



## **Psicologia i sociologia**

SOLUCIONS,

CRITERIS DE PUNTUACIÓ

I CORRECCIÓ

### INSTRUCCIONS

La prova consta de dues parts:

- PRIMERA PART: comentari de text (A). Aquesta part val 4 punts.
- SEGONA PART: escolliu UNA de les dues opcions (B1 o B2). Responen a TRES de les cinc qüestions que es proposen en l'opció escollida. Indiqueu clarament quines heu escollit. En cas que respongueu més de tres qüestions, només es valoraran les tres primeres. Aquesta part val 6 punts.

## PRIMERA PART (A)

[4 punts]

Llegiu el text que hi ha a continuació i responeu les qüestions següents.

### **Les dues cares de l'estrès: distrès i eustrès**

L'estrès està més que normalitzat en el nostre estil de vida, fins i tot sobrevalorat, ja que associem estar estressats a ser persones rellevants amb tasques importants. No és estrany sentir algú dir «estic estressadíssim/a», però són molt poques les persones que saben què és realment l'estrès i com gestionar-lo.

En general, l'estrès és la resposta del nostre cos davant d'una situació que interpreta com a perillosa. L'estrès és una reacció emocional intensa a una sèrie d'estímuls externs que activen respostes fisiològiques i psicològiques de naturalesa adaptativa. Segons H. Selye, un dels investigadors principals d'aquest fenomen, «l'estrès és la resposta no específica de l'organisme a qualsevol requisit efectuat per aquest».

Allò que pot estressar-nos (agents estressants) pot ser molt divers: estímuls físics, com la calor i el fred, esforços musculars, emocions, etc., mentre que la resposta biològica sempre és la mateixa, conseqüència d'una reacció defensiva del cos que consisteix en l'activació de l'eix hipotàlem-hipòfisi-ACTH-escorça suprarenal (sí, molt de llastos aquesta part) en què s'alliberen els corticoesteroides (les hormones de l'estrès). La reacció que té el nostre cos davant les situacions d'estrès és defensiva i adaptativa, és a dir, que està pensada perquè puguem superar el perill. Segons Selye, l'estrès no pot evitar-se i no s'ha d'evitar perquè constitueix l'essència mateixa de la vida; per tant, l'estrès no és una malaltia, encara que si és molt continuat durant períodes llargs de temps pot causar-ne, de malalties. O sigui, l'estrès és necessari i no s'ha d'evitar, el que cal evitar és l'estrès perllongat en el temps.

Segons com interpretem una situació d'amenaça, es desencadena una resposta d'estrès o una altra i, per tant, podem experimentar diferents tipus d'estrès: distrès o eustrès. En la majoria dels casos, experimentar distrès (l'estrès negatiu) o eustrès (l'estrès positiu) depèn més de la persona i de la seva manera d'afrontar la realitat que de la circumstància en si. És per això que factors com l'autoestima, la seguretat, les habilitats socials i la intel·ligència emocional resulten claus en la gestió de l'estrès.

L'eustrès és un estrès funcional per al nostre organisme. A diferència del denominat distrès o estrès negatiu, l'eustrès ens motiva per treballar a ple rendiment, millorar la nostra productivitat i assolir les nostres metes o desafiaments diaris. L'eustrès i el distrès impliquen l'activació de la resposta de lluita o de fugida respectivament (resposta pròpia de les hormones de l'estrès). La diferència bàsica és que l'eustrès genera l'energia adequada a la situació a la qual ens enfrontem. El que fa que una persona experimenti eustrès i no distrès és bàsicament la percepció que té de si mateixa (autoimatge) i del factor estressant al qual s'enfronta. D'aquesta manera, quan una persona se sent segura de si mateixa i de la seva capacitat per fer front a una situació, és més probable que experimenti un estrès positiu. En canvi, quan una persona percep una situació d'amenaça i no se sent amb prou recursos per sortir-se'n, experimenta el distrès o estrès negatiu. En aquests casos, el distrès es relaciona amb l'angoixa (el distrès i l'angoixa són bons amics), i la persona se sent aclaparada, ansiosa i nota símptomes físics i psicològics com la mala digestió, els mals de cap, la tensió, l'insomni, entre d'altres. El que fa que una persona senti distrès i no eustrès és principalment quan assumeix que el factor estressant no està sota el seu control o no és capaç de poder solucionar-ho o canviar-ho. (...)

En la majoria dels casos, les persones solen experimentar més distrès que eustrès. Si algú creu que està en una situació en què l'anomenat estrès negatiu l'afecta, és important que pugui gestionar-lo recorrent a professionals especialistes en estrès (psicòlegs i metges) o que busqui espais on poder desenvolupar eines i estratègies de regulació emocional, d'autoconeixement i de gestió de l'estrès.

Adaptació feta a partir d'un article de  
CALMET, Gemma. *Ad Litteram* [en línia]  
<<https://adlitteram.blog/estres-distres-i-eustres>>

1. Quin autor va postular la teoria de l'estrès? En què consisteix?

[0,5 punts: 0,25 punts per cada resposta]

**L'autor és Hans Selye (1926), qui va desenvolupar la teoria sobre la influència de l'estrès en la capacitat de les persones per fer front a les conseqüències de lesions o de malalties.**

2. Escriviu les cinc idees principals del text.

[1 punt: 0,2 punts per cada idea]

- **L'estrès és la resposta o reacció emocional del nostre cos davant d'una situació o d'un conjunt d'estímuls externs que interpreta com a perillós i activa respostes fisiològiques i psicològiques amb la finalitat d'adaptar-nos-hi.**
- **Les causes de l'estrès o els agents estressants poden ser molt diversos: estímuls físics, com la calor i el fred, esforços musculars, les emocions, etc.**
- **La reacció que té el nostre cos davant les situacions d'estrès és defensiva i adaptativa, és a dir, que està pensada perquè puguem superar el perill.**
- **Si l'estrès és continuat durant períodes llargs de temps pot arribar a causar una malaltia.**
- **L'estrès pot ser positiu (eustrès) o negatiu (distrès). Una persona sentirà l'un o l'altre depenent de la confiança que tingui en ella mateixa i de la capacitat de fer front a la situació que provoca l'estrès.**

3. Definiu els conceptes que apareixen en el text.

[1 punt: 0,33 punts per cada concepte]

- Autoestima: **percepció i valoració que té una persona de si mateixa.**
- Habilitats socials: **conjunt de destreses i aptituds de què disposem les persones per relacionar-nos amb els altres.**
- Intel·ligència emocional: **habilitat de reconèixer, gestionar i entendre tant les emocions personals com les de les altres persones.**

4. El text diu que «l'estrès és una reacció emocional intensa a una sèrie d'estímuls externs que activen respostes fisiològiques...». Anomeneu cinc d'aquestes respostes.  
[0,5 punts: 0,1 punts per cada resposta]

- **Acceleració o disminució dels batecs del cor.**
- **Dificultat a l'hora de respirar o sensació d'ofec.**
- **Sudoració o mans fredes i humides.**
- **Sequedat a la boca.**
- **Mareig o sensació d'instabilitat.**
- **Vermellor o calfreds.**
- **Dificultat per empassar o sensació de tenir un nus a la gola.**
- **Micció freqüent (ganes de per pipí sovint).**
- **(...).**

5. Indiqueu tres aspectes de la intel·ligència emocional relacionats amb l'estrès que apareixen en el text.  
[1 punt: 0,33 punts per cada concepte]

**Motivació, autoimatge, seguretat en un mateix, confiança, autoestima, habilitats socials, capacitat per fer front a alguna situació adversa, etc.**

## SEGONA PART

Escolliu una de les dues opcions (B1 o B2).

### SEGONA PART (B1)

Contesteu TRES de les cinc qüestions següents.

[6 punts]

1. Les teories clàssiques de la psicologia engloben un conjunt d'escoles des del 1897 fins al 1987 representades per un autor. Ompliu la taula indicant quin és l'objecte d'estudi de cada escola.

[2 punts]

| <i>Escoles (any d'inici i autor)</i>              | <i>Objecte d'estudi</i> |
|---------------------------------------------------|-------------------------|
| 1. Estructuralisme: 1879, W. Wundt.               | <b>f</b>                |
| 2. Funcionalisme: 1890, W. James.                 | <b>d</b>                |
| 3. Psicoanàlisi: 1895, S. Freud.                  | <b>h</b>                |
| 4. Psicologia de la Gestalt: 1912, M. Wertheimer. | <b>c</b>                |
| 5. Conductisme: 1912, J. B. Watson.               | <b>b</b>                |
| 6. Psicologia humanista: 1950-1960, A. Maslow.    | <b>g</b>                |
| 7. Psicologia cognitiva: 1960, J. Piaget.         | <b>e</b>                |
| 8. Constructivisme: 1987, J. Piaget.              | <b>a</b>                |

| <i>Objecte d'estudi</i>                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| a) Analitza i comprèn com l'infant construeix la realitat i els seus conceptes fonamentals, així com la manera com es desenvolupa la intel·ligència i el llenguatge.                             |
| b) Concep la psicologia com una ciència natural l'objecte de la qual és descriure, predir i controlar la conducta.                                                                               |
| c) Afirmar que el tot és més que la suma de les parts.                                                                                                                                           |
| d) Estudia la utilitat i el funcionament dels processos mentals, i com els organismes lluiten per adaptar-se al seu entorn canviant i complex.                                                   |
| e) El seu objecte d'estudi és el que succeeix en la ment d'una persona quan fa una tasca determinada (processos mentals) i com emmagatzema i fa servir el seu coneixement (estructures mentals). |
| f) Estudia els continguts mentals (sensacions, sentiments i imatges) per mitjà de la introspecció i l'experimentació.                                                                            |
| g) Estudia l'individu globalment considerant que els seus pensaments, sentiments i accions formen part d'un tot integrat.                                                                        |
| h) Considera que per explicar el comportament humà cal utilitzar la introspecció, l'associació lliure d'idees i la interpretació dels somnis com a mètode terapèutic.                            |

Adjudiqueu 0,25 punts per cada resposta correcta.

2. A continuació es presenten uns personatges que plantegen una acció. Relacioneu quina part de les estructures cerebrals següents intervé aquesta acció o bé hi està directament relacionada.

[2 punts: 0,4 punts per cada resposta]

| <i>Situacions</i>                                                           | <i>Estructura cerebral</i> |
|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| En Mamadou està planificant una reunió important per a la setmana vinent.   | Hipotàlem                  |
| La Naomi té gana i es menjaria un plat de macarrons gratinats amb formatge. | Lòbul parietal del còrtex  |
| L'Àlex acarona una manteta que li han regalat pel seu aniversari.           | Lòbul frontal del còrtex   |
| En Miquel recorda com va aprendre a anar amb bicicleta.                     | Amígdala                   |
| La Jihan està molt enfadada i sent ràbia perquè li han fet malbé un llibre. | Hipocamp                   |

Adjudiqueu 0,4 punts per cada resposta correcta.

3. Indiqueu si les afirmacions següents referents a les bases fisiològiques de la conducta humana són vertaderes (V) o falses (F).  
[2 punts]

|                                                                                                                                                                                                                                                             | V/F      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 1. El cervell és el mecanisme coordinador del sistema nerviós que controla el món que ens envolta, els nostres moviments, que recorda, aprèn i controla el nostre comportament. Funciona en harmonia amb el sistema endocrí.                                | <b>V</b> |
| 2. La neurona representa la unitat anatòmica i funcional del cervell humà i envia impulsos nerviosos. Es compon d'un cos cel·lular i unes prolongacions anomenades axons i dendrites.                                                                       | <b>V</b> |
| 3. El sistema nerviós es compon del sistema nerviós central (sistema nerviós simpàtic i sistema nerviós parasimpàtic) i del sistema nerviós perifèric (encèfal i medulla espinal).                                                                          | <b>F</b> |
| 4. El cervell es divideix en dos hemisferis cerebrals, el dret i l'esquerre, connectats per una estructura fibrosa que s'anomena cos callós. Els dos hemisferis controlen els costats oposats del cos i tenen funcions diferents.                           | <b>V</b> |
| 5. L'hemisferi esquerre controla la visualització, les habilitats perceptives, reconeix melodies, comprèn el llenguatge simple i domina les habilitats espacials.                                                                                           | <b>F</b> |
| 6. El sistema nerviós perifèric pot dividir-se en dos components: el sistema nerviós somàtic, que proporciona informació sobre l'estat muscular i l'ambient extern a l'organisme, i el sistema nerviós autònom, que regula les activitats involuntàries.    | <b>V</b> |
| 7. El sistema nerviós simpàtic inhibeix o redueix l'acció dels òrgans, és el responsable del repòs i del manteniment del cos. Disminueix els batecs del cor, contrau la bufeta i redueix la secreció de les glàndules sudorípares, entre d'altres funcions. | <b>F</b> |
| 8. El pàncrees està situat darrere l'estómac, controla el nivell de sucre a la sang i secreta dues hormones: la insulina i el glucagó. Està regulat pel sistema nerviós central.                                                                            | <b>F</b> |

Adjudiqueu 0,25 punts per cada resposta correcta.

4. El psicòleg Howard Gardner considera que la intel·ligència és un conglomerat de vuit aptituds diferents. Ompliu la taula següent indicant quin personatge utilitza cadascuna d'elles.

[2 punts]

- a) En Pere dibuixa un plànol del seu institut per al treball de recerca de batxillerat.
- b) En Noa toca al piano una peça musical que ell mateix ha compost.
- c) La Martina ha fet una enquesta al veïnat i ara està comprovant la hipòtesi que es va plantejar.
- d) L'Esther ha anat a recollir plantes remeieres i quan ha arribat a casa les ha classificat.
- e) En Pol escriu un llibre que recull la seva biografia.
- f) La Núria ha anat a fer un recés personal per millorar la seva gestió emocional.
- g) L'Edgar està preparant una sessió de teràpia col·lectiva per a persones amb addiccions.
- h) La Paula està assajant la taula que presentarà en el campionat de gimnàstica rítmica.

| <i>Dimensions de la intel·ligència</i> | <i>Exemple</i> |
|----------------------------------------|----------------|
| 1. Intel·ligència logicomatemàtica     | <b>c</b>       |
| 2. Intel·ligència lingüística          | <b>e</b>       |
| 3. Intel·ligència visuoespacial        | <b>a</b>       |
| 4. Intel·ligència interpersonal        | <b>g</b>       |
| 5. Intel·ligència intrapersonal        | <b>f</b>       |
| 6. Intel·ligència físicocinestèsica    | <b>h</b>       |
| 7. Intel·ligència musical              | <b>b</b>       |
| 8. Intel·ligència naturalista          | <b>d</b>       |

5. Anomeneu:  
[2 punts]

a) Dos tipus de motivació.

**Intrínseca / extrínseca**

b) Dos tipus de memòria.

**Memòria sensorial, memòria a curt termini, memòria a mitjà termini, memòria a llarg termini.**

c) Dos tipus de conducta.

**Assertiva, passiva o inhibida, agressiva.**

d) Dos elements que formen part del procés comunicatiu.

**Emissor, receptor, canal, missatge, codi, etc.**

e) Dos mètodes utilitzats en psicologia.

**Mètode psicomètric, mètode experimental, mètode observacional.**

Adjudiqueu 0,4 punts per cada apartat.

## SEGONA PART (B2)

Contesteu TRES de les cinc qüestions següents.

[6 punts]

1. A continuació es presenten cinc preguntes d'opció múltiple relacionades amb la sociologia. Marqueu l'opció correcta.

[2 punts: adjudiqueu 0,4 punts per cada qüestió amb totes les opcions correctes marcades i penalitzeu amb 0,08 punts per cada opció errònia]

1. Les sortides professionals d'un sociòleg són...

- a) avaluació psicològica.
- b) estudi dels processos d'atenció, percepció i memòria.
- c) **gestió i avaluació de polítiques socials.**
- d) estudi de la intel·ligència humana i artificial.

2. Els grups marginals són...

- a) **col·lectius amb conductes socials desviades.**
- b) grups que tenen un alt poder adquisitiu.
- c) grups que ocupen posicions de poder dins la societat.
- d) cap de les respostes anteriors és correcta.

3. La societat, per tal de satisfer les seves necessitats, s'ha organitzat en institucions. Les més generalitzades són...

- a) familiar i laboral.
- b) **familiar, laboral i política.**
- c) familiar, laboral i cultural.
- d) familiar i cultural.

4. Indiqueu l'opció INCORRECTA. En els últims anys a Europa, els canvis importants que ha sofert el concepte de família són...

- a) l'augment dels matrimonis civils i parelles de fet.
- b) la incorporació de la dona al món laboral.
- c) la reorganització de les tasques domèstiques.
- d) **l'augment de la taxa de natalitat.**

5. Les famílies polígames...

- a) **es caracteritzen per la unió d'un individu amb dos o més individus de l'altre sexe.**
- b) poden ser d'un sol tipus: la poligínia.
- c) consisteixen en la unió d'un home i una dona.
- d) són pròpies de la cultura occidental.



2. Responen les qüestions següents relacionades amb el concepte de cultura.

[2 punts en total]

2.1. Definiu el concepte de cultura.

[0,8 punts]

**Sistema integrat d'idees, de valors, d'actituds, d'assertions ètiques i de maneres de viure disposat en patrons que tenen una certa estabilitat dins d'una societat determinada, de manera que influeixen en la seva estructura i en la conducta de les persones que la conformen.**

2.2. Relacioneu cada concepte amb la seva definició.

[1,2 punts]

- a) Entenen que l'individu està al servei de la col·lectivitat i, mitjançant lleis, marquen pautes de coerció perquè els individus no es desviïn de la cultura majoritària.
- b) Sorgiment d'una cultura minoritària dins d'una determinada societat.
- c) Subcultura que manté actitud de bel·ligerància contra la cultura establerta.
- d) Procés de transformació de la cultura d'un grup en la d'un altre grup.
- e) Tenen una visió individualista de la vida i del món i tendeixen a acceptar que alguns individus o grups minoritaris mantinguin unes conviccions o maneres de viure poc o molt diferents de les de la majoria.
- f) Procés de pèrdua d'elements culturals propis a causa del contacte amb altres cultures.

| <i>Concepte</i> | <i>Definició</i> |
|-----------------|------------------|
| Cultura oberta  | <b>e</b>         |
| Cultura tancada | <b>a</b>         |
| Subcultura      | <b>b</b>         |
| Contracultura   | <b>c</b>         |
| Aculturació     | <b>d</b>         |
| Desculturació   | <b>f</b>         |

3. Els sociòlegs distingeixen tres nivells en el context de la realitat d'una societat: el nivell simbòlic i ideal, el nivell d'acció social i el nivell material.

[2 punts en total]

3.1. Definiu els tres nivells esmentats:

[1 punt: adjudiqueu 0,33 punts per cada definició correcta]

- Nivell simbòlic i ideal: **conjunt de representacions mentals d'una societat que inclou tant coneixements objectius o científics com creences o supersticions.**
- Nivell d'acció social: **concreció del nivell anterior en pautes de conducta, hàbits, etc.**
- Nivell material: **suma del nivell simbòlic i ideal i del nivell d'acció social.**

3.2. Ompliu el quadre següent amb els exemples que corresponen a cada nivell.

[1 punt: adjujiqueu 0,2 punts per cada definició correcta]

- a) Tenir una casa a la platja com a segona residència.
- b) Tenir creences sobre la criança dels fills i de les filles.
- c) Exercir el dret de vaga.
- d) Ser voluntari o voluntària d'una ONG.
- e) El televisor.

| <i>Tipus de nivell</i>  | <i>Exemples</i> |
|-------------------------|-----------------|
| Nivell simbòlic i ideal | <b>b</b>        |
| Nivell d'acció social   | <b>c, d</b>     |
| Nivell material         | <b>a, e</b>     |

4. Indiqueu si les afirmacions següents relacionades amb l'estructura social són vertaderes (V) o falses (F). En cas de ser falses, feu-hi les correccions pertinents.

[2 punts: adjujiqueu 0,25 punts per cada resposta correcta]

| <i>Afirmació</i>                                                                                                                                                                                                        | <i>V/F</i> | <i>Esmeneu, si escau</i>                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Les societats igualitàries es desenvolupen en societats de caçadors i recol·lectors                                                                                                                                  | <b>V</b>   |                                                                                                                                        |
| 2. Les societats de rangs és un sistema exclusiu de l'hinduisme i es dona només a l'Índia.                                                                                                                              | <b>F</b>   | <b>Les societats de rangs les formen grups que practiquen la ramaderia o l'agricultura.</b>                                            |
| 3. La casta és un estament de la societat hindú determinada pel naixement.                                                                                                                                              | <b>V</b>   |                                                                                                                                        |
| 4. L'augment de la tecnologia, la divisió del treball i la complexitat dels sistemes de producció van afavorir l'estratificació social fins a arribar a classes ben marcades en les grans cultures clàssiques.          | <b>V</b>   |                                                                                                                                        |
| 5. El rol és la posició que ocupa una persona dins d'un grup social que implica una sèrie de conductes.                                                                                                                 | <b>F</b>   | <b>El rol és el comportament que la societat espera d'una persona segons el seu estatus.</b>                                           |
| 6. Les diferències de rols, els sociòlegs les anomenen diferències de gènere, i fan referència al fet que els homes tenen unes determinades conductes i les dones en tenen unes altres, és a dir, tenen rols diferents. | <b>V</b>   |                                                                                                                                        |
| 7. Actualment els membres d'una casta poden passar a una casta superior gràcies al seu treball o bé mitjançant el matrimoni.                                                                                            | <b>F</b>   | <b>Actualment, els membres d'una casta poden passar a una casta superior només gràcies al seu treball, no mitjançant el matrimoni.</b> |
| 8. Una societat de classes és un conjunt de persones que tenen les mateixes oportunitats d'obtenir recursos econòmics, poder i prestigi.                                                                                | <b>V</b>   |                                                                                                                                        |

5. Segons els autors A. Ellis i A. Beck, les distorsions cognitives, o pensaments irracionals, són esquemes equivocats a l'hora d'interpretar els fets, que donen lloc a una visió simplista, errònia o negativa en el comportament de la persona. De la llista que hi ha a continuació, identifiqueu les distorsions cognitives, o pensaments irracionals, que hi ha a cada afirmació. [2 punts: adjudiqueu 0,25 punts per cada resposta correcta]

| <i>Afirmació</i>                                               | <i>Distorsió cognitiva o pensament irracional</i>   |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 1. He d'agradar a tothom.                                      | <b>Tothom. No podem caure bé a tothom.</b>          |
| 2. Tots els homes són iguals.                                  | <b>Tots no, alguns.</b>                             |
| 3. A l'oficina tothom està en contra meva.                     | <b>Tothom no, alguna persona.</b>                   |
| 4. Sempre perdo les claus.                                     | <b>Sempre no, alguna vegada.</b>                    |
| 5. Soc estúpida.                                               | <b>Soc no. Faig coses estúpides.</b>                |
| 6. Tot em surt sempre malament.                                | <b>Tot i sempre no. De vegades i algunes coses.</b> |
| 7. Cada vegada que provo una cosa, m'equivoco.                 | <b>Cada vegada, no. Alguna vegada.</b>              |
| 8. Tothom em mira i pensa que aquest jersei em queda malament. | <b>Tothom no, algunes persones.</b>                 |

