

Optativa de Psicologia

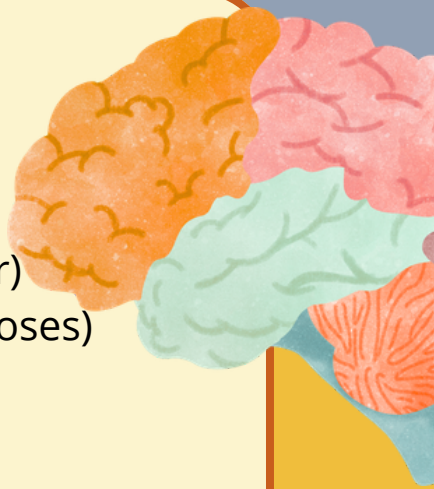


Què és la Psicologia?

La Psicologia és la ciència que estudia **com pensem, sentim i actuem**. Intenta entendre per què som com som: per què tenim pors, com es formen les nostres idees, com influeixen les emocions o per què ens comportem d'una determinada manera en grup.

Quins temes tracta?

- **Memòria i aprenentatge** (com estudies millor)
- **Emocions** i **motivació** (per què t'afecten les coses)
- **Conducta social** (pressió de grup, identitat)
- **Personalitat** (per què som diferents)
- **Salut mental** (ansietat, estrès, benestar)



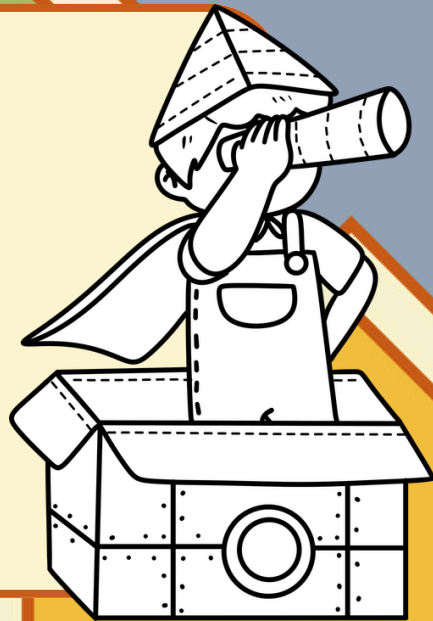
La Psicologia és per tu si...



- Tens curiositat per entendre les persones (incloent-te a tu mateix/a)
- T'agrada reflexionar i fer preguntes sobre la natura humana
- Vols millorar la teua manera d'estudiar
- Gestionar les emocions és una assignatura pendent
- T'interessen malalties com l'Alzheimer, les addiccions actuals o la depressió

Què farem a classe?

- Analitzar vídeos i casos reals
- Repassar la nostra memòria i records
- Debats sobre situacions quotidianes
- Dinàmiques i role-play (posar-se en el paper d'un altre)
- Aplicar la teoria a la teua vida



En resum

La Psicologia no és només teoria: és una eina per **entendre't millor, entendre els altres i millorar la teua vida quotidiana**.

Si t'interessa el **comportament humà**, és una assignatura que pot sorprendre't molt.

