

## UNITAT 1: Autoconeixement i habilitats personals

### ACTIVITATS-PÀG. 11

1. Tens algun talent ocult? Què creus que saps fer que ningú més de la classe sap fer?
  - a) El professor o professora pot començar explicant el seu propi exemple.
  - b) Cada participant pensa i escriu de manera individual sobre el seu talent.
  - c) Es comparteixen els talents en el grup classe.
  - d) Reflexionem sobre què és el talent i si és fàcil reconèixer allò en què som bons.

En primer lloc, es tracta d'una activitat individual en què cada alumne hagi de pensar quin és el seu talent ocult i posar-ho per escrit. El professor pot explicar el seu talent ocult, per exemple, dient que sap cantar molt bé.

S'explicarà a l'alumnat que un talent és la capacitat natural que té una persona per fer una determinada activitat o tasca. Si a l'alumne no se li acudeix res se li pot recomanar que pregunti a la família i als amics, que podran destacar algun dels seus punts forts.

Finalment, es compartiran els talents al grup classe i es reflexionarà sobre què és el talent i si ha resultat fàcil reconèixer-lo.

2. Com soc? Fes un llistat en què defineixis les qüestions següents:
  - a) Quin és el teu aspecte físic?
  - b) Com et relaciones amb els altres?
  - c) Quina és la teva personalitat?
  - d) Com creus que et veuen els altres?
  - e) Com vas en els estudis?
  - f) Com actues a casa? (Hàbits, higiene, salut, alimentació...)
  - g) Quines són les teves aficions?

3. En grups de tres persones, cadascuna haurà de dir com veu les altres dues. Coincideix com et veuen amb el teu autoconcepte, o la imatge que projectes està allunyada de la idea que tens de tu?

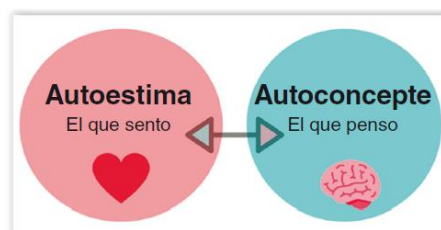
Cada alumne haurà de respondre de manera individual les preguntes plantejades. A continuació, es formaran grups de 3 alumnes i cadascú haurà de dir com veu els altres.

Amb la informació recopilada dels altres alumnes, cadascú haurà d'analitzar si les idees dels companys amb les seves sobre la seva persona coincideixen o si la imatge que projecta està allunyada de la idea que té sobre si mateix.

### ACTIVITATS-PÀG. 13

4. Debateu en grups de tres o quatre què enteneu per autoconcepte i per autoestima. Arribarem a una definició comuna.

Per recordar als alumnes els conceptes treballats es pot mostrar la imatge de la pàgina 13:



Cada alumne explicarà amb les seves paraules què entén per autoconcepte i per autoestima. Es poden anar apuntant les diferents idees en *post-its*, que es poden anar penjant a la pissarra.

Per acabar, es consensuaran definicions comunes que s'escriuen a la pissarra.

**4. L'ODS 3 busca garantir una vida sana i promoure el benestar per a totes les persones a totes les edats. Reflexionarem sobre els avantatges de tenir una bona autoestima i quins efectes poden tenir l'autoestima saludable i no saludable sobre la salut.**

Suggeriment de resposta.

L'autoestima és un conjunt de percepcions, pensaments, sentiments i tendències de comportaments dirigits cap a un mateix, a la nostra manera de ser i als trets del nostre cos i caràcter. Una persona amb autoestima alta és la que té confiança i elevat sentit del valor per ella mateixa. Té força de voluntat i se sent motivada i entusiasta. Una persona amb autoestima baixa és la que troba dificultats per valorar i reconèixer les característiques que la diferencien dels altres.

Per garantir una vida sana és fonamental desenvolupar una autoestima saludable, ja que la baixa autoestima pot generar conseqüències greus, com ara un risc més gran d'ansietat i depressió, trastorns alimentaris, addiccions, rebuig, fracàs escolar i exclusió social.

Una autoestima saludable motiva a tenir cura d'un mateix i a desenvolupar una bona salut mental.

## ACTIVITATS-PÀG. 17

**5. Escriu-te una carta per a tu redactant-la com si estigués adreçada al teu millor amic. Expressa-hi els sentiments i les percepcions que tens sobre tu. Conserva l'autocrítica mantenint un equilibri entre qualitats i defectes.**

Cada alumne personalitzarà la seva carta. Aquest exercici es fa perquè escriure's cartes a un mateix és un exercici d'introspecció i autoconeixement que seguirà ajudant l'alumnat a aprofundir en el jo i a conèixer-lo millor.

Amb aquesta pràctica els alumnes estan escrivint una carta al seu futur i li expliquen les sensacions que experimenten en un moment important de les seves vides.

**6. Cada participant pensarà en la persona que és la seva millor amiga i escriurà en una nota les qualitats que posseeix, sense especificar el seu nom. La persona encarregada recollirà els fulls i anirà anotant a la pissarra les qualitats assenyalades i la freqüència amb què apareix cadascuna d'elles. La classe copiarà la llista de qualitats preferides. Cada alumne i alumna es proposarà adquirir o millorar alguna de les qualitats que creu no posseir.**

Els alumnes poden fer servir un *post-it* per qualitat pensada. Una persona encarregada va classificant els diferents *post-its* a la pissarra i agrupant aquells que recullen la mateixa qualitat.

Un cop agrupades les diferents qualitats sorgides, cada alumne i alumna fa una llista amb les seves qualitats preferides, les analitza i decideix quines es proposarà adquirir o millorar.

### ACTIVITATS-PÀG. 18

8. Identifica dos o tres objectes que utilitzis en el teu dia a dia. Pensa en altres usos que podries donar-los i anota'n almenys cinc. Fes servir com a referència l'exemple proposat: un cartó de paper higiènic es podria reconvertir en un portallapis ben bonic. Poseu en comú les vostres conclusions en el grup classe.

Suggeriment de resposta:

Objecte 1: ampolles de plàstic

- Omplir-les d'aigua i fer-les servir com a peses per a fitness.
- Utilitzar els culs d'ampolla per fer planters de plantes.
- Menjadores per a ocells.
- Portaespelmes.

Objecte 2: forquilla

- Rascador.
- Eina per a pesca submarina.
- Rastell de sorra

Objecte 3: llapis

- Per redreçar una planta que creix torta.
- Regle per dibuixar línies rectes.
- Passador per als cabells.
- Topall d'una porta.

### ACTIVITATS-PÀG. 19

9. Per parelles, imagineu diferents idees creatives i relacioneu-les amb cadascun dels tipus de creativitat definits per Jeffrey Thomas de Graff. Després, en gran grup, compartiu les idees generades associades a cada tipus.

Tipus de creativitat	Idea creativa
Bissociativa	
Mimètica	
Analògica	
Narrativa	
Intuïtiva	

Aquesta activitat es fa en parelles. Suggeriment de resposta:

- Bissociativa: la companyia Amazon, que va combinar drons amb lliuraments a domicili.
- Mimètica: un director d'un hospital, que vol millorar la seva atenció al pacient, visita un hotel de cinc estrelles per prendre alguna de les mesures que s'hi apliquen amb la clientela.
- Analògica: Leonardo Da Vinci, que va concebre màquines voladores inspirant-se en el vol de les aus.
- Narrativa: quan escoltem el nostre youtuber preferit. Si ho analitzes amb compte, veuràs que de vegades el que importa no és tant el contingut, sinó la seva capacitat de transmetre emocions, proximitat o claredat en l'exposició.
- Intuïtiva: les mares desenvolupen aquesta capacitat, consistent a percebre de forma clara i instantània una idea o una situació (en aquest cas, allò que els succeeix o necessiten els seus fills), sense necessitat de raonament lògic.

## ACTIVITATS-PÀG. 21

**10. A continuació t'ofereixo una frase inacabada. Escriu la frase i acaba-la de cinc maneres diferents: «Si tingués més seguretat en el meu potencial, jo...».**

*Per exemple: Si tingués més seguretat en el meu potencial, m'animaria a fer un triatló, participaria en una obra de teatre, participaria en el grup de música d'uns coneguts, m'apuntaria a l'equip de bàsquet del meu poble, crearia un canal de YouTube, aniria un estiu a l'estranger per aprendre un idioma...*

**Pensa què és el que et frena a fer cadascuna d'aquestes coses. Escull la més fàcil o la més difícil. Pensa en com podries fer créixer la teva seguretat per intentar-ho. Què necessaries fer? Qui et podria ajudar amb el seu suport?**

**Imagina't que ja ho has aconseguit. Escriu com si ja haguessis guanyat la seguretat que necessitaves i ja haguessis fet el que desitjaves.**

Cada estudiant, de forma individual, haurà de completar la frase inacabada plantejant-se els seus propis reptes i respondre les preguntes que es proposen posteriorment. Es tracta de treballar la seguretat i la confiança en un mateix. És important recordar a l'alumnat que les persones segures de si mateixes tenen expectatives realistes perquè no es plantegin reptes inabastables.

**11. Reflexiona sobre les qüestions següents. Sents tanta confiança en tu mateix com t'agradaria? Quan va ser l'última vegada que vas sentir por de no poder aconseguir alguna cosa? Vas desistir en l'intent per la por al fracàs?**

**Posa diferents exemples de situacions que t'han impedit emprendre accions i complir les teves metes per por al fracàs. Has sentit inseguretat en tu mateix?**

**Has sabut enfrontar-te a aquestes pors? Si has sentit que has fracassat en algun propòsit, ho has tornat a intentar i t'has donat una altra oportunitat?**

Activitat d'autoreflexió. Cada estudiant, de forma individual, haurà de contestar les preguntes proposades relacionades amb la por al fracàs, amb l'objecte de fer una anàlisi interna conscient dels propis pensaments limitadors i com condicionen les nostres accions.

D'aquesta manera, es desenvolupa la capacitat que cada alumne i alumna es compregui més profundament i prenguin millors decisions per superar els fracassos, les pors, les indecisions i les inseguretats que els poden frenar per desenvolupar plenament la seva vida.

## ACTIVITATS-PÀG. 24

**12. Fes un exercici d'autoavaluació reflexionant sobre la teva anàlisi personal emplenant la taula següent per identificar cadascun dels aspectes sobre els quals hem reflexionat:**

Aquesta activitat, prèvia a l'elaboració de l'anàlisi DAFO, que es farà a la unitat següent, serveix a l'alumnat per continuar treballant el procés d'autoconeixement. Cada alumne ha d'estructurar la seva pròpia taula d'autoavaluació reflexionant sobre els aspectes que s'hi assenyalen. És important que siguin honestos amb si mateixos per poder-se desenvolupar personalment i professionalment.

**Exemple de possible resposta:**

ASPECTE	REFLEXIÓ
Capacitats	Sento que tinc habilitats sòlides en àrees com ara la resolució de problemes pràctics i la capacitat per aprendre habilitats tècniques.
Aptituds	Considero que tinc aptituds per a treballs manuals i tècnics. Gaudeixo treballant amb eines i equips, i tinc curiositat per aprendre sobre com funcionen les coses.
Actituds	M'esforço per mantenir una actitud positiva i col·laborativa a classe i en projectes de grup.
Potencial professional	M'interessa explorar diferents camps professionals relacionats amb la formació tècnica, com l'electrònica, la mecànica o la informàtica.
Interessos personals	Fora de l'àmbit acadèmic, m'interessen activitats com l'esport, la música o l'art. Considero important mantenir un equilibri entre els meus interessos personals i el meu desenvolupament professional.
Fortaleses	Una de les meves fortaleses és la meva habilitat per resoldre problemes pràctics de manera creativa. També em considero una persona perseverant quan m'enfronto a desafiaments.
Debilitats	Tinc dificultats per mantenir-me enfocat en l'organització de tasques i en seguir instruccions precises. Soc impacient quan les coses no surten com espero.

**ACTIVITATS-PÀG. 27**

**13. Per conèixer-se bé, és important ser conscient dels valors bàsics que regeixen la teva vida. Fes una llista amb un mínim de deu valors que consideris que formen part dels teus pilars. Aquí tens una petita llista per ajudar-te, però en pots trobar molts més a internet. Escriu al teu quadern els que millor et representin.**

Honestedat	Disciplina	Responsabilitat	Tolerància	Fortalesa	Lleialtat	Honradesa
Llibertat	Paciència	Ambició	Compassió	Prudència	Confiança	Valentia
Equitat	Gratitud	Valentia	Comprensió	Respecte	Modèstia	Objectivitat
Empatia	Voluntat	Perseverança	Cortesia	Fidelitat	Generositat	

Es tracta d'una activitat on cada alumne ha d'identificar quins són els seus valors personals. El professor pot explicar que els valors representen allò que és veritablement important per a un mateix i que incorpora a la seva vida.

Un cop cada alumne hagi identificat els seus valors és convenient fer una reflexió de per què aquests valors són importants per a ell.

Podeu fer un núvol de paraules en una aplicació tipus <https://www.mentimeter.com>, i proposar als alumnes que hi participin. A partir dels resultats, identificar quins són els valors que més es repeteixen.



14. Revisa les set qualitats de l'autoestima positiva estudiades en aquesta unitat. Valora cadascuna de les qualitats en una escala de l'1 al 4, en què 1 és molt insatisfet, 2 poc satisfet, 3 satisfet i 4 molt satisfet.

Qualitats d'autoestima	1	2	3	4
1. Estima	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■
2. Acceptació	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■
3. Afecte	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■
4. Atenció	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■
5. Autoconsciència	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■
6. Obertura	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■
7. Afirmació	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■

La suma total dels punts obtinguts t'indicarà el teu grau d'autoestima.

a) 22-28 punts: autoestima alta, positiva i molt saludable.

b) 15-21 punts: autoestima normal i saludable.

c) 8-14 punts: autoestima tirant a baixa i poc saludable.

d) Menys de 8 punts: autoestima baixa, negativa i no saludable.

Cada alumne ha de fer el seu propi qüestionari. Un cop realitzat ha de sumar els punts totals i identificar el seu grau d'autoestima a la taula de resultats. En funció del resultat obtingut, convindrà analitzar si cal treballar l'autoestima i millorar-la.

15. Descriu una situació de la teva vida en què vas ser resilient. Redacta una reflexió en què descriguis com pots posar en pràctica la resiliència de la teva vida personal, social i acadèmica. Descriu amb quines fortaleses comptes i quines àrees de millora has de desenvolupar per ser resilient.

Resposta individual. Cada alumne redacta la seva redacció. Amb aquesta activitat es pretén fomentar les capacitats i habilitats resilents en l'alumnat.

L'alumne ha de descriure les principals fortaleses, aquesta part de l'activitat l'ajudarà a fer al final de la unitat el seu DAFO personal. L'alumnat ha d'haver après què vol dir ser una persona resilient i ser capaç d'identificar si ho és.

Es pot repassar el que s'ha estudiat a la unitat. Serveix per entendre-ho la frase de Nelson Mandela «jo no perdo mai; o guanyo o aprenc». I aquesta és gairebé una definició de com són les persones resilientes.

#### 16. REFLEXIONA. Avaluant les meves habilitats personals.

a) **Autonomia personal i responsabilitat.** Pensa en alguna situació en què hagis hagut de prendre decisions importants. Com vas manejar la responsabilitat en aquestes situacions? Et vas sentir capaç de prendre decisions autònomes?

b) **Capacitat d'autocrítica:** escriu sobre una experiència recent en què t'hagis enfrontat a un desafiament. Reflexiona sobre allò que podries haver fet de manera diferent i com podries millorar en el futur.

c) **Iniciativa personal:** pensa en algun projecte personal que hagis emprès. Com et vas sentir en iniciar alguna cosa pel teu compte? Quins passos vas fer per dur a terme les teves idees?

d) **Creativitat:** saps quin és el teu perfil creatiu? Reflexiona sobre les teves experiències passades en situacions creatives. Pensa en moments en què hagis abordat problemes de manera única, hagis generat idees innovadores o hagis destacat en alguna activitat creativa.

e) **Seguretat i confiança en un mateix:** fes una llista d'èxits personals i habilitats en què et sentis segur. Com has treballat per construir la teva autoconfiança? Com gestiones els desafiaments?

f) **Perseverança:** defineix alguna situació en què actuar de forma perseverant t'ha fet aconseguir algun objectiu.

Aquesta activitat engloba tots els conceptes sobre autoconeixement estudiats a la unitat. Cada alumne ha de respondre de manera individual a totes les preguntes plantejades i avaluar les seves habilitats personals. El resultat de l'activitat servirà per detectar habilitats personals que cal treballar per millorar-les.

### AVALUO ELS MEUS CONEIXEMENTS-PÀG. 30

#### 1. L'autoconcepte...

a) Fa referència a la nostra manera de valorar-nos.

b) Serveix per descriure'ns a nosaltres mateixos.

c) És la percepció que tenim de nosaltres mateixos.

d) Totes les anteriors són correctes.

Solució: c) És la percepció que tenim de nosaltres mateixos.

#### 2. L'autoestima...

a) És innata.

b) Coincideix amb la idea que els altres tenen de nosaltres.

c) És estàtica, no es modifica al llarg del temps.

d) És dinàmica, es va modificant durant tota la vida.

Solució: d) És dinàmica, es va modificant durant tota la vida.

#### 3. La capacitat de les persones de fer eleccions, prendre decisions i assumir les seves conseqüències es denomina...

a) Autonomia personal.

b) Capacitat autocrítica.

c) Iniciativa personal.

d) Seguretat en un mateix.

Solució: a) Autonomia personal.

**4. La capacitat autocrítica...**

- a) Sempre va associada a alguna cosa negativa.
- b) Es pot associar a alguna cosa negativa o a alguna cosa positiva.
- c) Sempre va associada a alguna cosa positiva.
- d) No aporta beneficis.

Solució: b) Es pot associar a alguna cosa negativa o a alguna cosa positiva.

**5. Les competències engloben la combinació de...**

- a) Només es refereixen als coneixements.
- b) Només es refereixen a les actituds.
- c) Coneixements, capacitats o destreses i actituds.
- d) Cap és correcta.

Solució: c) Coneixements, capacitats o destreses i actituds.

**6. Per guanyar seguretat i confiança en un mateix...**

- a) No t'has d'etiquetar.
- b) És necessari treballar l'autoestima.
- c) Cal identificar les fortaleces.
- d) Totes són correctes.

Solució: d) Totes són correctes.

**7. Les persones perseverants...**

- a) Es rendeixen fàcilment.
- b) Són impacients.
- c) No renuncien als seus somnis.
- d) No persegueixen metes.

Solució: c) No renuncien als seus somnis.

**8. Les persones resilients...**

- a) Surten airoses de les dificultats.
- b) Es queden estancades en un problema.
- c) No saben sobreposar-se davant de situacions adverses.
- d) Quan fracassen no ho tornen a intentar.

Solució: a) Surten airoses de les dificultats.

**9. Pel que fa a l'anàlisi DAFO, quina de les afirmacions següents és falsa?**

- a) Identifica debilitats, amenaces, fortaleces i oportunitats.
- b) Amenaces i oportunitats pertanyen a l'entorn.
- c) És una eina d'anàlisi que s'aplica únicament sobre nosaltres mateixos.
- d) Debilitats i fortaleces són internes de la persona.

Solució: c) És una eina d'anàlisi que s'aplica únicament sobre nosaltres mateixos.

**10. Les estratègies d'enfrontament després dels resultats d'una anàlisi DAFO personal serveixen per a...**

- a) Únicament potenciar fortaleces i abordar debilitats.
- b) Potenciar fortaleces, abordar debilitats, aprofitar les oportunitats i mitigar les amenaces.
- c) Només ajuden a defensar-se de les amenaces de l'entorn.
- d) Cap de les anteriors és correcta.



Solució: b) Potenciar fortaleses, abordar debilitats, aprofitar les oportunitats i mitigar les amenaces.

### AVALUO LES MEVES COMPETÈNCIES-PÀG. 31

**TASCA D'AUTOANÀLISI.** Emplena la taula següent i utilitza com a guia les orientacions descrites.

**Com ets? Com et definiries?**

**(Personalitat)**

**Quins coneixements tens?**

**Què saps fer? Quines són les teves habilitats i capacitats?**

**Què t'agrada fer?**

**(Gustos, àrees d'interès professional)**

**En quines condicions t'agradaria treballar?**

**Què significa per a tu la feina?**

L'activitat proporciona una sèrie d'orientacions a l'alumnat perquè la pugui fer. Cada alumne reflexionarà sobre les seves característiques personals, habilitats i preferències professionals. El resultat de l'activitat l'ajudarà a prendre decisions informades sobre el seu futur laboral.

### REpte PROFESSIONAL 1: «La meva roda de la vida»-PÀG. 32

A través d'aquest repte cada alumne dissenyarà i dibuixarà la seva roda de la vida. Per fer aquesta activitat correctament és important llegir els objectius i el desenvolupament plantejats al repte.

La roda de la vida és una eina molt utilitzada en *coaching* personal i ens permet tenir en una gràfica els aspectes importants de la nostra vida, així com la satisfacció i l'equilibri que hi tenim. A la pàgina el REpte PROFESSIONAL RESOLT de la pàgina 29 es mostren les «rodes de la vida» resoltes de la Maria i el Lluís.

A internet moltes pàgines ofereixen plantilles gratuïtes. Convé descarregar-la i lliurar a cada alumne una plantilla en blanc. També es pot utilitzar la plantilla que apareix com a element descarregable en el desenvolupament de l'activitat del llibre.

L'activitat s'ha d'elaborar en tres fases:

1. Fase de creació. Descarregant la plantilla i lliurant-ne una d'impresa a cada alumne.
2. Fase d'elaboració. Cada cercle concèntric equival a una puntuació. En total n'hi ha 10. De manera que **donarem a cada àrea un valor de l'1 al 10**, i 10 serà la màxima **puntuació en satisfacció** que tenim en aquesta àrea.
3. Fase d'interpretació i conclusions. Unirem tots els punts i, si la línia dibuixada és similar a un cercle, vol dir que estem satisfets en aquelles àrees que considerem importants ara mateix a la nostra vida. Com que això no és el normal, sortiran cantonades, pics i alts i baixos entre unes àrees i les altres. Això ens indicarà en quins aspectes hem de centrar la nostra atenció, però no sols preocupant-nos més per això, sinó **buscant un mètode o fórmula que ens faci sentir satisfets amb el mateix esforç o menys**.

Un cop obtinguts els resultats i extretes les conclusions, cada alumne ha d'escriure unes línies en què expressi quina conclusió ha tret d'aquest exercici. El que ha après de si mateix, quines àrees ha de millorar, qui pot ajudar-lo a millorar-les, en quines àrees se sent molt satisfet, què ha descobert que no sabia...

## REpte PROFESSIONAL 2: «Eina d'autoanàlisi: la finestra de Johari»-PÀG. 34

En aquest apartat cada alumne seguirà amb el procés d'autoconeixement. Per fer aquesta activitat correctament és important llegir els objectius i el desenvolupament plantejats.

Per facilitar al professorat la realització a classe d'aquesta activitat s'han preparat dos recursos descarregables. Una presentació amb una explicació més detallada i una plantilla editable perquè l'alumnat emplei la seva finestra.

Per desenvolupar els **passos 1, 2 i 3** descrits a l'enunciat de l'activitat, hi ha moltes maneres de treballar amb la Finestra de Johari. Una de les més clàssiques és fer un exercici com el següent:

1. Fes una llista incloent entre 5 i 10 característiques o trets que consideris que et defineixen com a persona. Al material de suport s'ofereix llistat d'adjectius per facilitar l'elaboració d'aquesta llista.
2. Fes que altres persones de confiança (amics, parella, companys de feina, família) amb les quals tinguis relació habitualment generin també una llista amb els trets i les característiques de la teva persona. Es pot fer a classe i que aquestes altres persones siguin els companys.
3. Un cop tinguem la nostra llista i les llistes que han fet els nostres companys amb els trets i característiques de la nostra persona, crearem la nostra pròpia Finestra de Johari.
4. Classificarem com a trets públics (JO OBERT), aquells que hem identificat nosaltres i els altres a les diferents llistes. Per exemple, jo he dit que sóc amable i en les llistes de diversos companys també han dit que soc amable.
5. Classificarem com a trets cecs (JO CEC) aquells que els altres han assenyalat però no nosaltres. Per exemple, diversos companys han dit a les seves llistes que soc tranquil però jo no ho he posat a la meva llista.
6. Classificarem com a ocults (JO OCULT) aquells trets que hem esmentat nosaltres però no els altres. Per exemple, jo he dit a la meva llista que soc impacient però cap company l'ha recollit a la seva llista com a tret que em caracteritzi.
7. La resta de trets que no encaixin en cap categoria, els deixarem per descart a l'àrea desconeguda (podrien o no pertànyer a aquest quadrant, però no necessàriament).

### Pas 4. Conclusions

En aquest pas, cada alumne ha de respondre de forma personal les preguntes plantejades.

1. Què t'ha semblat aquesta eina?
2. Consideres que l'elaboració de la teva finestra t'ha ajudat a conèixer-te millor a tu mateix?
3. Reflexiona sobre aquelles característiques que has apuntat al «Jo ocult». Creus que la informació que mantens al teu quadrant privat et resulta útil retenint-la allà o, per contra, li trauries més profit donant-la a conèixer?
4. Ja has endevinat quin quadrant convé tenir més gran? Penses que és positiu que l'àrea pública augmenti de mida? Com pots fer possible que augmenti la teva àrea pública? Reflexiona sobre les fortaleses que has de mantenir i potenciar, i elabora un pla d'acció per millorar i corregir debilitats detectades.