que influeixen en ella i a la construcció de personalitats més equilibrades, relacions més saludables i amb capacitat de gestionar les incerteses i els conflictes de forma constructiva des de la comprensió i respecte de la diversitat i dignitat humana.

### 3.2. Bloc 1: Què és la psicologia?

#### 3.2.1. Definició

- Origen de la psicologia com a estudi de la *psiqué*.
- La psicologia com a ciència. Característiques i objectius.
  - Àmbits d'aplicació: Psicologia bàsica i psicologia aplicada.
  - Relacions amb altres àmbits del coneixement: antropologia, sociologia, neurociència.

#### 3.2.2. Processos psicològics bàsics

- Els processos psicològics: atenció, percepció, motivació, memòria, pensament.
- La relació dels factors biològics amb el comportament humà.
- Com aprenem? Processos i estratègies que intervenen en l'aprenentatge.

### 3.3. Bloc 2: L'educació emocional: la construcció d'una personalitat equilibrada

#### 3.3.1. Què és la intel·ligència emocional?

- Emocions bàsiques: correlats fisiològics, expressió i funcions.
- Emocions secundàries o socials.
- La importància de les emocions en el desenvolupament de la personalitat.

#### 3.3.2. Com desenvolupar-la?

- Emocions i sentiments.
- Estratègies per a l'autoconeixement i l'autoestima.
- Aplicacions pràctiques. Provenció i resolució de conflictes.

#### 3.4. Bloc 3. La psicologia social

- Conceptes fonamentals de la psicologia social.
- La percepció social d'una mateixa o d'un mateix.
- Socialització i relacions interpersonals.
- Rols, estereotips i prejudicis socials.
- Les teràpies de la psicologia social.

#### 3.5. Bloc 4. La salut mental: un concepte en evolució

- Elements clau en la construcció del benestar psíquic.
- Algunes patologies: trastorns de la personalitat, de l'alimentació, psicòtics i d'ansietat.

#### 4. Situacions d'aprenentatge.

Es tracta d'una matèria enfocada a la comprensió dels processos psicològics que expliquen el comportament humà, així com a promoure personalitats equilibrades i saludables, mitjançant l'aprenentatge d'eines per a la gestió de les relacions interpersonals i del propi comportament des del autoconeixement i el desenvolupament de les habilitats cognitives, emocionals i socials. A més, pretén vincular la reflexió de l'alumnat als problemes actuals de la societat i el món i promoure el compromís actiu amb la transformació de la realitat.

Com s'ha assenyalat en la introducció, és important pel procés d'ensenyament i aprenentatge que el professorat conega les expectatives de l'alumnat i presente estratègies que permeten connectar els coneixements teòrics amb la pròpia experiència de l'alumnat per tal de promoure i mantenir la seua motivació.

Així doncs, les situacions d'aprenentatge recomanables transcendeixen els espais del centre i també tenen lloc en entorns naturals i urbans. Així mateix, no sols involucren el professorat i l'alumnat, també tota la comunitat educativa, especialment les famílies, i representants de les institucions i les associacions locals. És fonamental que estimulen la reflexió, el pensament divergent i l'esperit crític mitjançant la pràctica freqüent del diàleg i el debat. És clau l'organització de debats a l'aula sobre experiències o notícies d'actualitat sobre els temes relacionats amb la psicologia que permeten més d'una posició i que es poden relacionar fàcilment amb conflictes i situacions quotidianes de l'entorn habitual de l'alumnat. Amb el debat, a més a més, es fomenta la discrepància, el dubte i la legitimitat de les opcions minoritàries. A partir dels debats, dilemes i discussions plantejats, és important anar mostrant els tipus d'argumentacions utilitzats de forma espontània i la manera de centrar els arguments en els temes plantejats deixant de banda distraccions i fal·làcies. La capacitat de diàleg i el tracte respectuós a la resta de participants s'exerciten fent ús d'un llenguatge inclusiu i igualitari en totes les situacions que impliquen acords i treball en equip, debats sobre notícies d'actualitat, experiències i successos, contingut de textos presentats en formats convencional i multimodal i de produccions audiovisuals documentals i de ficció o durant les rutines del treball cooperatiu.

Així mateix, les situacions d'aprenentatge han d'impulsar coneixements valuosos i significatius. D'una banda, faciliten la comprensió i progressiva assimilació dels sabers de la

humanitat, i d'altra, promouen l'aprenentatge significatiu amb exemples i models vinculats als interessos de l'alumnat, propostes d'accions i serveis rellevants per al creixement personal i la millora de les relacions socials, que repercutisquen en la millora de l'entorn proper i de la societat en general, i l'anàlisi de la seua relació amb dispositius digitals, Internet i les xarxes socials. En aquest sentit, el treball a través de tallers pràctics pot ser una eina molt valuosa per a aconseguir des de la pràctica i experiència personal aquests tipus d'aprenentatges. El treball en tallers pràctics al voltant de qüestions plantejades a la matèria poden ser situacions d'aprenentatge molt adients. El benestar emocional és premissa indiscutible per a l'èxit de l'aprenentatge i de la convivència i un factor que el condiciona és la capacitat d'expressar emocions i sentiments propis i d'identificar i comprendre els aliens. Diàlegs, debats, produccions textuais orals i escrites, anàlisis de situacions lúdiques i de convivència, i especialment d'aquelles en què l'alumnat no veu satisfetes les seues expectatives, exerciten l'expressió d'emocions, opinions i posicionaments, promouen l'autoregulació emocional i reforcen el respecte i l'empatia.

Les estratègies i eines per a la provenció i resolució de problemes o conflictes possibiliten la resolució dialogada dels que han sorgit en la convivència diària amb companyes i companys, professorat i personal no docent, en tots els espais educatius de dins i fora del centre i en les xarxes socials, i faciliten la convivència i promouen la cultura de la pau i la no violència.

Garantir l'accés de tot l'alumnat a instal·lacions i materials del centre i les aules, activitats i sabers, així com la seua participació acadèmicament i emocionalment satisfactòria en l'experiència del centre educatiu són reptes ineludibles del sistema educatiu i de totes les persones involucrades en el seu funcionament. Per això, la detecció i eliminació de tot tipus de barreres i l'aplicació dels principis del Disseny Universal d'Aprenentatge (DUA) al llarg del procés educatiu són requisits imprescindibles.

Les situacions d'aprenentatge en què intervenen metodologies actives, com ara el treball cooperatiu o el basat en reptes, tasques i projectes, entre d'altres, fomenten l'autonomia de l'alumnat perquè ofereixen la possibilitat de gestionar el temps, decidir entre propostes de treball diferents, afrontar els desafiaments i els problemes de maneres diverses i elegir la manera de demostrar els aprenentatges. També són molt adequades les iniciatives que impliquen la relació d'alumnat d'edats diferents, ja que estimulen la responsabilitat individual i col·lectiva i, a més a més, propicien l'adquisició de valors democràtics essencials com la solidaritat i el sentit del bé comú.

També són interessants les iniciatives que susciten la implicació en la millora de la societat a partir de la presa de consciència de les necessitats existents en l'entorn proper. En consonància amb un dels Objectius per al Desenvolupament Sostenible, la lluita contra les injustícies, es proposen situacions d'aprenentatge encaminades a la seua detecció, denúncia i atenció, sobretot de l'assetjament escolar, a partir, per exemple, de l'anàlisi de casos de la vida real i dels presentats en produccions textuais narratives, periodístiques i audiovisuals. També, a propòsit de l'anàlisi de conflictes històrics i conflictes actuals i de les migracions de milions de persones provocades per catàstrofes naturals, guerres, fam, pobresa, etc. es convida a la formulació de propostes d'actuacions.

Així mateix, en el marc de la lluita contra les injustícies i de l'emergència derivada de les dramàtiques dades estadístiques, es revela com a prioritària la promoció de la igualtat entre dones i homes. S'incorpora la perspectiva de gènere posant una atenció especial a l'ús del llenguatge i dels espais del centre, les aportacions de les dones als sabers de la humanitat, la presència d'estereotips en contes, cançons, anuncis publicitaris, produccions audiovisuals, missatges dels mitjans de comunicació i situacions de l'entorn proper, i el tracte visual del cos de dones i homes en l'esport i els cànons de bellesa. A través de tallers es pot treballar l'educació afectiva i sexual, el llenguatge igualitari, la diversitat familiar, sexual i de gènere, la violència masclista, la ciberviolència i els abusos sexuals, i proposar projectes col·laboratius que estimulen la construcció de personalitats autònomes i lliures de prejudicis i estereotips socials.



És necessari posar el focus sobre aquelles situacions i col·lectius invisibilitzats mitjançant l'anàlisi crítica de materials didàctics, missatges publicitaris i informacions dels mitjans de comunicació i de les xarxes socials i amb metodologies que requereixen la investigació social i que condueixen al disseny i realització de campanyes de visibilització al centre escolar i a la localitat.

Es promou la participació en campanyes per a planificar i aplicar de manera col·lectiva accions innovadores que fomenten la sostenibilitat, com ara, canvis en els espais de la ciutat per facilitar la mobilitat de les persones o el disseny d'itineraris segurs o la col·laboració amb ONG, associacions i institucions compromeses amb causes mediambientals i socials. Són especialment recomanables les metodologies que vinculen les dimensions de servei i aprenentatge ja que impulsen el compromís real amb la societat.

Les tecnologies de la informació i la comunicació poden amplificar l'impacte de tot tipus d'accions, i l'ús de xarxes i recursos com els *podcast*, la ràdio i la televisió online són molt eficaços per a difondre missatges de sensibilització i per a implicar la resta de la comunitat educativa i promoure compromisos i aliances institucionals. A més de les situacions d'aprenentatge, convé tindre en compte les situacions que faciliten l'avaluació competencial.

També, l'elaboració individual i col·lectiva de produccions textuais convencionals o multimodals en què s'utilitzen conceptes clau del currículum i que impliquen els processos de síntesi, reformulació, anàlisi i investigació faciliten la comprovació de la seua adquisició.

És especialment rellevant el treball que es desenvolupa de manera col·lectiva, per mitjà de grups de treball, debats, exposicions orals, discussió de propostes i altres situacions i activitats perquè permet que entren en joc molts dels aspectes que es valoren en les diverses competències específiques.

Finalment, l'ús d'instruments d'autoavaluació i coavaluació com ara dianes, rúbriques, escales d'observació, portafolis, diaris, etc. presenta molts avantatges i d'entre elles l'oportunitat de reflexionar sobre els sabers i els processos d'aprenentatge.

## 5. Criteris d'avaluació.

### 5.1. Competència específica 1.

Buscar, seleccionar, analitzar i interpretar la informació relativa a temes tractats per la psicologia com a base dels treballs i investigacions a realitzar.

5.1.1. Establir i emprar criteris de recerca i selecció de informació fiables, comparant diferents fonts.

5.1.2. Analitzar de manera crítica la informació trobada per comprovar la seua veracitat i rigor.

5.1.3. Interpretar i exposar de forma rigorosa els resultats de la recerca i relacionar-los amb els temes objecte d'estudi i investigació.

### 5.2. Competència específica 2.

Practicar el diàleg i el debat de manera rigorosa, crítica i assertiva, emprant de forma adequada els diferents tipus d'argumentació i detectant els usos fal·laços, dogmàtics i esbiaixats de la informació a l'hora de defensar opinions i hipòtesis respecte als temes tractats per la psicologia.

5.2.1. Escoltar de forma activa i participar en els debats de manera assertiva i respectar el torn de paraula tant a l'argumentar i contraargumentar com a l'hora d'expressar acord o desacord.

5.2.2. Utilitzar els conceptes i els arguments de forma rigorosa a l'hora d'exposar les idees pròpies i els raonaments per aclarir dubtes i malentesos que es plantegen.

5.2.3. Identificar i analitzar críticament els usos dogmàtics i esbiaixats de la informació en la defensa d'opinions i hipòtesis i plantejar alternatives que s'ajusten als coneixements de la psicologia i a la lògica del discurs.

5.2.4. Utilitzar un llenguatge oral i escrit inclusiu i igualitari en qualsevol situació d'aprenentatge.

### 5.3. Competència específica 3.

Identificar i explicar el paper de les emocions davant els reptes, les incerteses i els conflictes que es produeixen en les relacions humanes, gestionar-les i explorar solucions equitatives i creatives.

5.3.1. Distingir les emocions dels sentiments i explicar les diferències.

5.3.2. Expressar-se de manera assertiva en les diferents situacions d'aprenentatge.

5.3.3. Explicar els processos implicats en la construcció de personalitats resilients.

5.3.4. Explorar i proposar solucions als conflictes centrant-se en els problemes mitjançant el diàleg, l'assertivitat i l'empatia.

### 5.4. Competència específica 4.

Utilitzar estratègies per millorar l'aprenentatge personal a partir dels coneixements i tècniques adquirits en l'estudi dels processos cognitius.

5.4.1. Dissenyar estratègies amb passos concrets i realitzables que permeten millorar l'aprenentatge personal.

5.4.2. Avaluar les estratègies i la planificació d'aquestes i detectar els problemes en el procés per aconseguir la millora de l'aprenentatge personal.

5.4.3. Realitzar propostes de millora a partir de l'avaluació dels plans.

5.4.4. Participar en equips de treball per aconseguir metes comunes assumint rols amb eficiència i responsabilitat.

### 5.5. Competència específica 5.

Identificar, denunciar i combatre les desigualtats, estereotips i exclusions propis del sistema patriarcal, incloent una mirada de gènere en l'anàlisi de les diferents teories psicològiques i pedagògiques.

5.5.1. Identificar els valors que sustenten els estereotips i els prejudicis de gènere presents en diferents teories psicològiques i pedagògiques.

5.5.2. Analitzar críticament les conseqüències dels estereotips i prejudicis de gènere en l'àmbit de la psicologia i les conseqüències d'adoptar-los com a patró de comportament i relació amb altres persones.

5.5.3. Denunciar i explicar de forma oral, escrita o amb produccions multimodals les desigualtats i injustícies que generen els estereotips i prejudicis de gènere.





5.6. Competència específica 6.

Establir connexions amb els continguts d'altres matèries trencant amb visions parcials del coneixement per tal de tenir una visió més global que permeta l'anàlisi crítica.

5.6.1. Establir i explicar algunes de les connexions de la psicologia amb altres disciplines.

5.6.2. Identificar i explicar les conseqüències que es deriven de la connexió i relació dels coneixements de la psicologia amb altres disciplines respecte al propi aprenentatge.