



FOPP 4ESO · 4T ESO

Quadern d' *activitats*

Formació i Orientació Personal i Professional

31 ACTIVITATS · 10 TESTS AMB SOLUCIONARI · CURRÍCULUM LOMLOE

EDITORIAL

profedeeconomia.es

EDICIÓ

Professorat · curs 2026/27

GENERAT

28 de juliol del 2026

COM FER SERVIR ESTE QUADERN

Este quadern recull totes les **activitats pràctiques** de Formació i Orientació Personal i Professional (4t ESO), agrupades per unitat i acompanyades del **test d'autoavaluació** de cadascuna. És l'edició per al **professorat**: els exercicis inclouen la seua **solució** i al final hi ha el **solucionari** dels tests.

Cada activitat indica el seu tipus (cas, exercici, debat, dinàmica o projecte), la duració orientativa, l'agrupament suggerit i els materials necessaris. Tot està pensat per fer-se servir tal qual o adaptar-se al vostre grup.

El contingut es basa en el currículum bàsic estatal LOMLOE per a Formació i Orientació Personal i Professional (Reial Decret 217/2022). Convé consultar la concreció de la vostra comunitat autònoma.

Material obert de profedeeconomia.es · Llicència Creative Commons BY-NC-SA · Errates i propostes: hola@profedeeconomia.es

Contingut

01	Unitat 1	3 act. · test (12)
02	Unitat 2	3 act. · test (12)
03	Unitat 3	3 act. · test (12)
04	Unitat 4	3 act. · test (12)
05	Unitat 5	3 act. · test (12)
06	Unitat 6	3 act. · test (11)
07	Unitat 7	3 act. · test (11)
08	Unitat 8	4 act. · test (12)
09	Unitat 9	3 act. · test (12)
10	Unitat 10	3 act. · test (12)

UNITAT 1

DINÀMICA

55 min · 1 sessió · individual + parelles per a contrastar

El meu DAFO personal i el meu ikigai

ENCAIX CURRICULAR · Sabers A.1, A.2 · Comp. específiques CE1, CE8 · Comp. clau CPSAA, CC, CE

MATERIALS: Plantilla DAFO + ikigai impresa a doble cara (una per alumne) · Bolígrafs i, opcionalment, retoladors de quatre colors · Llista dels quinze valors comuns projectada a la pissarra · Cronòmetre visible per a respectar els temps de cada fase

Plantejament

Esta dinàmica obri el projecte de vida que recorrerà tot el curs. La unitat ha presentat quatre ferramentes —identitat vs. rols, jerarquia de valors, ikigai i DAFO personal—; ací les apliquem a un mateix en una sessió guiada de 55 minuts. Cada alumne acaba la classe amb **dos documents en mà**: un DAFO personal amb les quatre caselles completes i un ikigai inicial amb els quatre cercles omplits, encara que siga de forma provisional.

El repte pedagògic és doble. D'una banda, evitar la sessió introspectiva blana en què cadascú escriu allò que creu que el professor vol llegir. D'una altra, evitar la dinàmica de grup gran en què ningú es compromet perquè tot es dilueix. La solució és alternar **introspecció individual silenciosa** amb **contrast per parelles de confiança**, que és on apareixen les preguntes incòmodes i les correccions honestes.

Objectius didàctics

- Aplicar a un mateix les quatre ferramentes de la unitat (identitat/rol, valors, ikigai, DAFO) en un únic document operatiu.
- Practicar l'escolta activa en contrastar el DAFO propi amb el d'un company de confiança, detectant fortaleeses que un no es reconeix i debilitats que un minimitza.
- Produir els dos primers lliurables del projecte de vida (DAFO + ikigai) que serviran de base per a les unitats següents.

Plantilla inclosa

El full que rep cada alumne té dos cares:

- **Cara A — DAFO personal.** Quatre caselles grans en format 2×2. Fila superior: *Fortaleeses* (intern positiu) i *Debilitats* (intern negatiu). Fila inferior: *Oportunitats* (extern positiu) i *Amenaces* (extern negatiu). Davall la taula, una caixa final titulada *Encreuament estratègic* amb dos preguntes: «Quina fortaleesa pot aprofitar quina oportunitat?» i «Quina debilitat agreuja quina amenaça i convé reduir primer?».
- **Cara B — El meu ikigai inicial.** Un esquema amb quatre cercles superposats —*Allò que estime*, *Allò que sé fer bé*, *Allò que el món necessita*, *Allò pel qual em poden pagar*— i un espai central etiquetat *Hipòtesi d'ikigai*. Davall l'esquema, dos línies per a la pregunta: «Quin cercle està més buit hui i què podria fer este curs per a començar a omplir-lo?».

Passos

1. **Enquadrament i modelatge (5 min).** El professor recorda a la pissarra els quatre conceptes de la unitat i mostra un DAFO personal anònim —pot ser el de Carla, l'alumna fictícia del llibre, o un propi del docent— perquè quede clar el nivell de concreció esperat: frases curtes, exemples reals, res de vaguetats tipus «soc bona persona».
2. **Bloc individual 1 — DAFO intern (15 min).** Cada alumne ompli en silenci les dos caselles internes: cinc o sis Fortaleses i cinc o sis Debilitats. El professor recorda les preguntes guia de la unitat («què diuen els meus amics que se'm dona bé?», «quina crítica he rebut més d'una vegada de persones distintes?»). Mòbils cap avall, sense música.
3. **Bloc individual 2 — DAFO extern + ikigai (15 min).** Mateix format silenciós. Primer les Oportunitats i Amenaces (tres o quatre de cada); després la cara B de l'ikigai. No cal trobar la intersecció perfecta: n'hi ha prou amb escriure tres o quatre ítems en cada cercle i marcar quin està més buit.
4. **Contrast per parelles (15 min).** Cada alumne tria una parella de confiança —preferentment algú que el conega bé— i s'intercanvien els fulls durant set minuts per persona. Cadascú revisa el DAFO de l'altre i proposa dos coses: una **fortalesa que el company no s'ha reconegut** i una **debilitat o amenaça que sembla estar minimitzant**. S'anoten en un color distint sobre el propi full.
5. **Tancament i lliurament (5 min).** Cada alumne respon per escrit a la pregunta de l'ikigai («quin cercle està més buit i què podria fer este curs per a començar a omplir-lo?») i lliura el full al professor o el guarda a la seua carpeta del projecte de vida. El professor arreplega una observació general de la classe: quines caselles van costar més, sense entrar en continguts personals.

criteris d'avaluació

CRITERI	DESCRIPCIÓ	PES
Concreció del DAFO	Cada casella té exemples específics, no generalitats	30 %
Coherència interna	Les Fortaleses connecten amb les intel·ligències dominants; les Debilitats no són falses modèsties	25 %
Qualitat del contrast per parelles	L'alumne aporta una observació útil al company i accepta una sobre si mateix	20 %
Ikigai inicial	Els quatre cercles estan omplits amb almenys tres ítems cadascun	15 %
Reflexió final escrita	Identifica el cercle més buit i proposa una acció concreta per a este curs	10 %

Variants i extensions

- **Variant curta (40 min):** suprimir l'ikigai i dedicar la sessió només al DAFO amb contrast per parelles més llarg.

- **Variant llarga (90 min, dos sessions):** afegir una tercera fase amb jerarquia explícita dels cinc valors principals i justificació escrita de l'ordre, integrant-la amb el DAFO.
- **Connexió amb la Unitat 2:** la pròxima unitat sobre presa de decisions partirà d'este DAFO per a aplicar el model racional a una decisió concreta de l'alumne (Batxillerat vs. FP, modalitat, centre).
- **Revisió trimestral:** recuperar el full al final de cada trimestre i marcar en un altre color què ha canviat, perquè l'alumne veja evolucionar la seua pròpia identitat al llarg del curs.

CAS

50 min · 1 sessió · grups xicotets (3-4) + posada en comú

El cas dels tres espills: quan allò que creus ser no coincidix amb allò que veuen els altres

ENCAIX CURRICULAR · Sabers A.1, A.2 · Comp. específiques CE1 · Comp. clau CPSAA, CC, CCL

MATERIALS: Fitxa del cas impresa (una per grup, inclosa davall) · Plantilla dels tres espills en A4 (inclosa davall) · Bolígrafs de dos colors · Pissarra per a la posada en comú

Plantejament

A la unitat hem distingit **identitat** (qui soc de veritat) de **rols** (els papers que represente segons el context). Este cas afeg una tercera peça incòmoda: existix una distància entre com em veig jo, com crec que em veuen i com em veuen realment. A eixes tres cares les direm *els tres espills*.

El cas de Dani servix per a treballar eixa distància sense que ningú haja d'exposar la seua pròpia intimitat a classe. Analitzem un personatge, no un company. Així es pot pensar amb fredor sobre un fenomen que a tots ens toca.

Que em perceben distint de com em veig no significa que ells tinguen raó ni que jo m'equivoque. Significa que hi ha informació que convé mirar abans de decidir què faig amb ella.

Objectius didàctics

- Diferenciar autoimatge, imatge projectada i imatge percebuda amb un cas concret.
- Comprendre que el desajust entre els tres espills és normal i manejable, no un defecte.
- Practicar l'anàlisi d'un cas aliè abans d'aplicar la ferramenta a un mateix.
- Distingir la crítica útil (informa sobre com projecte) de la crítica que convé descartar.

El cas (fotocopiable)

Dani, 15 anys, 4t ESO.

Dani es considera una persona tímida i poc interessant. Al seu cap a penes té coses que aportar i per això parla poc a classe. Quan un treball en grup l'obliga a participar, se sent incòmode i creu que els altres noten que «no pinta res».

No obstant això, en una dinàmica de tutoria tres companys distints escriuen de forma anònima què admiren de Dani. Els tres coincidixen en alguna cosa

pareguda: «escolta de veritat quan li contes un problema», «no es riu de ningú», «quan per fi diu alguna cosa, sol ser sensat». Cap menciona la timidesa com a problema.

Dani es queda descol·locat. Allò que per a ell era un defecte enorme —parlar poc— per als altres ni tan sols apareix, i allò que ell no valorava —escoltar, no jutjar— és justament el que li reconeixen.

Plantilla: els tres espills

ESPILL 1 · COM EM VEIG JO (autoimatge)

Allò que Dani pensa de si mateix:

.....

ESPILL 2 · COM CREC QUE EM VEUEN

Allò que Dani imagina que pensen d'ell:

.....

ESPILL 3 · COM EM VEUEN DE VERITAT

Allò que els companys escriuen realment:

.....

On està la major distància? Què faig amb ella?

Passos

1. **Lectura del cas (8 min).** En grups de 3-4, llegixen la fitxa de Dani en veu baixa i omplien els tres espills amb frases del text. Distingir bé què pertany a cada espill: moltes vegades l'alumnat confon l'1 amb el 2.
2. **Anàlisi de la distància (12 min).** El grup respon per escrit: entre quins dos espills està la major distància en el cas de Dani? Per què creieu que es produïx? Quina informació útil li donen a Dani els seus companys que ell no es donava a si mateix?
3. **Debat de decisió (12 min).** Pregunta central: amb eixa informació, què hauria de fer Dani? Forçar-se a parlar més per a «encaixar» amb allò que creu que s'espera, o recolzar-se en allò que ja fa bé (escoltar, no jutjar)? El grup defén una postura argumentada, sense resposta única correcta.
4. **Filtre de la crítica (10 min).** Treballem un matís fi: no tota la informació de l'espill 3 és igual de fiable. El grup distingeix, amb exemples inventats, entre una observació que informa de veritat sobre com projectes i un comentari que diu més de qui el fa que de tu. Quin es guarda i quin es descarta?
5. **Posada en comú i salt a allò personal (8 min).** Cada grup comparteix una conclusió. El professor tanca convidant a una reflexió individual silenciosa de dos minuts —sense lliurar ni llegir en veu alta—: «En quin espill crec que tinc jo la major distància?». Connecta directament amb el DAFO personal de l'activitat 1.

Criteris d'avaluació

CRITERI	DESCRIPCIÓ	PES
Distinció dels tres espills	Classifica correctament la informació del cas en autoimatge, imatge creguda i imatge percebuda	30 %
Anàlisi de la distància	Identifica on està el major desajust i proposa una explicació raonable	25 %
Qualitat del debat de decisió	Defén una postura amb arguments, no amb tòpics	25 %
Filtre de la crítica	Distingeix amb exemples la crítica útil de la descartable	20 %

Variants i extensions

- **Variant segon cas.** Crear un cas «invers»: algú que es veu molt capaç però a qui els altres perceben com a arrogant. Permet treballar la distància en l'altre sentit.
- **Connexió amb l'activitat 1.** Qui ja ha fet el DAFO personal pot revisar-lo a la llum dels tres espills: alguna fortalesa del meu DAFO la vaig posar jo o me l'han dita altres?
- **Per al docent.** No convertisques això en una dinàmica de feedback real entre companys sense preparació. El cas fictici és la xarxa de seguretat: protegeix la intimitat mentre s'aprén el concepte.

DEBAT

50 min · 1 sessió · grup classe dividit en dos equips + moderació

Debat: «la personalitat no es pot canviar, naixes així»

ENCAIX CURRICULAR · Sabers A.1, A.2 · Comp. específiques CE1 · Comp. clau CCL, CC, CPSAA

MATERIALS: Targetes de rol (Equip A / Equip B) repartides a l'atzar · Fitxa de preparació amb arguments guia (inclosa davall) · Pissarra per a anotar la votació inicial i final · Cronòmetre visible

Plantejament

«Jo soc així i no canviaré.» És una frase que s'ou molt a classe, i que la psicologia matisa bastant. Hi ha trets relativament estables, sí, però també hi ha una enorme capacitat d'aprenentatge i canvi al llarg de la vida. La investigació sobre **mentalitat de creixement** mostra que creure que un pot millorar influïx directament que millori.

Este debat posa el tema damunt la taula de forma deliberadament provocadora. La clau pedagògica està a **assignar les postures a l'atzar**: a alguns els tocarà defensar que la personalitat és fixa encara que creguen el contrari, i viceversa. Defensar allò que no penses és el millor entrenament per a entendre de veritat un tema.

Objectius didàctics

- Distingir entre mentalitat fixa i mentalitat de creixement aplicades a la identitat pròpia.
- Construir i exposar arguments sòlids, també els del bàndol contrari al propi.
- Practicar l'escolta activa i el torn de paraula en un debat moderat.
- Reflexionar sobre les conseqüències pràctiques de creure que un pot o no pot canviar.

Passos

1. **Votació inicial secreta (5 min).** Abans de res, cada alumne escriu en un paperet si està d'acord o no amb la frase del títol. Es compten i s'anota el resultat a la pissarra sense comentar-lo. Servirà per a comparar al final.
2. **Repartiment d'equips a l'atzar (3 min).** La classe es divideix en dos meitats per sorteig. **Equip A** defensarà que «la personalitat és fixa, naixes així». **Equip B** defensarà que «la personalitat es construeix i es pot canviar». Important: no es trien segons allò que cadascú pensa de veritat.
3. **Preparació en equip (12 min).** Cada equip treballa amb la fitxa guia i prepara tres arguments forts i dos respostes als previsibles arguments del rival. Reparteixen qui diu què.
4. **Debat moderat (20 min).** Tres rondes: exposició inicial de cada equip (3 min cadascun), rèpliques creuades (8 min amb torns controlats pel professor) i conclusió final (1,5 min cada equip). El professor modera, talla interrupcions i exigeix que cada intervenció aporte alguna cosa nova.
5. **Eixida de rols i votació final (10 min).** Tots «ixen del paper». Nova votació secreta amb la mateixa pregunta. Es compara amb la inicial: algú ha canviat d'opinió? El professor tanca amb el matís real: hi ha trets estables i molt marge de canvi, i creure en el marge és ja mitja batalla guanyada.

Fitxa guia d'arguments (extracte)

EQUIP A · "la personalitat és fixa"

- Hi ha trets que es mantenen tota la vida (temperament).
- "Geni i figura fins a la sepultura": refranyer popular.
- Canviar de veritat és molt difícil i poca gent ho aconsegueix.
- Punt dèbil: confon "difícil" amb "impossible".

EQUIP B · "la personalitat es construeix"

- La mentalitat de creixement millora resultats reals.
- Tots hem canviat des dels 8 anys fins a hui.
- El cervell continua formant connexions tota la vida.
- Punt dèbil: ignora que certs trets costen molt.

Criteris d'avaluació

CRITERI	DESCRIPCIÓ	PES
Qualitat dels arguments	Aporta raons sòlides, no opinions soltes	30 %
Defensa de la postura assignada	Defén el seu bàndol encara que no coincidisca amb la seua opinió real	25 %
Escolta i rèplica	Respon a allò que diu el rival, no a un argument inventat	25 %
Reflexió final	Reconeix quin argument de l'altre bàndol l'ha fet pensar	20 %

Variants i extensions

- **Variant peixera.** Només quatre alumnes debaten al centre mentre la resta observa amb una fitxa i després comenta la qualitat dels arguments, no el contingut.

- **Connexió amb la unitat.** El tancament enllaça directament amb la idea que el DAFO personal és una foto de hui, no una sentència: les debilitats de hui poden ser el treball de demà.

TEST D'AUTOAVALUACIÓ · 12 PREGUNTES

1. Quina d'estes afirmacions distingix millor la identitat personal dels rols socials?

- a) Identitat i rol són sinònims: tots dos descriuen qui és una persona en cada context.
- b) La identitat és estable, pròpia i integradora; els rols són contextuals i canvien segons el grup en què actues.
- c) La identitat l'assigna la família en nèixer; els rols els tria cada persona lliurement.
- d) Els rols són interns i la identitat és externa, visible per als altres.

2. Una persona recolza quasi tota la seua identitat en un sol rol —*ser l'esportista d'elit de l'institut*— i patix una lesió greu que li impedis tornar a competir. Quina conseqüència descriu millor eixa situació segons la unitat?

- a) És indiferent: la identitat i el rol funcionen per separat, sense afectar-se.
- b) Millora la seua identitat perquè ara podrà descobrir altres rols més fàcilment.
- c) Entra en crisi d'identitat perquè ha confós un rol canviant amb la identitat que hauria d'haver davall.
- d) Demostra que la identitat personal no existix, només existixen els rols.

3. En l'exercici de jerarquia de valors proposat a la unitat, quin és el pas que distingix una jerarquia *real* d'una *de façana*?

- a) Memoritzar la llista dels quinze valors comuns.
- b) Triar els cinc valors més importants sense ordenar-los entre si.
- c) Ordenar els cinc valors de l'1 al 5 i poder justificar per què l'1 va abans que el 2.
- d) Coincidir amb la jerarquia que esperarien els teus pares o professors.

4. El model popular de l'ikigai proposa buscar la intersecció de quatre cercles. Quins són?

- a) El que ames, el que odies, el que domines i el que ignores.
- b) El que ames, el que saps fer bé, el que el món necessita i allò pel qual poden pagar-te.
- c) Família, amics, treball i aficions.
- d) Passat, present, futur i propòsit.

5. Una persona dedica el seu temps a una activitat que ama i que se li dóna bé, però per la qual ningú li paga i que no resol cap problema social. Segons el model de l'ikigai, quins cercles li falten?

- a) El que ama i el que sap fer.
- b) El que el món necessita i allò pel qual poden pagar-li.
- c) Tots els cercles estan coberts.
- d) Només li falta el que sap fer bé.

6. Quantes intel·ligències múltiples va proposar finalment Howard Gardner i quin és el plantejament correcte sobre com es distribuïxen en una persona?

- a) Cinc intel·ligències; cada persona té una sola dominant i les altres estan absents.
- b) Huit intel·ligències; cada persona les té totes en distint grau i convé identificar les dos o tres dominants.
- c) Deu intel·ligències; només es desenvolupen les que s'entrenen en la infància.
- d) Una sola intel·ligència general mesurable amb el CI; les altres són aficions.

7. Una alumna escriu textos per gust, debat amb facilitat i els seus amics li demanen que els corregisca redaccions. Quina intel·ligència múltiple de Gardner descriu millor el seu perfil dominant?

- a) Intel·ligència lògica-matemàtica.
- b) Intel·ligència espacial.
- c) Intel·ligència lingüística.
- d) Intel·ligència naturalista.

8. En un DAFO personal, quins dos eixos creua la taula de quatre caselles i quina casella correspon a *factors interns negatius*?

- a) Creua passat-futur amb bo-roïn; la casella d'interns negatius són les Amenaces.
- b) Creua intern-extern amb positiu-negatiu; la casella d'interns negatius són les Debilitats.
- c) Creua individual-col·lectiu amb curt-llarg termini; la casella d'interns negatius són les Oportunitats.
- d) Creua personal-professional amb segur-arriscat; la casella d'interns negatius són les Fortaleses.

9. Si una persona recolza quasi tota la seua identitat en un únic rol, està més protegida davant dels canvis de la vida que qui repartix la seua identitat entre diversos rols i valors.

Vertader ☐ Fals ☐

10. Segons Howard Gardner, una persona sol tindre totes les intel·ligències múltiples en distint grau i convé identificar les dos o tres dominants.

Vertader ☐ Fals ☐

11. Empareja cada cercle de l'ikigai amb el que representa:

- | | |
|----------------------|---------------------------------|
| 1. Vocació _____ | a) El que saps fer bé |
| 2. Competència _____ | b) Allò pel qual poden pagar-te |
| 3. Missió _____ | c) El que ames |
| 4. Professió _____ | d) El que el món necessita |

12. Empareja cada casella del DAFO personal amb el tipus de factor que recull:

- | | |
|-----------------------|-------------------|
| 1. Fortaleses _____ | a) Extern negatiu |
| 2. Debilitats _____ | b) Intern positiu |
| 3. Oportunitats _____ | c) Extern positiu |
| 4. Amenaces _____ | d) Intern negatiu |

Practiquem assertivitat: rol-play de tres situacions difícils

ENCAIX CURRICULAR · Sabers A.3, A.4, A.5 · **Comp. específiques** CE2 · **Comp. clau** CPSAA, CC, CCL

MATERIALS: Tres targetes de situació impreses per grup (una per escena) · Plantilla d'observació amb els quatre passos de la fórmula · Plantilla de feedback (1 cosa que ha funcionat + 1 cosa que provaries diferent) · Cronòmetre visible · Cartell a la paret amb la fórmula completa i els recursos d'ajuda (línia 024, ANAR)

Avis per al professorat · tema sensible

Esta unitat tracta emocions, autoestima i salut mental. Abans de començar l'activitat, convé recordar a la classe tres acords bàsics:

- 1. Allò que es comparteix al grup es queda al grup.** Res de captura de pantalla, ni comentaris fora de l'aula.
- 2. Ningú està obligat a usar una situació personal real.** Les targetes són fictícies i suficients. Qui vulga adaptar-les a alguna cosa pròpia pot fer-ho, però mai és obligatori.
- 3. Si algú se sent remogut durant l'activitat, pot eixir del grup sense donar explicacions** i parlar després amb el professor, el tutor o l'orientador. Recordar on està la línia **024** (24 h, gratuïta, confidencial) i el telèfon **ANAR 900 20 20 10**.

Si en algun grup es detecta una situació seriosa (un alumne revela maltractament, ideació suïcida, conflicte familiar greu), interrompre el rol-play i derivar a l'orientador del centre. L'assertivitat s'entrena amb calma; mai es força una exposició emocional.

Plantejament

A la Unitat 2 hem vist la fórmula assertiva de Marshall Rosenberg per a abordar conflictes personals sense caure ni en la passivitat (callar i acumular ressentiment) ni en l'agressivitat (atacar i trencar el vincle):

«Jo sent... quan tu... perquè... m'agradaria que...»

Sobre el paper sembla fàcil. En calent costa molt. Per això hui l'entrenem **en fred**, amb tres situacions realistes que probablement vos sonen, i amb companys que observen i donen feedback.

Objectius didàctics

- Aplicar els quatre passos de la fórmula assertiva a tres situacions quotidianes adolescents.
- Distingir una resposta assertiva d'una de passiva o agressiva en una mateixa escena.

- Practicar l'observació entre iguals i el feedback respectuós (1 cosa que ha funcionat + 1 cosa que provaries diferent).
- Reconèixer que l'assertivitat és una **habilitat entrenable**, no un tret de personalitat fix.

Les tres situacions

Cada grup rep les tres targetes. Són situacions fictícies deliberadament neutres —cap protagonista és clarament «el dolent»— perquè l'exercici es centre en el com, no en el qui té raó.

Situació 1 — El grup de WhatsApp

El teu millor amic ha creat un grup de WhatsApp amb sis persones per a organitzar el sopar de fi de curs. Tu no estàs al grup. T'assabentes de casualitat perquè un altre amic t'ho menciona. Portes tot el dia amb un nuc a l'estómac. A la vesprada vos trobeu al pati.

Situació 2 — La nota baixa a casa

Has tret un 4 en un examen de Matemàtiques. Quan arribes a casa, ton pare o ta mare et diu davant del teu germà xicotet: «clar, si passares menys temps amb el mòbil...». Sents vergonya i ràbia a parts iguals. Decidixes parlar amb eixa persona més tard, quan estigueu a soles.

Situació 3 — Interrupció constant a classe

Al teu grup de treball de Geografia hi ha un company que **sempre t'interromp** quan parles. Ho fa sense mala intenció —fins i tot sol estar d'acord amb tu— però acaba exposant ell la teua idea. Portes diverses setmanes notant-ho. Hui, en eixir de classe, et quedes un moment amb ell.

Passos

1. **Enquadrament i record de la fórmula (5 min).** El professor llig els acords del requadre de dalt, recorda els quatre passos de la fórmula i mostra un exemple complet a la pissarra. Recorda on estan els recursos d'ajuda.
2. **Repartiment de rols dins de cada grup (3 min).** En grups de 3-4 persones es reparteixen tres rols que roten a cada escena:
 - **Protagonista:** la persona que aplica la fórmula assertiva.
 - **Interlocutor:** l'altra part de l'escena. Respon de forma realista, sense exagerar ni fer caricatura.
 - **Observador:** ompli la plantilla d'observació marcant si apareixen els quatre passos.
 - (Si sou 4, el quart rota com a segon observador i s'ocupa de cronometrar.)
3. **Escena 1 — El grup de WhatsApp (8 min).** 3 min de rol-play + 5 min de feedback estructurat. Després es roten els rols.
4. **Escena 2 — La nota baixa a casa (8 min).** Mateix format. Important: en escenes familiars es permet parar abans si la persona protagonista se sent incòmoda. S'entrena l'assertivitat, no es reobri una ferida real.
5. **Escena 3 — Interrupció constant a classe (8 min).** Mateix format.

6. **Posada en comú en grup gran (10 min).** El professor obri tres preguntes:
- Quin pas de la fórmula vos ha resultat **més difícil**?
 - En quina situació heu notat més diferència entre una resposta passiva, agressiva i assertiva?
 - Com creieu que reaccionaria l'interlocutor real fora de l'aula?
7. **Tancament individual silenciós (3 min).** Cada alumne escriu al seu quadern una situació real (sense noms) en què li agradaria aplicar la fórmula esta setmana. **Ningú llig el del company ni es lliura al professor.** És per a un mateix.

Plantilla d'observació

PAS DE LA FÓRMULA	APAREIX? (SÍ / NO / A MITGES)	FRASE CONCRETA QUE HA DIT
1. «Jo sent...» (nomena emoció pròpia)		
2. «quan tu...» (fet concret, sense generalitzar)		
3. «perquè...» (motiu des de la necessitat, no judici)		
4. «m'agradaria que...» (alternativa concreta)		

Regles de feedback

1. **Una cosa que ha funcionat.** Concreta, no genèrica («has nomenat la teua emoció al principi sense atacar» millor que «ho has fet bé»).
2. **Una cosa que provaries diferent.** Suggeriment, no judici («jo provaria a dir “m'agradaria que...” en compte de “has de...”»).
3. **Res de desqualificar la persona.** Comentem el com, no qui ho fa.
4. **El protagonista tanca agraït.** No discutix el feedback; el rep.

Criteris d'avaluació

CRITERI	DESCRIPCIÓ	PES
Aplicació dels quatre passos	El protagonista usa els quatre elements de la fórmula en almenys dos escenes	30 %
Diferenciació passiu / assertiu / agressiu	L'alumne reconeix les tres respostes possibles a la mateixa escena	20 %
Qualitat del feedback donat com a observador	Aplica les regles de feedback (concret, respectuós, una de cada)	20 %
Implicació en el rol assignat	Es pren de seriosament els tres rols quan li toca	20 %
Respecte dels acords inicials	Confidencialitat, no pressionar el company, eixir si ho necessita	10 %

Variants i extensions

- **Variant reduïda (30 min):** treballar només dos situacions (descartar la familiar, la més delicada) i reduir la posada en comú.
- **Variant invertida:** en cada escena, primer es fa una versió **passiva** i una altra **agressiva** de la resposta, i només després l'assertiva. Servix per a sentir físicament la diferència entre les tres.
- **Variant amb vídeo (50 min):** es graven les escenes (només si **tot el grup** hi consent) i es revisen després en grup xicotet, fixant-se en el llenguatge no verbal —to, postura, contacte visual—. Els enregistraments s'esborren en acabar la sessió, davant de la classe.
- **Extensió a casa:** durant una setmana, cada alumne anota al seu quadern una situació real en què va aplicar (o va intentar aplicar) la fórmula. Es posa en comú a la sessió següent de forma voluntària.

CAS

55 min · 1 sessió · grups xicotets (3-4) + posada en comú

El cas de la nit abans de l'examen: distingir nervis normals d'ansietat que demana ajuda

ENCAIX CURRICULAR · Sabers A.3, A.4, A.5 · **Comp. específiques** CE2 · **Comp. clau** CPSAA, CC, CCL

MATERIALS: Fitxa del cas impresa (una per grup, inclosa davall) · Semàfor de senyals en A4 (verd/ambre/roig, inclòs davall) · Cartell visible amb els recursos d'ajuda: línia 024, telèfon ANAR 900 20 20 10, orientació del centre · Pissarra per a la posada en comú

Plantejament

Estar nerviós abans d'un examen és normal i fins i tot útil: una activació moderada millora el rendiment. El problema apareix quan el malestar es torna constant, desproporcionat i comença a impedir dormir, menjar o gaudir. Saber on està eixa frontera és una competència de salut mental bàsica, i este cas la treballa amb cura i sense dramatitzar.

L'objectiu no és convertir ningú en psicòleg, sinó que l'alumnat sàpiga **distingir allò normal del que demana ajuda** i, sobretot, que **sàpiga a qui acudir**. Treballem amb un personatge fictici perquè ningú haja d'exposar la seua pròpia experiència.

Demandar ajuda quan alguna cosa ens supera no és debilitat: és exactament el mateix que anar al metge quan fa mal una cama. La salut mental és salut.

Objectius didàctics

- Diferenciar l'activació normal (nervis funcionals) del malestar que interfereix en la vida diària.
- Reconéixer senyals d'alarma en salut mental adolescent de forma serena i sense etiquetar.
- Conéixer els recursos d'ajuda reals, gratuïts i confidencials disponibles a Espanya.
- Practicar com s'acompanya un company que ho està passant malament sense substituir un professional.

El cas (fotocopiable)

Marta, 16 anys, 4t ESO.

Marta sempre s'ha posat nerviosa abans dels exàmens. Li suen les mans, li costa començar i després se li passa. Això li ha ocorregut tota la vida i aprova sense problemes.

Però este trimestre alguna cosa és distinta. Porta tres setmanes dormint malament quasi totes les nits. Ha perdut la gana, ha deixat de quedar amb les seues amigues «perquè no li ve de gust res» i pels matins li costa moltíssim alçar-se. Una vesprada li diu a la seua cosina que «tot li és igual» i que «no li veu sentit a estudiar per a això». No és només l'examen del dijous: és una sensació que no se'n va.

Semàfor de senyals

VERD · activació normal i passatgera

- Nervis el dia abans que es passen en començar.
- Suor de mans, "papallones", pensar molt en l'examen.
- Després de l'examen, la tensió baixa.

AMBRE · convé parlar-ne amb algú de confiança

- El malestar dura setmanes, no hores.
- Costa dormir o concentrar-se de forma repetida.
- S'eviten plans que abans agradaven.

ROIG · demana ajuda professional ja

- "Tot m'és igual", "no li veig sentit a res".
- Canvis forts i sostinguts en son i gana.
- Aïllament marcat, desesperança, idees de fer-se mal.

→ Recursos: línia 024 · ANAR 900 20 20 10 · orientació del centre

Passos

1. **Lectura del cas (8 min).** En grups xicotets, llegixen la història de Marta i subratllen tots els senyals que detecten, sense classificar-los encara.
2. **Classificació amb el semàfor (12 min).** El grup col·loca cada senyal de Marta en verd, ambre o roig. Tasca clau: distingir allò que per a Marta és de tota la vida (nervis pre-examen) d'allò nou d'este trimestre (son, gana, aïllament, «tot m'és igual»).
3. **Diagnòstic de situació (10 min).** Està Marta només nerviosa per un examen o hi ha alguna cosa més? El grup argumenta la seua conclusió per escrit. Es busca que vegem que el problema **no és l'examen**, sinó un malestar sostingut que l'examen només destapa.
4. **Què faria un bon amic? (12 min).** Si fórem la cosina de Marta, què hauríem de fer i què NO hauríem de fer? El grup elabora dos llistes: fer (escoltar sense jutjar, acompanyar-la a parlar amb un adult de confiança, recordar-li els recursos) i no fer (llevar-li importància, prometre secret absolut si hi ha risc, fer de psicòleg).
5. **Posada en comú i recursos (13 min).** Cada grup comparteix la seua conclusió. El professor tanca reforçant amb calma els recursos del cartell, deixant clar que són gratuïts, confidencials i atesos per professionals, i que l'orientació del centre és la primera porta més pròxima.

Críteris d'avaluació

CRITERI	DESCRIPCIÓ	PES
Detecció de senyals	Identifica els senyals del cas sense inventar ni exagerar	25 %
Ús del semàfor	Classifica correctament allò normal, allò d'ambre i allò d'alarma	30 %
Diagnòstic de situació	Comprén que el problema és sostingut i no es reduïx a l'examen	25 %
Acompanyament responsable	Distingix ajudar de fer de professional; coneix els recursos	20 %

Per al docent

Esta activitat toca un tema sensible. Tres cauteles importants:

- **Enquadrament serè, no alarmista.** L'objectiu és normalitzar demanar ajuda, no espantar. Evita el to dramàtic.
- **Tin preparada la derivació.** Si durant l'activitat un alumne s'identifica massa o mostra malestar, avisa el Departament d'Orientació. És allò correcte i allò que l'activitat ensenya a fer.
- **Recorda el 024.** La línia 024 d'atenció a la conducta suïcida és gratuïta, 24 hores i confidencial. Que l'alumnat sàpiga que existix ja és un resultat valuós de la sessió.

DEBAT

55 min · 1 sessió · grup classe en dos equips + jurat de tres alumnes

Debat: «les xarxes socials destrossen l'autoestima dels adolescents»

ENCAIX CURRICULAR · Sabers A.3, A.4, A.5 · **Comp. específiques** CE2 · **Comp. clau** CCL, CC, CPSAA, CD

MATERIALS: Targetes de rol (Equip A a favor / Equip B en contra / Jurat) · Fitxa de preparació amb dades i arguments guia (inclosa davall) · Rúbrica del jurat en A4 · Cronòmetre visible

Plantejament

Poques afirmacions generen tant de consens aparent com «les xarxes són roïnes per al cap». Però la realitat és més matisada: la comparació constant amb vides idealitzades fa mal, sí, i alhora per a molts adolescents les xarxes són on troben la seua comunitat, suport i referents. Un debat honest ha de sostindre les dos coses.

Este format assigna les postures a l'atzar i afig un **jurat** de tres alumnes que no debaten, sinó que avaluen la qualitat dels arguments amb una rúbrica. Així es desplaça el focus de «guanyar» a «argumentar bé», que és allò que de veritat volem entrenar.

Objectius didàctics

- Analitzar amb matís l'efecte de les xarxes socials sobre l'autoestima i el benestar.
- Distingir el problema (comparació, validació per likes, exposició constant) del mitjà (les xarxes en si).
- Construir arguments basats en dades i experiència, no en eslògans.
- Avaluar la qualitat argumental d'un debat des del rol de jurat.

Passos

- 1. Repartiment de rols (5 min).** Per sorteig: Equip A defén la frase del títol, Equip B la rebut, i tres alumnes formen el jurat amb la rúbrica.
- 2. Preparació (12 min).** Cada equip prepara tres arguments i preveu les rèpliques del rival usant la fitxa guia. El jurat repassa la rúbrica i es reparteix quin criteri observa cada membre.
- 3. Debat moderat (22 min).** Exposició inicial (3 min per equip), rèpliques creuades controlades (12 min) i conclusió (2 min per equip). El professor modera i el jurat pren notes en silenci.
- 4. Veredictes argumentats (10 min).** El jurat no diu «guanyen els d'A»: explica quins arguments van ser més sòlids de cada bàndol i per què, segons la rúbrica.
- 5. Síntesi matisada (6 min).** El professor tanca construint amb la classe una conclusió que arreplegui allò millor d'ambdós costats: el problema no és la ferramenta sinó l'ús (comparació, scroll infinit, validació per likes) i existixen formes d'usar-la que protegeixen el benestar.

Fitxa guia (extracte)

EQUIP A · "les xarxes destrossen l'autoestima"

- Comparació constant amb vides filtrades i idealitzades.
- Likes i seguidors com a mesura de valor personal.
- Disseny addictiu: scroll infinit, notificacions.

EQUIP B · "no són les xarxes, és l'ús"

- Comunitat i suport per a qui se sent sol o distint.
- Accés a referents, informació i creativitat.
- El mal depèn de a qui seguixes i quant de temps hi passes.

Rúbrica del jurat

CRITERI	1	2	3	4
Solidesa dels arguments	Opinions soltes	Algun argument	Arguments clars	Arguments sòlids i amb exemples
Resposta al rival	No respon	Respon poc	Respon bé	Desmunta l'argument contrari
Respecte i torns	Interromp	Irregular	Correcte	Exemplar

Criteris d'avaluació

CRITERI	DESCRIPCIÓ	PES
Qualitat dels arguments	Raons amb dades o exemples, no eslògans	30 %
Defensa de la postura assignada	Sosté el seu bàndol amb rigor	25 %
Treball del jurat	Avalua amb la rúbrica i justifica el veredictes	25 %

Variants i extensions

- **Variant dades.** Abans del debat, cada equip busca una dada fiable (informe oficial o estudi recent) que recolze la seua postura. Eleva molt el nivell.
- **Connexió amb la Unitat 3.** El debat enllaça directament amb la unitat d'entorn digital: passem de l'efecte emocional a l'ús concret i la petjada digital.

TEST D'AUTOAVALUACIÓ · 12 PREGUNTES

1. Quines són les sis emocions primàries identificades per Paul Ekman en el seu estudi transcultural de 1972?

- a) Alegria, tristesa, por, fàstic, ira, sorpresa.
- b) Alegria, tristesa, vergonya, culpa, orgull, enveja.
- c) Amor, odi, esperança, decepció, calma, ansietat.
- d) Alegria, por, ira, gratitud, gelosia, sorpresa.

2. La respiració 4-7-8 consisteix a...

- a) Inspirar 8 segons, retindre 7 segons i espirar 4 segons.
- b) Inspirar 4 segons, retindre 7 segons i espirar 8 segons.
- c) Inspirar 4 segons, espirar 7 segons i descansar 8 segons.
- d) Repetir 4 cicles de 7 inspiracions cada 8 segons.

3. Quina afirmació descriu MILLOR una autoestima sana?

- a) Creure's superior als altres i no acceptar crítiques.
- b) Subestimar-se, comparar-se a la baixa i evitar riscos per por al fracàs.
- c) Acceptar-se com un és, reconèixer fortaleses i límits sense dramatitzar, assumir errors sense enfonsar-se.
- d) No sentir mai dubtes sobre un mateix ni demanar ajuda a ningú.

4. La diferència entre autoestima inflada i autoestima sana és que la inflada...

- a) És més alta i per tant més beneficiosa.
- b) Aparenta fortalesa però és fràgil: qualsevol crítica es viu com a atac.
- c) Només apareix en persones amb èxit professional.
- d) És exactament el mateix que l'autoconfiança tècnica.

5. Segons l'estudi de Twenge et al. (*Lancet Public Health*, 2023), la correlació entre ús de xarxes socials i símptomes depressius en adolescents és...

- a) Inexistent: les xarxes no influïxen en la salut mental.
- b) Més forta quan l'ús és actiu (missatges a coneguts) i més dèbil quan és passiu (*scroll* infinit).
- c) Més forta quan l'ús és passiu (*scroll* infinit), especialment en xiques de 13 a 17 anys.
- d) Només afecta persones que ja tenien un trastorn previ.

6. La «dismòrfia digital» es referix a...

- a) Una malaltia ocular causada per mirar pantalles.
- b) La distorsió entre la imatge real d'un mateix i la imatge retocada que un projecta i veu projectada en pantalles.
- c) L'addicció al mòbil en general.
- d) Una nova moda estètica inventada per TikTok.

7. La fórmula assertiva de Marshall Rosenberg per a abordar un conflicte personal és...

- a) «Tu sempre... mai... eres un...»
- b) «Jo sent... quan tu... perquè... m'agradaria que...»
- c) «No m'importa, deixa-ho, ja dóna igual.»
- d) «Si tornes a fer-ho, et jure que...»

8. Quines són les tres senyals d'alarma que convé prendre's de debò quan apareixen juntes o duren diverses setmanes?

- a) Cansament puntual, discussions amb amics i notes baixes.
- b) Insomni persistent, aïllament social i ideació suïcida.
- c) Avorriment, falta de motivació per a una assignatura concreta i enuïgs amb la família.
- d) Nervis abans d'un examen, tristesa per una ruptura i por escènica.

9. Una autoestima com més alta millor, sense límit, és sempre l'objectiu més saludable.

Vertader ☐ Fals ☐

10. Demanar ajuda a un adult, a l'orientador o a la línia 024 davant de senyals d'alarma en salut mental és una decisió intel·ligent, no una mostra de debilitat.

Vertader ☐ Fals ☐

11. Empareja cada emoció primària d'Ekman amb la situació que sol provocar-la:

- | | |
|------------------|---|
| 1. Por _____ | a) Alguna cosa ens pareix repugnant o danyosa |
| 2. Fàstic _____ | b) Aconseguint alguna cosa que desitjàvem |
| 3. Ira _____ | c) Percebem una amenaça o perill |
| 4. Alegria _____ | d) Sentim una injustícia o un obstacle |

12. Empareja cada pas de la fórmula assertiva de Rosenberg amb el seu contingut:

- | | |
|---------------------|---|
| 1. Emoció _____ | a) Quan tu vas arribar tard sense avisar |
| 2. Fet _____ | b) Jo sent que no em tens en compte |
| 3. Necessitat _____ | c) M'agradaria que la pròxima vegada m'escrigues |
| 4. Petició _____ | d) Perquè necessite poder organitzar el meu temps |

UNITAT 3

EXERCICI

50 min · 1 sessió (35 min treball individual + 15 min posada en comú)

· individual amb posada en comú grup classe

Audita la teua identitat digital: Google yourself i revisa la privacitat de les teues xarxes

ENCAIX CURRICULAR · Sabers B.1, B.2, B.3, B.4, B.5 · Comp. específiques CE3 · Comp. clau CD, CC, CPSAA

MATERIALS: Telèfon intel·ligent o ordinador amb connexió a internet (cada alumne amb el seu propi compte) · Plantilla d'auditoria impresa o en PDF (apartats 1 a 5) · Accés al navegador en mode incògnit per a la busca de Google · Enllaç al formulari de dret a l'oblit de Google i als ajustos de privacitat d'Instagram, TikTok, X i YouTube

Plantejament

Les cinc regles d'identitat digital que hem vist a la unitat només servixen si les apliques al **teu** compte, no al compte abstracte d'un alumne qualsevol. Esta sessió convertix la teoria en una auditoria personal, breu i reproduïble: et busques a tu mateix a Google, revises què troba algú que no et coneix i configures la privacitat de les teues xarxes amb criteri.

L'activitat és **individual i privada**: ningú ha d'ensenyar a ningú allò que ha trobat. La posada en comú final treballa sobre patrons agregats (*quants heu trobat fotos antigues que ja no vos representen?*), no sobre contingut concret.

Objectius didàctics

- Aplicar les cinc regles d'identitat digital responsable al propi compte.
- Diagnosticar la pròpia petjada digital amb una busca metòdica a Google.
- Revisar i ajustar la configuració de privacitat de les xarxes actives.
- Exercir almenys una vegada el dret a l'oblit de l'article 17 del RGPD si escau.
- Reconèixer patrons d'exposició que el grup comparteix sense haver-ho decidit.

Passos

Bloc 1 — Enquadrament i regles de privacitat de la sessió (5 min)

1. Recordatori ràpid de les cinc regles d'identitat digital i de l'article 17 del RGPD.
2. **Compromís d'aula:** allò que cada alumne trobe és seu. Ningú comparteix captures, ningú mira la pantalla d'un altre, ningú pregunta noms a la posada en comú. Si algú troba alguna cosa que li preocupa, pot parlar amb el tutor o l'orientador després.

Bloc 2 — Auditoria personal (35 min)

Cada alumne treballa amb la plantilla, marcant les caselles corresponents i anotant una sola línia per apartat.

Apartat 1 · Busca a Google (8 min)

1. Obri el navegador en **mode incògnit** (perquè els resultats no estiguen personalitzats per la teua sessió).
2. Busca el teu **nom complet entre cometes** ("Nom Cognom1 Cognom2"). Anota:
 - Nombre aproximat de resultats.
 - Apareix contingut sobre tu a la primera pàgina? Sí / No.
 - Si apareix: és contingut neutre/positiu, irrellevant, o alguna cosa que t'incomoda?
3. Repetix amb el teu nom + ciutat i amb el teu nom + institut.
4. Busca també el teu **àlies principal** de xarxes (el d'Instagram o TikTok) i revisa quins comptes o publicacions públiques associa.

Apartat 2 · Busca d'imatges (5 min)

1. A Google Imatges, repetix la busca amb el teu nom complet i amb el teu àlies.
2. Anota: hi ha imatges teues que NO recordaves estar publicades? Sí / No.
3. Si n'hi ha: identifica de quin compte o web ixen (un vell compte teu, una foto d'un esdeveniment del col·le, una etiqueta d'un amic?).

Apartat 3 · Auditoria xarxa per xarxa (12 min)

Revisa **una a una** les teues xarxes actives (Instagram, TikTok, X/Twitter, YouTube, BeReal, Snapchat, les que uses) i comprova per a cadascuna:

COMPROVACIÓ	ON S'AJUSTA (INSTAGRAM COM A EXEMPLE)
És el compte públic o privat ?	Configuració → Privacitat → Compte privat
Apareix la teua ubicació en stories o posts recents?	Revisar últimes 10 publicacions
Hi ha etiquetes teues en fotos d'altres que no controles?	Configuració → Com altres interactuen
La teua llista de seguidors està oculta per a no seguidors?	Configuració → Privacitat
Tens dades personals a la bio (institut, edat exacta, ciutat)?	Editar perfil

Marca cada ajust com a **OK** o **canviar hui**. No has de canviar res de colp; només identifica allò que està exposat i decidix.

Apartat 4 · Canvis prioritaris (5 min)

Tria **dos canvis concrets** que aplicaràs en eixir de l'aula. Escriu-los en imperatiu i amb data límit (*esta vesprada abans de sopar*). Exemples:

- *Posar el meu compte de TikTok en privat esta vesprada.*
- *Llevar la ubicació de les últimes tres stories d'Instagram.*
- *Demandar a Pau que em desetiquete de la foto de l'aniversari de l'any passat.*

Apartat 5 • Dret a l'oblit (5 min)

1. Hi ha algun resultat de Google o algun post antic que **ja no et representa** i que voldries eliminar? Sí / No.
2. Si la resposta és **Sí**, identifica si depén de:
 - **El teu propi compte** → pots esborrar-ho tu directament.
 - **Un compte d'una altra persona** → demana l'esborrament o la rectificació; si no respon, tens dret a denunciar.
 - **Un resultat a Google sobre contingut aliè** → obri el formulari oficial de Google de *Sol·licitud de retirada per dret a l'oblit* (article 17 RGPD) i ompli el camp URL.
3. Anota quina via usaràs i, opcionalment, inicia la sol·licitud durant la sessió.

Bloc 3 — Posada en comú (10 min)

A mà alçada, sense noms ni captures, el grup respon:

1. Quants vos heu trobat a la primera pàgina de Google amb el vostre nom complet?
2. Quants heu trobat **imatges vostres que no recordàveu** publicades?
3. Quants teníeu **almenys una xarxa pública** que no sabíeu que era pública?
4. Quants aneu a **canviar almenys un ajust** esta vesprada?
5. Algú ha iniciat una **sol·licitud d'esborrament** durant la sessió?

El docent apunta els percentatges a la pissarra. Tancament amb una frase: *la vostra petjada digital és indeleble a la pràctica, però a partir de hui és vostra i la gestioneu amb criteri.*

Criteris d'avaluació

INDICADOR	ASSOLIT
Completa la plantilla als seus cinc apartats	
Identifica almenys un ajust de privacitat mal configurat o el confirma com a OK	
Definix dos canvis concrets amb data límit	
Diagnostica si necessita exercir el dret a l'oblit i per quina via	
Participa a la posada en comú respectant la privacitat aliena	

Variants i extensions

- **Variant 1 — Mapa del meu entorn: identifique capitals i oportunitats (55 min).**
Canvia el focus de l'entorn digital al familiar i local. Cada alumne dibuixa un mapa propi en tres capes: (1) **capital econòmic, cultural i social** de la seua família (amb exemples concrets, no judicis), (2) **grup d'iguals** i tipus de pressió més freqüent que detecta, i (3) **entorn local** amb dos associacions, clubs o programes de voluntariat als quals podria apuntar-se al seu barri o ciutat. Tancament individual: *un capital que tinc i no estava aprofitant + una oportunitat local que exploraré este mes*. Posada en comú sobre patrons, no sobre contingut personal. Útil com a sessió alternativa o complementària a l'auditoria digital.

- **Variante 2 — Auditoria per parelles de confiança.** Per parelles triades lliurement (mai assignades), cada alumne revisa la busca a Google de l'altre i li assenyala coses que ell mateix no havia vist. Només recomanable en grups amb alta confiança i amb protocol explícit de no compartir captures fora de l'aula.
- **Extensió digital · 15 min addicionals.** Cada alumne descarrega el seu **arxiu de dades personals** des d'Instagram (Configuració → La teua informació i permisos → Descarregar la teua informació). Li arriba per email al cap d'unes hores. Sessió posterior breu per a mirar què hi ha dins: probablement més informació de la que esperava.

DEBAT

50 min · 1 sessió · grup classe en dos equips + moderació

Debat: «tot allò que penges a internet hauria de poder esborrar-se per sempre»

ENCAIX CURRICULAR · Sabers B.1, B.2, B.3, B.4, B.5 · Comp. específiques CE3 · Comp. clau CCL, CD, CC, CPSAA

MATERIALS: Targetes de rol (Equip A / Equip B) · Fitxa guia amb casos i conceptes (inclosa davall) · Pissarra per a votació inicial i final · Cronòmetre visible

Plantejament

A la unitat hem vist que la petjada digital és persistent: allò que es publica pot quedar guardat, copiat i reaparèixer anys després. La llei reconeix un **dret a l'oblit** que permet, en certs casos, demanar que es retire informació personal dels buscadors. Però eixe dret xoca amb un altre: el dret de la societat a estar informada i la realitat tècnica que esborrar alguna cosa d'internet de veritat és quasi impossible.

Este debat posa els adolescents a pensar en el seu jo futur: el comentari de hui pot llegir-lo un reclutador d'ací a sis anys. Assignem postures a l'atzar perquè cada bàndol entenga els dos costats d'un tema que els afecta directament.

Objectius didàctics

- Comprendre el concepte de petjada digital persistent i de dret a l'oblit.
- Contrastar el dret a refer-se amb el dret a la informació i la llibertat d'expressió.
- Valorar la diferència entre esborrar (intenció) i que alguna cosa desaparega de veritat (realitat tècnica).
- Connectar les decisions digitals de hui amb les conseqüències futures (estudis, ocupació).

Passos

1. **Votació i cas disparador (6 min).** Votació inicial secreta sobre la frase del títol. El professor planteja un cas breu: algú que amb 14 anys va publicar alguna cosa de la qual es penedix i als 20 el perjudica buscant treball.
2. **Repament d'equips a l'atzar (3 min).** Equip A defén el dret a esborrar-ho tot per sempre. Equip B defén que no tot hauria de poder esborrar-se.
3. **Preparació (12 min).** Cada equip prepara arguments amb la fitxa guia i preveu les rèpliques.

4. **Debat moderat (20 min).** Exposició, rèpliques creuades i conclusió, amb torns controlats pel professor.
5. **Eixida de rols, votació final i tancament pràctic (9 min).** Segona votació i comparació. El professor tanca amb la conclusió útil: com esborrar de veritat és difícil, la millor protecció és **pensar abans de publicar**. Enllaça amb l'auditoria d'identitat digital de l'activitat 3.

Fitxa guia (extracte)

EQUIP A · "hauria de poder esborrar-se tot"

- Dret a refer-se: un error als 14 no definix als 25.
- Protecció de menors especialment vulnerables.
- Existix ja un dret a l'oblit reconegut per llei.
- Punt fort: la persona canvia; les seues dades no haurien de condemnar-la.

EQUIP B · "no tot hauria d'esborrar-se"

- Dret de la societat a la informació veraç.
- Alguns fets públics no han de desaparèixer (delictes, frauds).
- Tècnicament esborrar és quasi impossible: còpies, captures, arxius.
- Punt fort: esborrar a la carta pot ocultar allò que importa.

Criteria d'avaluació

CRITERI	DESCRIPCIÓ	PES
Qualitat dels arguments	Raons sòlides sobre drets i realitat tècnica	30 %
Defensa de la postura assignada	Sosté el seu bàndol encara que no coincidisca amb la seua opinió	25 %
Escolta i rèplica	Respon a allò que diu el rival	25 %
Connexió amb allò personal	Relaciona el debat amb la seua pròpia petjada digital	20 %

Variants i extensions

- **Variant reclutador.** Un alumne fa d'empresa que busca en xarxes un candidat. Què trobaria? Què pesaria més? Aterra el tema al món laboral (Unitat 9).
- **Connexió amb l'activitat 3.** Després del debat, revisar la pròpia auditoria d'identitat digital amb ulls nous: què d'allò que tinc públic voldria poder esborrar?

DINÀMICA

50 min · 1 sessió · individual + contrast per parelles

El meu mapa de cercles de suport: qui em sosté al meu entorn

ENCAIX CURRICULAR · Sabers B.1, B.2, B.3, B.4, B.5 · Comp. específiques CE3, CE8 · Comp. clau CPSAA, CC

MATERIALS: Plantilla de cercles concèntrics en A4 (inclosa davall, una per alumne) · Retoladors de tres colors · Llista de tipus de suport projectada (inclosa davall) · Cronòmetre visible

Plantejament

Ningú construeix la seua vida sol. La unitat ha mostrat que l'entorn —familiar, social i digital— ens influïx i ens sosté. Esta dinàmica converteix eixe concepte abstracte en un mapa concret: qui està realment a la meua vida i per a què? Saber-ho és útil ara i serà imprescindible al projecte de vida del final de curs, on una de les peces és la xarxa de suport.

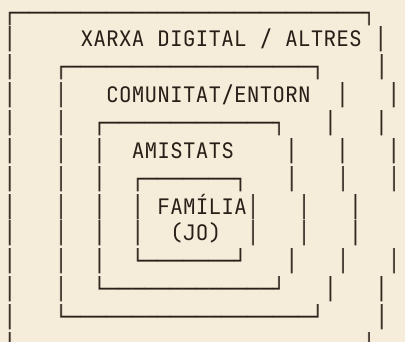
L'activitat és d'introspecció, però acotada i operativa: no es tracta de fer teràpia, sinó de **dibuixar un mapa honest** i detectar fortaleses i buits a la pròpia xarxa.

Demandar ajuda no és de dèbils. Saber a qui demanar-la i per a què és de persones que es coneixen i que han fet els deures.

Objectius didàctics

- Cartografiar el propi entorn de suport de forma concreta i honesta.
- Distingir distints tipus de suport (emocional, pràctic, informatiu, de perspectiva).
- Detectar fortaleses i buits a la pròpia xarxa de suport.
- Produir un material reutilitzable al projecte de vida (Unitat 10).

Plantilla: cercles de suport



Com més a prop del centre, més suport real.

Tipus de suport (projectar)

EMOCIONAL · m'escolta quan ho passe malament.
PRÀCTIC · em fa una mà material o de temps.
INFORMATIU · sap coses que jo no i m'orienta.
PERSPECTIVA · em fa veure les coses d'una altra forma.

Passos

1. **Enquadrament (5 min).** El professor explica els quatre anells i els quatre tipus de suport, deixant clar que és un treball privat: ningú haurà de llegir noms en veu alta.
2. **Dibuix individual del mapa (15 min).** En silenci, cada alumne col·loca persones reals als anells segons com de prop les sente. Al costat de cada nom, anota amb un color el tipus de suport principal que li dona (emocional, pràctic, informatiu, perspectiva).
3. **Anàlisi de buits (10 min).** Cada alumne respon per escrit tres preguntes: quin tipus de suport tinc més cobert? Quin em falta? Hi ha algú al meu mapa a qui podria acostar

(passar d'un anell extern a un d'intern) cuidant eixa relació?

4. **Contrast per parelles (12 min).** En parelles de confiança, sense ensenyar noms, cadascú comparteix només les seues conclusions: «tinc molt de suport emocional però poc informatiu», per exemple. El company ajuda a pensar on podria buscar allò que li falta (un professor, un orientador, un familiar major).
5. **Tancament i guardat (8 min).** Cada alumne escriu una acció concreta per a esta setmana (parlar amb algú, agrair un suport, demanar orientació a una persona del mapa) i guarda el full a la seua carpeta del projecte de vida.

Criteris d'avaluació

CRITERI	DESCRIPCIÓ	PES
Honestedat i concreció del mapa	Persones reals en anells coherents, no farciment	30 %
Classificació dels tipus de suport	Distingix bé els quatre tipus	25 %
Anàlisi de buits	Detecta què li sobra i què li falta a la xarxa	25 %
Acció concreta	Proposa un pas realista per a esta setmana	20 %

Variants i extensions

- **Variant xarxa digital.** Un anell específic per a la xarxa digital: qui de qui seguisc m'aporta de veritat i qui només em fa perdre temps o comparar-me? Connecta amb la Unitat 2.
- **Connexió amb la Unitat 10.** Este mapa és l'esborrany directe de la secció «xarxa de suport» del projecte de vida final. Guardar-lo estalvia treball després.
- **Per al docent.** Respecta la privacitat: mai demanes que es lliuren els noms. Allò avaluable són les conclusions i l'anàlisi, no la intimitat de cadascú.

TEST D'AUTOAVALUACIÓ · 12 PREGUNTES

1. Segons la lectura simplificada de Pierre Bourdieu, el *capital cultural* familiar és...

- a) Els diners que la família pot dedicar a classes particulars i matrícules.
- b) El conjunt de sabers, hàbits, gustos i referències que s'adquireixen simplement per créixer en un determinat entorn familiar.
- c) La xarxa de contactes professionals del pare o de la mare.
- d) El nivell d'estudis formals acreditat pels progenitors.

2. L'anomenat *sostre familiar*...

- a) És un destí inevitable: ningú arriba més lluny que els seus pares.
- b) Només afecta famílies amb baix capital econòmic.
- c) És una restricció real però superable, sobretot a través d'educació pública, beques, xarxes externes i mobilitat.
- d) Desapareix automàticament en complir la majoria d'edat.

3. Estàs estudiant a casa i no et ve de gust eixir, però penses: *si no vaig, demà tots parlaran del pla i jo em quedaré fora*. Ningú t'ha demanat res. Quin tipus de pressió grupal és esta?

- a) Pressió grupal explícita.
- b) Pressió grupal implícita.
- c) Pressió grupal anticipada.
- d) FOMO clínic.

4. Quina d'estes NO és una de les cinc senyals de relació tòxica treballades a la unitat?

- a) Control (revisar el mòbil, demanar comptes d'on estàs).
- b) Aïllament (allunyar-te d'amics o família pel *nostre bé*).
- c) Diferències de gustos musicals o d'oci.
- d) Manipulació emocional (xantatges, amenaces velades, culpabilització).

5. Les dos diferències clau del *ciberassetjament* respecte a l'assetjament tradicional són...

- a) Ocorre només entre desconeguts i no deixa proves.
- b) Ocorre 24 hores al dia (no para en eixir del centre) i l'agressor pot actuar sota anonimat.
- c) Només afecta xiques i no genera conseqüències penals.
- d) És sempre menys greu perquè no hi ha contacte físic.

6. En el triangle de l'assetjament (víctima, agressor, observador), quina figura és decisiva perquè l'assetjament pare en pocs dies, segons la investigació d'Olweus?

- a) La sanció dura a l'agressor per part del centre.
- b) El canvi d'actitud del grup d'observadors.
- c) El trasllat de la víctima a un altre centre.
- d) La mediació entre víctima i agressor.

7. Quina de les següents NO és una de les cinc regles d'or d'identitat digital responsable de la unitat?

- a) No publicar res sota emoció intensa (esperar 24 h en esborranys).
- b) No publicar res que no defendries cara a cara.
- c) Configurar la privacitat dels teus comptes (per defecte són públics).
- d) Tindre comptes anònims paral·lels per a opinar sense conseqüències.

8. L'article 17 del **RGPD (Reglament UE 2016/679) reconeix...**

- a) El dret a rebre publicitat personalitzada.
- b) El dret de supressió, conegut també com a *dret a l'oblit*: poder demanar formalment l'esborrament de les teues dades.
- c) L'obligació de les plataformes de conservar les teues dades durant deu anys.
- d) Només s'aplica a persones majors d'edat.

9. El sostre familiar és un destí inevitable: ningú arriba més lluny en estudis o treball que els seus pares.

Vertader ☐ Fals ☐

10. En el triangle de l'assetjament, el canvi d'actitud dels observadors és el factor que millor prediu que l'assetjament pare en pocs dies.

Vertader ☐ Fals ☐

11. Empareja cada tipus de capital de Bourdieu amb la seua definició:

- | | |
|---------------------------|--|
| 1. Capital econòmic _____ | a) La xarxa de contactes de la família |
| 2. Capital social _____ | b) Sabers, hàbits i referències adquirits a casa |
| 3. Capital cultural _____ | c) Els diners i els béns de la família |

12. Empareja cada tipus de pressió grupal amb la seua descripció:

- | | |
|---------------------|---|
| 1. Explícita _____ | a) La norma no escrita: tot el món ho fa |
| 2. Implícita _____ | b) L'imagines tu encara que el grup no et demaneres |
| 3. Anticipada _____ | c) Una petició directa del grup |

EXERCICI

60 min · 1 sessió · individual + parelles per a revisió creuada

Batxillerat o FP? Aplica les cinc fases a la teua decisió real

ENCAIX CURRICULAR · Sabers C.1, C.2, C.3, C.4, C.5 · Comp. específiques CE4, CE8 · Comp. clau CPSAA, CE, STEM

MATERIALS: Plantilla de matriu de decisió impresa (una per alumne) o full de càlcul · Bolígraf i quadern · Calculadora (el mòbil val) · Opcional: fullets o webs de Batxillerat i FP del centre o la zona

Plantejament

Acabem de veure el procés de cinc fases a la unitat: **definir, generar, criteris, analitzar, decidir**. Hui aplicareu este procés a la decisió real més important que haureu de prendre este curs: **què estudiar l'any que ve**.

No és un exercici teòric. El full que ompliu hui és vostre. Vos el podeu emportar a casa, revisar-lo amb la vostra família i tornar a obrir-lo al maig quan toque matricular-se. La idea no és que decidiu hui de forma definitiva: la idea és que **el procés quede ordenat** perquè la decisió final, quan arribe, no es prenga per inèrcia.

Avís important: no hi ha resposta correcta universal. La matriu no decidix per vosaltres. Vos obliga a comparar les opcions amb la mateixa vara i a donar pes explícit a allò que de veritat vos importa.

Objectius didàctics

- Aplicar el procés de cinc fases a una decisió personal real.
- Construir una matriu de decisió ponderada amb almenys tres alternatives i cinc criteris.
- Justificar per escrit una decisió raonada distingint arguments racionals i emocionals.
- Identificar almenys un biaix cognitiu propi que estiga afectant la decisió.

Passos

- Fase 1 — Definix la decisió (5 min).** A la part superior de la plantilla, escriu **una sola frase** que incloga: què tries, quan has de decidir-ho i quines restriccions reals tens (diners, distància, transport, allò que la teua família espere). Exemple de mal plantejament: *“Què faig amb la meua vida?”*. Exemple de bon plantejament: *“Què estudie el curs 2026-2027, sabent que he de matricular-me abans del 30 de juny, que visc a X i que a casa esperen que continue estudiant?”*.
- Fase 2 — Genera almenys tres alternatives (10 min).** A la columna esquerra de la matriu, escriu **almenys tres** alternatives reals. Si només se t'ocorren dos, **força una tercera** encara que sembla rara. Possibilitats a considerar: Batxillerat de Ciències, Batxillerat d'Humanitats i CCSS, Batxillerat General, una FP de Grau Mitjà concreta (especificar família professional), repetir 4t si et veus just, pausa d'un any (treballar, viatjar). No has d'avaluar les sis: tria almenys tres que siguin realistes per a tu.

3. **Fase 3 — Establix criteris i ponderacions (10 min).** A les columnes superiors, escriu **cinc criteris** i dona a cadascun un **pes de l'1 al 5** segons quant t'importa. Criteris suggerits: *interés real per la matèria, eixides que obri, dificultat / càrrega de treball, distància i cost de transport, allò que opina la meua família*. Pots substituir algun per un altre que t'importe més (gent amb qui coincidiràs, pràctiques reals, etc.), però **abans de mirar les alternatives**. Si decidixes els pesos després, t'estaràs enganyant.
4. **Fase 4 — Analitza amb la matriu ponderada (20 min).** Per a cada cel·la de la matriu, puntua l'alternativa contra el criteri de **l'1 al 5** (1 = molt malament, 5 = molt bé). Després, **multipliqua cada nota pel pes del criteri** i suma la fila. Eixa suma és la puntuació ponderada de cada alternativa. La fórmula per fila és:

$$\text{Total alternativa} = \Sigma (\text{nota} \times \text{pes})$$

Exemple amb tres alternatives i cinc criteris (pesos de l'1 al 5 entre parèntesis):

ALTERNATIVA	INTERÉS (5)	EIXIDES (4)	DIFICULTAT (2)	DISTÀNCIA (3)	FAMÍLIA (1)	TOTAL PONDERAT
Batx Ciències	4 (×5=20)	5 (×4=20)	2 (×2=4)	5 (×3=15)	5 (×1=5)	64
FP GM Informàtica	5 (×5=25)	4 (×4=16)	4 (×2=8)	3 (×3=9)	3 (×1=3)	61
Batx General	3 (×5=15)	3 (×4=12)	4 (×2=8)	5 (×3=15)	4 (×1=4)	54

5. **Fase 5 — Decidix, identifica un biaix i escriu el compromís (10 min).** Al revers del full, respon a tres preguntes per escrit:
- **a)** Mira la columna *Total ponderat*. Coincidix l'alternativa guanyadora amb allò que et deia la intuïció abans de començar? Si coincidixen, explica per què. Si no coincidixen, **de què et fies més, de la matriu o de la intuïció, i per què?** (No hi ha resposta correcta: tant la matriu com l'emoció són informació vàlida.)
 - **b)** Identifica **almenys un biaix** de la unitat (ancoratge, confirmació, cost enfonsat, biaix del present) que cregues que està actuant sobre la teua decisió. Explica com en dos línies.
 - **c)** Escriu una frase de compromís: *“El meu primer pas concret, abans del pròxim divendres, serà ____”* (per exemple: parlar amb l'orientador, visitar el centre X, demanar cita amb un professor de la modalitat Y, llegir el pla d'estudis de Z).

Revisió creuada per parelles (al final de la sessió)

Si queda temps, intercanvia la matriu amb un company. La teua tasca: **buscar almenys un biaix o un error** a la seua matriu, no per a jutjar la decisió, sinó per a verificar que el procés està ben fet. Preguntes guia: els criteris es van triar abans que les puntuacions? Hi ha almenys tres alternatives reals? Les puntuacions semblen coherents? Falta una opció òbvia?

Criteris d'avaluació

CRITERI	DESCRIPCIÓ	PES
Pregunta ben definida	La frase de la fase 1 inclou què, quan i restriccions reals	15 %
Tres alternatives o més	Hi ha almenys tres opcions reals, no només Batx vs. FP	15 %
Criteris ponderats abans de puntuar	Els pesos estan escrits abans que les notes i són coherents amb l'alumne	20 %
Matriu calculada correctament	Les multiplicacions i sumes són correctes	15 %
Anàlisi racional vs. emocional	La resposta (a) compara matriu i intuïció sense descartar-ne cap	15 %
Identificació d'un biaix propi	La resposta (b) nomena un biaix de la unitat i l'aplica al seu propi cas	10 %
Compromís concret	La resposta (c) descriu un primer pas amb termini i verb d'acció	10 %

Discussió final

Allò important no és que la matriu decidisca per vosaltres. Allò important és que, quan arribe juny i calga signar la matrícula, **sapigueu per què vau triar allò que vau triar** i no pugueu dir “no ho sé, em vaig deixar portar”.

L'objectiu del curs és que la decisió la prengueu a propòsit, no per inèrcia.

Recordatori clau de la unitat: la majoria de decisions acadèmiques són **més reversibles del que semblen**. Començar Batxillerat i passar a FP al final de primer passa cada any. Començar FP i passar després a la Universitat també és legal. Esta decisió mereix anàlisi seriosa, sí, però també mereix la tranquil·litat de saber que un primer pas equivocat es pot corregir.

Variants i extensions

- **Variant amb full de càlcul:** traslladar la matriu a Google Sheets o Excel i fer una anàlisi de sensibilitat: canvia la decisió si puge el pes d'“interés” de 5 a 4? I si baixa “distància” de 3 a 1? Això ensenya que xicotets canvis de pesos poden invertir el resultat, i per això els pesos es trien abans de mirar.
- **Connexió amb la Unitat 5:** revisitar la matriu després de cartografiar a fons el sistema educatiu. Les alternatives solen multiplicar-se quan un s'assabenta de l'oferta real.
- **Variant amb família:** emportar-se la matriu a casa, omplir-la amb un familiar i comparar els pesos propis amb els que eixa persona posaria. Quasi sempre revela diferències interessants sobre què s'està prioritzant sense haver-ho fet explícit.

CAS

50 min · 1 sessió · grups xicotets (3-4) + posada en comú

El cas de les tres decisions: detecta els biaixos que ens fan triar malament

ENCAIX CURRICULAR · Sabers C.1, C.2, C.3, C.4, C.5 · Comp. específiques CE4 · Comp. clau CPSAA, CC, CCL

MATERIALS: Fitxa amb els tres casos impresa (una per grup, inclosa davall) · Targetes amb els cinc biaixos definits (incloses davall) · Pissarra per a la posada en comú · Bolígrafs

Plantejament

En la unitat hem vist el procés racional de cinc fases per a prendre decisions. Però les persones no decidim com a màquines perfectes: ens influïxen dreceres mentals anomenades **biaixos** que sovint ens porten a triar malament. Conèixer-los és el primer pas perquè no ens manegen.

Este cas presenta tres situacions quotidianes d'un adolescent i demana a l'alumnat que actue com a analista: detectar quin biaix opera en cada una i proposar com aplicaria el procés racional per a decidir millor. Treballar amb casos aliens permet vore amb claredat allò que en el cap propi costa reconèixer.

Objectius didàctics

- Identificar els principals biaixos que distorsionen les decisions adolescents.
- Relacionar cada biaix amb una fallada concreta del procés racional de decisió.
- Proposar correccions pràctiques per a decidir amb més cap.
- Reconèixer que detectar el biaix en altres ajuda a detectar-lo en un mateix.

Targetes de biaixos

PRESSIÓ DE GRUP · faig el que fa el grup encara que no ho vullga.
COST SOTERRAT · seguisc en alguna cosa dolenta "perquè ja he invertit molt".
EXCÉS D'OPTIMISME · "a mi no em passarà res dolent".
CONFIRMACIÓ · només busque informació que em dóna la raó.
IMMEDIATESA · preferisc el premi d'ara encara que em perjudique després.

Els tres casos (fotocopiables)

Cas 1 — La festa. A Leo no li ve gens de gust anar a una festa el dissabte, té un examen important el dilluns. Però tot el seu grup va i li diuen «no sigues raro». Acaba anant-hi, torna tard i suspén.

Cas 2 — L'acadèmia. Nora fa dos anys que està apuntada a una acadèmia d'un idioma que ja no li interessa i en la qual va fatal. Quan pensa a deixar-ho, es diu: «amb tots els diners i el temps que hi porte ficats, no puc deixar-ho ara».

Cas 3 — El monopatí. A Iván li encanta el monopatí i mai no usa casc. «Jo controle, això els passa als novençans.» Un dia cau i es trenca el canell just abans dels exàmens.

Passos

1. **Enquadrament i repartiment de biaixos (8 min).** El professor presenta les cinc targetes de biaixos amb un exemple ràpid de cada una. Cada grup rep la fitxa dels tres casos.
2. **Detecció del biaix (15 min).** El grup identifica quin biaix opera en cada cas (pot haver-hi més d'un) i ho justifica amb una frase del text. Cas 1 → pressió de grup; Cas 2 → cost

soterrat; Cas 3 → excés d'optimisme.

3. **On va fallar el procés? (12 min).** Per a cada cas, el grup assenjala en quina fase del procés racional de cinc fases es va equivocar el personatge i per què el biaix li ho va provocar.
4. **Reescriptura de la decisió (10 min).** El grup reescriu un dels tres casos: com hauria decidit el personatge si haguera aplicat el procés racional i detectat el seu biaix a temps? Redacció breu.
5. **Posada en comú (5 min).** Cada grup exposa un cas. El professor tanca recordant que el truc pràctic és **donar-se un moment abans de decidir** i preguntar-se «estic decidint o em està decidint un biaix?».

Criteris d'avaluació

CRITERI	DESCRIPCIÓ	PES
Identificació del biaix	Associa cada cas al biaix correcte i el justifica	30 %
Connexió amb el procés	Assenjala en quina fase del procés racional va fallar cada decisió	25 %
Reescriptura de la decisió	Proposa una decisió millor i raonada	25 %
Treball en grup i exposició	Participació equilibrada i exposició clara	20 %

Variants i extensions

- **Variant cas propi (anònim).** Cada alumne escriu en privat una decisió seua en la qual creu que va actuar un biaix. No s'entrega; s'usa només per a la reflexió final.
- **Connexió amb l'activitat 4.** L'exercici de «Batxillerat o FP» es beneficia molt d'això: abans d'aplicar la matriu de decisió, convé preguntar-se si la pressió de grup o l'excés d'optimisme estan influint en les puntuacions.

DINÀMICA

55 min · 1 sessió · individual amb puja + grup classe

La subhasta de prioritats: què estàs disposat a pagar pel que dius que vols?

ENCAIX CURRICULAR · Sabers C.1, C.2, C.3, C.4, C.5 · Comp. específiques CE4, CE1 · Comp. clau CPSAA, CE, STEM

MATERIALS: Talonari de 1.000 punts ficticis per alumne (fitxes o taula impresa) · Llista dels 15 lots a subhastar projectada (inclosa davall) · Full de registre personal de pujes (inclòs davall) · Martell simbòlic o campana per al subhastador

Plantejament

És fàcil dir «per a mi el més important és la família, la salut i ajudar els altres». El difícil és demostrar-ho quan cal renunciar a unes coses per a aconseguir-ne unes altres. Esta dinàmica usa una subhasta amb pressupost limitat per a fer visible el **cost d'oportunitat**: com que els punts són finits, allò que gastes en un lot ja no ho tens per a un altre. Les teues pujes revelen les teues prioritats reals millor que qualsevol declaració.

És una activitat molt participativa i amb punt de joc, però amb un fons seriós: prepara la presa de decisions de la unitat (tota decisió implica renunciar) i alimenta la jerarquia de valors del projecte de vida.

Objectius didàctics

- Viure el cost d'oportunitat: aconseguir alguna cosa implica renunciar a una altra.
- Contrastar les prioritats declarades amb les que es revelen en haver de pagar per elles.
- Practicar la presa de decisions sota restricció de recursos.
- Alimentar la jerarquia de valors que s'usarà en el projecte de vida.

Els 15 lots a subhastar (projectar)

1. Tindre molts diners la resta de la meua vida.
2. Un treball que m'apassione encara que pague just.
3. Molt de temps lliure i vacances.
4. Reconeixement i fama en allò que faig.
5. Una família i relacions sòlides.
6. Salut i forma física fins a major.
7. Viatjar i conèixer molts països.
8. Ajudar els altres i deixar empremta.
9. Estabilitat i seguretat, sense ensurts.
10. Llibertat per a decidir la meua pròpia vida.
11. Aprendre sempre coses noves.
12. Viure al lloc que m'agrada.
13. Amistats de tota la vida.
14. Ser el millor en alguna cosa concreta.
15. Tranquil·litat mental, poc estrès.

Passos

1. **Repartiment del pressupost (5 min).** Cada alumne rep 1.000 punts ficticis i el full de registre. Regla d'or: quan s'acaben, s'acaben. No hi ha crèdit.
2. **Estratègia prèvia secreta (8 min).** Abans de començar, cada alumne marca en privat els tres lots que creu que més li importen i quant pensa reservar per a cadascun. Esta és la seua declaració prèvia.
3. **La subhasta (25 min).** El professor fa de subhastador. Trau els 15 lots un a un i els adjudica al millor postor. Les pujes són públiques; els pressupostos restants, privats. Cada alumne apunta al seu full què ha guanyat i què ha pagat.
4. **Comparació declaració vs. realitat (10 min).** Cada alumne compara: he aconseguit els tres lots que vaig dir que més m'importaven? Si no, per què? Em vaig deixar portar per la puja, per la pressió del moment, per un lot que no havia previst? Ací apareix l'aprenentatge: a vegades allò que pugem no coincidix amb allò que declarem.
5. **Tancament en grup (7 min).** Posada en comú de patrons: quins lots es van subhastar més cars a la classe? Coincidix amb el que la gent sol dir que valora? El professor connecta amb la unitat: decidir és renunciar, i conèixer les teues prioritats reals evita gastar el teu «pressupost» de vida en allò que no t'importa.

Full de registre (extracte)

Els meus 3 lots prioritaris declarats: ____ , ____ , ____
Pressupost inicial: 1.000 punts.

Lot guanyat | Punts pagats

|
|

Punts sobrants al final: _____

He aconseguit els meus 3 prioritaris? SÍ / NO • Per què?

Criteris d'avaluació

CRITERI	DESCRIPCIÓ	PES
Coherència estratègia-pujes	Reflexiona sobre l'ajust entre allò declarat i allò pujat	30 %
Comprensió del cost d'oportunitat	Explica amb el seu cas que guanyar un lot va implicar renunciar a uns altres	30 %
Participació en la subhasta	Participa amb criteri, no només per impuls	20 %
Reflexió final	Extrau una conclusió sobre les seues prioritats reals	20 %

Variants i extensions

- **Variant pressupost desigual.** Repartir pressupostos distints (700, 1.000, 1.500) sense avisar. Genera un debat potent sobre com els recursos de partida condicionen les oportunitats.
- **Connexió amb l'activitat 1.** Els lots guanyats alimenten la jerarquia de valors del DAFO personal i de l'ikigai.
- **Per al docent.** Mantén el ritme àgil en la subhasta i deixa temps de sobra per al pas 4: ahí està l'aprenentatge, no en el joc en si.

TEST D'AUTOAVALUACIÓ · 12 PREGUNTES

1. El procés de presa de decisions presentat a la unitat té cinc fases. En quin orde s'apliquen?

- a) Generar alternatives → definir la decisió → criteris → analitzar → decidir.
- b) Definir la decisió → generar alternatives → establir criteris → analitzar → decidir i comprometre's.
- c) Establir criteris → generar alternatives → analitzar → definir la decisió → decidir.
- d) Analitzar → definir → criteris → alternatives → decidir.

2. Quina és la regla mínima en generar alternatives segons la unitat?

- a) Dos alternatives són suficients si estan ben plantejades.
- b) Com més alternatives, millor decisió: l'ideal és generar-ne deu o més.
- c) Generar almenys tres alternatives abans de passar a la fase següent, forçant-ne una tercera si només se'n veuen dos.
- d) Generar tantes alternatives com criteris tingues.

3. Estàs regatejant una bici de segona mà. El venedor diu 300 €. Encara que aconseguixes baixar-lo a 250 €, després descobrixes que bicis semblants es venen per 180 €. Quin biaix ha actuat?

- a) Biaix de confirmació.
- b) Biaix d'ancoratge.
- c) Cost enfonsat.
- d) Biaix del present.

4. Portes tres anys al conservatori de piano i has descobert que no t'agrada. Penses: «no puc deixar-ho, porte tres anys invertits». Quin biaix t'està atrapant?

- a) Biaix d'ancoratge: el primer professor et va marcar la referència.
- b) Biaix del present: prefereixes continuar còmode a canviar.
- c) Cost enfonsat: el que ja has invertit no es recupera, però et resisteixes a soltar-ho.
- d) Biaix de confirmació: només busques raons per a continuar.

5. Estàs convençut de fer Batxillerat General i, quan parles amb gent, recordes sobretot els testimonis positius. Els negatius els arxives com a casos puntuals. Quin biaix és?

- a) Biaix de confirmació: el teu cervell filtra info que dona suport al que ja penses.
- b) Biaix d'ancoratge: el primer testimoni que vas sentir et va condicionar.
- c) Cost enfonsat: ja vas invertir temps a informar-te.
- d) Paradoxa de l'elecció: tens massa opcions.

6. Prefereixes no estudiar hui i acceptar el cost demà, encara que demà siga molt pitjor. Prefereixes 10 € hui a 15 € d'ací a un mes. De quin biaix es tracta?

- a) Biaix d'ancoratge.
- b) Cost enfonsat.
- c) Biaix del present: el cervell descompta el futur de manera desproporcionada.
- d) Biaix de confirmació.

7. Segons Jeff Bezos, les decisions es dividixen en **two-way doors** (reversibles) i **one-way doors** (irreversibles). Quina és la regla correcta per a cada tipus?

- a) Reversibles: decidir a poc a poc. Irreversibles: decidir ràpid.
- b) Les dos es decidixen igual: amb una anàlisi exhaustiva.
- c) Reversibles: decidir ràpid i experimentar. Irreversibles: pensar a poc a poc, consultar i, en cas de dubte, esperar.
- d) Les reversibles són sempre trivials i no mereixen anàlisi.

8. Sobre la tolerància al risc personal, quina d'estes afirmacions és CORRECTA segons la unitat?

- a) Una persona amb tolerància alta al risc ho és en tots els àmbits per igual.
- b) La tolerància al risc és fixa des de la infància i no es pot entrenar.
- c) La teua tolerància al risc varia segons l'àmbit (acadèmic, social, financer) i convé mirar-la per separat.
- d) Com més tolerància al risc, millors decisions es prenen.

9. Davant del biaix del cost enfonsat, la pregunta correcta és quant de temps o diners portes ja invertit en una activitat.

Vertader ☐ Fals ☐

10. Segons Jeff Bezos, les decisions reversibles convé prendre-les ràpid i experimentant, mentres que les irreversibles convé pensar-les a poc a poc i consultar.

Vertader ☐ Fals ☐

11. Empareja cada biaix cognitiu amb l'exemple que l'il·lustra:

- | | |
|----------------------------|---|
| 1. Anclatge _____ | a) Continue en una activitat que no m'agrada perquè porte tres anys |
| 2. Cost enfonsat _____ | b) Prefereixc 10 euros hui a 15 d'ací a un mes |
| 3. Biaix del present _____ | c) Només recorde els testimonis que donen suport al que ja pense |
| 4. Confirmació _____ | d) El primer preu que vaig sentir va condicionar tota la negociació |

12. Empareja cada fase del procés de decisió amb la pregunta clau que respon:

- | | |
|----------------------------------|--|
| 1. Definir la decisió _____ | a) Què importa de veritat per a triar |
| 2. Generar alternatives _____ | b) Què he de decidir exactament i amb quins límits |
| 3. Establir criteris _____ | c) Passe a l'acció i me'n responsabilitze |
| 4. Decidir i comprometre's _____ | d) Quines opcions distintes tinc, almenys tres |

UNITAT 5

PROJECTE

3 sessions · 1 setmana i mitja (investigació + redacció + presentació) · individual

El meu itinerari post-ESO: dossier de tres opcions

ENCAIX CURRICULAR · Sabers D.1, D.2, D.5 · Comp. específiques CE5, CE8 · Comp. clau CPSAA, CD, CE, CCL

MATERIALS: Plantilla de dossier en PDF o document compartit (inclosa davall) · Accés a internet a l'aula (portal TodoFP, web de la universitat de referència autonòmica, SEPE, observatori autonòmic d'ocupació) · Llista actualitzada de centres educatius de l'entorn (en províncies grans, mapa interactiu de la conselleria/consejería d'Educació) · Cronòmetre visible per a les presentacions · Rúbrica d'avaluació impresa per al professor i per a coavaluació entre alumnes

Plantejament

Hem vist a classe el mapa complet del sistema educatiu espanyol post-ESO: cinc modalitats de Batxillerat, 26 famílies professionals amb tres graus d'FP, vies alternatives (artístiques, esportives, EOI, certificats de professionalitat). El mapa està dibuixat. Ara toca allò difícil: **baixar del mapa al terreny**.

Este projecte et demana que deixes de parlar del sistema en abstracte i tries **tres opcions reals i concretes** que podries prendre l'any que ve. Has d'investigar-les amb dades verificables —no amb suposicions ni amb allò que diga el teu cosí major— i plasmar el resultat en un **dossier** que servisca tant per a defensar-lo davant de la teua família com per a tu mateix d'ací a sis mesos, quan ja no recordes allò que estaves pensant hui.

La unitat no busca convèncer-te de què triar. Busca que tries amb informació de veritat i no per inèrcia.

Objectius didàctics

- Aplicar el contingut del Tema 5 (modalitats, graus, vies) a tres casos concrets i reals.
- Practicar **busca d'informació** en fonts oficials: TodoFP, BOE, portals autonòmics, SEPE, web d'universitats.
- Aprendre a estructurar un dossier informatiu amb dades verificables, fonts citades i opinió raonada.
- Desenvolupar **competència oral** mitjançant una presentació breu (5 min) amb torn de preguntes.
- Prendre consciència de la decisió pròxima i reduir el pes de mites i prejudicis socials.

Estructura del projecte en tres sessions

Sessió 1 — Investigació (60 min)

1. **Elecció de les tres opcions (10 min)**. Al teu dossier han d'aparèixer almenys:

- **Una opció de Batxillerat** (modalitat + possible grau universitari o cicle posterior).
- **Una opció de Formació Professional** (família professional + cicle concret, indicar si és Bàsic, Mitjà o Superior).

- **Una tercera opció lliure:** pot ser una segona d'FP, una segona de Batxillerat, una via alternativa (conservatori, ensenyaments esportius, EOI en paral·lel, programa singular, certificat de professionalitat) o fins i tot “any sabàtic actiu” si l'argumentes amb un pla concret.

2. Busca guiada (40 min). Per a cada opció, busca i guarda:

- Centre educatiu concret on s'impartix (idealment accessible des del teu domicili).
- Requisits oficials d'accés (amb enllaç al BOE, decret autonòmic o fitxa de TodoFP).
- Assignatures o mòduls principals del primer curs.
- Continuïtat lògica en acabar (quin grau universitari, quin Grau Superior, quin lloc de treball d'entrada).
- **Dades d'ocupabilitat i salari mitjà d'entrada** (font: SEPE, observatoris autonòmics, informes Bertelsmann, dades de l'INE). Mínim dos fonts per opció.

3. Registre de fonts (10 min). A l'última columna del dossier, anotar **URL completa i data de consulta** de cada dada. Sense font no hi ha dada.

Sessió 2 — Redacció del dossier (60 min)

- 1. Redacció individual (45 min).** Amb les dades de la sessió 1, omplir la plantilla del dossier (vegeu més avall). Cada opció ocupa una pàgina. Al final, una pàgina de **conclusió personal raonada**: quina de les tres t'encaixa més, **per què**, quins dubtes et queden i quina informació addicional necessitaries arreplegar abans de prendre la decisió definitiva.
- 2. Revisió creuada per parelles (15 min).** Intercanvia el dossier amb un company. Dona feedback en tres eixos: claredat, fonts verificables, coherència entre dades i conclusió. Anota dos coses bones i una millorable.

Sessió 3 — Presentació al grup (60 min)

- 1. Presentació individual (5 min per alumne, 4 alumnes per sessió).** Cada alumne presenta les seues tres opcions i argumenta quina considera la millor per a si mateix i per què. Suport visual opcional (una diapositiva per opció).
- 2. Torn de preguntes (2 min per presentació).** La resta del grup pregunta. Les preguntes s'han de centrar en dades i raonament, no en judicis personals.
- 3. Coavaluació ràpida (al final).** Amb la rúbrica del professor, cada alumne valora de l'1 al 4 dos companys assignats, en els eixos: rigor de les dades, claredat de la presentació, raonament de la conclusió.

Si la classe té més de 20 alumnes, esta sessió s'estendrà a dos sessions de 60 min perquè tots presenten.

Plantilla del dossier

Cada opció (tres en total) ocupa **una pàgina** amb esta estructura:

OPCIÓ [1, 2 o 3] · [Nom breu]

VIA

Tipus d'itinerari (Batxillerat modalitat X / FP

CENTRE

Nom del centre educatiu i localitat.
Distància/temps des del meu domicili.

REQUISITS D'ACCÉS

Titulació prèvia exigida, nota mínima si aplica,
proves addicionals.
→ Font oficial: [URL + data]

CONTINGUTS PRINCIPALS

Assignatures/mòduls clau del primer curs (3-5
exemples). Què s'aprén a fer realment.

EIXIDES CONCRETES

- Continuació natural (universitat / Grau Superior / mercat laboral).
- Tres llocs de treball o professions d'entrada típiques en acabar la via i la seva continuació.

OCUPABILITAT I SALARI MITJÀ

- Taxa d'ocupació de la titulació (%) i font.
 - Salari mitjà brut anual d'entrada (€) i font.
 - Tendència (estable, en creixement, en declivi) a 5 anys.
- Mínim dos fonts diferents.

OPINIÓ PERSONAL JUSTIFICADA

Per què la incloc? Què m'atrau? Què em preocupa? Mínim cinc línies. Sense "perquè mola" ni "perquè mon pare diu".

Després de les tres pàgines-opció, una **pàgina final de conclusió raonada**:

LA MEUA OPCIÓ PREFERIDA (HUI)

ELECCIÓ

Quina de les tres i per què.

CRITERI DECISIU

Quin dels tres criteris de la unitat
(allò que se'm dona millor / allò que em motiva /
ocupabilitat real) ha pesat més, i per què.

DUBTES QUE EM QUEDEN

Mínim tres dubtes concrets. Sense dubtes, no
hi ha decisió honesta.

QUINA INFORMACIÓ ADDICIONAL NECESSITE

A qui parlaré, quina jornada de portes
obertes visitaré, quina dada em falta.

Data en què tornaré a llegir este dossier
per a confirmar o canviar la decisió.

Criteris d'avaluació

CRITERI	DESCRIPCIÓ	PES
Diversitat i coherència de les tres opcions	Inclou almenys una de Batxillerat, una d'FP i una tercera distinta; les tres són realistes per al perfil de l'alumne	10 %
Rigor de les dades	Xifres verificables, fonts oficials citades amb URL i data; mínim dos fonts per opció en ocupabilitat/salari	30 %
Qualitat de la redacció del dossier	Complix la plantilla, llenguatge precís, sense faltes, ordenat	20 %
Raonament de la conclusió personal	Aplica els criteris vistos a classe (autoconeixement, motivació intrínseca, dades d'ocupabilitat, oferta de l'entorn)	20 %
Presentació oral	Estructura clara, gestiona el temps (5 min), respon amb solvència a les preguntes	15 %
Coavaluació lliurada	Lliura la coavaluació dels dos companys assignats amb feedback útil	5 %

Variants i extensions

- **Variant familiar.** Després de la sessió 3, cada alumne comparteix el dossier amb la seua família i porta una breu nota (½ pàgina) amb la reacció i els arguments contraris o complementaris rebuts. Excel·lent pont amb la pròxima tutoria conjunta.
- **Variant “10 anys després”.** Buscar a LinkedIn (o entrevistar) un titulat real de cadascuna de les tres opcions, preferentment egressat del centre identificat, i afegir una **cita** sobre la seua experiència. Cinc anys després de triar, ho recomanaria? Dona un realisme enorme al dossier.
- **Variant panell d'orientació.** Les millors presentacions es conviden a la jornada d'orientació del centre per a alumnes de 3r ESO. Funciona molt bé: els més xicotets escolten millor els alumnes de 4t que els professors.
- **Variant interuniversitària.** Si el dossier inclou un grau universitari, comparar la mateixa titulació en almenys dos universitats distintes (pública/privada, pròpia/d'una altra CCAA) i discutir notes de tall, preus i pla d'estudis.

Per al docent

Esta activitat funciona millor si es **sincronitza amb el Departament d'Orientació**. Tres recomanacions:

- Anuncia el projecte a Orientació abans de començar. Poden aportar materials actualitzats de la comunitat autònoma i, en ocasions, sumar-se a la sessió 3 com a avaluadors.
- Insistix que **les fonts són obligatòries**. Sense font, la dada no compta. És l'aprenentatge transversal més valuós de l'activitat.

- Evita corregir les opinions personals. La rúbrica valora **el raonament**, no l'elecció. Un alumne que defén bé per què vol ser tatuador professional val tant com un que defén bé per què vol estudiar Medicina.

EXERCICI

55 min · 1 sessió · individual + correcció en parelles

Desxifra el laberint de titulacions: unix cada nivell amb allò que obri

ENCAIX CURRICULAR · Sabers D.1, D.2, D.5 · **Comp. específiques** CE5 · **Comp. clau** CPSAA, CCL, CD

MATERIALS: Plantilla de l'esquema de nivells en A4 (inclosa davall) · Fitxa de sis casos pràctics (inclosa davall) · Accés a la web del Ministeri (todoFP) o fullets del centre · Bolígrafs

Plantejament

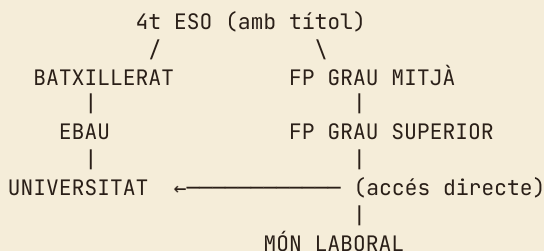
Una de les majors fonts d'error a l'hora de triar itinerari és no entendre bé **a què dóna accés cada titulació**. Puc anar a la universitat des d'FP? Un Grau Mitjà em deixa fer un Grau Superior? L'FP Bàsica dóna el títol de l'ESO? Confusions d'este tipus porten a decisions equivocades amb conseqüències d'anys.

Este exercici no demana opinar: demana **dominar el mapa**. Primer es completa l'esquema de nivells i connexions; després s'aplica a sis casos pràctics amb personatges que es plantegen dubtes reals. L'objectiu és que en eixir ningú no confonga els nivells ni les seues passarel·les.

Objectius didàctics

- Dominar el mapa de titulacions del sistema educatiu espanyol després de 4t d'ESO.
- Comprendre les passarel·les entre nivells (què dóna accés a què).
- Aplicar eixe coneixement a casos pràctics concrets.
- Eliminar els errors més comuns sobre l'accés a la universitat i a l'FP.

Plantilla de l'esquema (completar les fletxes d'accés)



(Sense títol d'ESO → FP Bàsica → dóna títol d'ESO)

Sis casos pràctics (resoldre amb SÍ/NO + per què)

Cas 1. Hugo ha acabat un Grau Superior d'Administració. Vol estudiar el grau universitari d'ADE. Pot accedir a la universitat sense fer l'EBAU completa?

Cas 2. Sara ha fet un Grau Mitjà de Cuina. Vol continuar formant-se en hostaleria a un nivell més alt. Pot passar directament a un Grau Superior?

Cas 3. Bilal no ha obtingut el títol de l'ESO. Pot matricular-se directament en Batxillerat?

Cas 4. Carla ha aprovat Batxillerat però no es presenta a l'EBAU. Pot entrar a un Grau Superior d'FP?

Cas 5. Mateo està en FP Bàsica. Obtindrà el títol de l'ESO si la supera?

Cas 6. Lucía dubta entre Batxillerat i Grau Mitjà perquè creu que «l'FP tanca la porta a la universitat per sempre». És cert?

Passos

1. **Enquadrament (5 min).** El professor recorda els nivells del sistema i avisa que l'exercici es corregix per les passarel·les exactes, no per intuïcions.
2. **Completar l'esquema (12 min).** Cada alumne completa la plantilla dibuixant i etiquetant les fletxes d'accés entre nivells, consultant la web del Ministeri (todoFP) o els fullets.
3. **Resoldre els sis casos (20 min).** Individualment, respon cada cas amb SÍ/NO i una frase de justificació basada en l'esquema. Solucions de referència: 1 SÍ (el GS dóna accés a la universitat, amb nota d'admissió; pot pujar nota amb la fase voluntària de l'EBAU). 2 SÍ (GM dóna accés a GS). 3 NO (Batxillerat exigeix títol d'ESO). 4 SÍ (Batxillerat dóna accés a GS sense EBAU). 5 SÍ (l'FP Bàsica superada dóna el títol d'ESO). 6 NO (des d'FP també s'arriba a la universitat).
4. **Correcció en parelles (12 min).** Cada parella contrasta respostes, discuteix les que no coincideixen i consulta la font per a dirimir. Marquen d'un altre color les que tenien malament.
5. **Tancament i mite-buster (6 min).** Posada en comú dels errors més freqüents de la classe. El professor desmunta el mite principal: l'FP **no** tanca la porta a la universitat, i triar FP no és triar «menys».

Criteris d'avaluació

CRITERI	DESCRIPCIÓ	PES
Esquema de nivells	Completa les passarel·les correctament	30 %
Resolució dels casos	Respon bé els sis casos amb justificació	40 %
Correcció en parelles	Detecta i corregix errors amb la font	15 %
Desmuntatge de mites	Identifica i rebat almenys un mite sobre els itineraris	15 %

Variants i extensions

- **Variant itinerari propi.** Cada alumne dibuixa a l'esquema el seu propi camí previst i comprova que les passarel·les existixen de veritat.
- **Connexió amb l'activitat 5.** Este exercici és el pas tècnic previ al dossier d'itineraris: primer es domina el mapa, després es tria el camí.

Debat: «estudiar FP és per a qui no val per a Batxillerat»

ENCAIX CURRICULAR · Sabers D.1, D.2, D.5 · Comp. específiques CE5 · Comp. clau CCL, CC, CPSAA

MATERIALS: Targetes de rol (Equip A / Equip B) · Fitxa de dades reals sobre FP (inclosa davall) · Pissarra per a votació inicial i final · Cronòmetre visible

Plantejament

«L'FP és per als que no valen per a estudiar.» És un dels prejudicis més danyosos del sistema educatiu espanyol i empeny molts joves a triar Batxillerat per pressió social encara que l'FP encaixe millor amb ells. La realitat de les dades ho contradiu: molts cicles d'FP tenen taxes d'inserció laboral altíssimes, salaris competitius i una demanda de tècnics que les empreses no aconsegueixen cobrir.

Este debat ataca el prejudici de front. Com en qualsevol debat de l'assignatura, les postures s'assignen a l'atzar per a forçar a entendre els dos costats. L'objectiu final és que cada alumne decidisca el seu itinerari per informació, no pel què diran.

Objectius didàctics

- Identificar i qüestionar el prejudici social que infravalora l'FP.
- Contrastar la creença amb dades reals d'ocupabilitat i salaris.
- Argumentar amb dades, no amb tòpics.
- Alliberar la decisió d'itinerari de la pressió del prestigi social.

Passos

1. **Votació inicial i provocació (6 min).** Votació secreta sobre la frase del títol. El professor llança la pregunta: d'on ve esta idea? Qui la repeteix?
2. **Repament d'equips a l'atzar (3 min).** Equip A defén la frase (el prejudici). Equip B la rebutja amb dades.
3. **Preparació (12 min).** Cada equip prepara arguments. L'Equip B usa la fitxa de dades; l'Equip A haurà de recolzar-se en percepcions socials, la qual cosa deixarà en evidència la debilitat del prejudici.
4. **Debat moderat (20 min).** Exposició, rèpliques creuades i conclusió, amb torns controlats.
5. **Eixida de rols, votació final i tancament (9 min).** Segona votació i comparació. El professor tanca amb la dada de fons: la decisió correcta no és Batxillerat ni FP en abstracte, sinó la que encaixa amb cada persona; i triar FP per interès real és una decisió intel·ligent, no un pla B.

Fitxa de dades reals (Equip B)

- Molts cicles de Grau Superior superen el 80-90 % d'inserció laboral a l'any d'acabar.
- Sectors amb escassetat de tècnics: indústria, energies renovables, sanitat, informàtica, logística.
- Un tècnic qualificat pot guanyar més que molts

- L'FP dóna accés a la universitat (passarel·les reals).
- Empreses reclamen perfils d'FP que no troben.
(Comprovar xifres actualitzades en todoFP i SEPE Observatorio de las Ocupaciones.)

Críteris d'avaluació

CRITERI	DESCRIPCIÓ	PES
Ús de dades	Recolza els arguments amb dades reals i fonts	30 %
Defensa de la postura assignada	Sosté el seu bàndol amb rigor	25 %
Escolta i rèplica	Respon a allò que diu el rival	25 %
Reflexió final	Reconeix com el prejudici pot condicionar la seua decisió	20 %

Variants i extensions

- **Variant testimoni.** Convidar un antic alumne que va estudiar FP i té una bona faena, o un tècnic d'una empresa de la zona. Desmunta el prejudici millor que qualsevol dada.
- **Connexió amb l'activitat 4 i 5.** Després del debat, revisar la matriu de decisió «Batxillerat o FP» comprovant si el prejudici estava inflant la puntuació de Batxillerat sense raó objectiva.

TEST D'AUTOAVALUACIÓ · 12 PREGUNTES

1. Quantes modalitats de Batxillerat estableix la LOMLOE (Reial Decret 243/2022)?

- a) Tres: Ciències, Humanitats i Arts.
- b) Quatre: Ciències i Tecnologia, Humanitats i Ciències Socials, Arts i General.
- c) Cinc: Ciències i Tecnologia, Humanitats i Ciències Socials, Arts Plàstiques, Música i Arts Escèniques, i General.
- d) Sis: les cinc anteriors més el Batxillerat Internacional.

2. La fórmula oficial de la nota d'accés a la universitat en la EBAU és...

- a) $0,5 \times \text{nota mitjana de Batxillerat} + 0,5 \times \text{nota de la fase obligatòria}$.
- b) $0,6 \times \text{nota mitjana de Batxillerat} + 0,4 \times \text{nota de la fase obligatòria}$.
- c) $0,4 \times \text{nota mitjana de Batxillerat} + 0,6 \times \text{nota de la fase obligatòria}$.
- d) $0,7 \times \text{nota mitjana de Batxillerat} + 0,3 \times \text{nota de la fase voluntària}$.

3. La Formació Professional espanyola s'organitza, segons la LOFP de 2023, en...

- a) 12 famílies professionals i dos graus (Mitjà i Superior).
- b) 26 famílies professionals i tres graus (Bàsic, Mitjà i Superior).
- c) 26 famílies professionals i quatre graus (Inicial, Bàsic, Mitjà i Superior).
- d) 40 famílies professionals i tres graus.

4. Quin d'estos NO és una de les 26 famílies professionals reconegudes?

- a) Imatge Personal.
- b) Marítima-Pesquera.
- c) Servicis Socioculturals i a la Comunitat.
- d) Periodisme i Comunicació Audiovisual.

5. En què es diferencia principalment la FP Grau Bàsic de la FP Grau Mitjà?

- a) La duració: el Bàsic dura 1 any i el Mitjà dura 3 anys.
- b) El Bàsic està dirigit a alumnat de 15-17 anys que no haja obtingut el títol d'ESO, mentres que el Mitjà exigeix el títol d'ESO i titula com a tècnic.
- c) Només es cursa Bàsic en concertats i Mitjà en públics.
- d) El Bàsic forma per al comerç i el Mitjà per a la indústria.

6. Un titulat en FP de Grau Superior, pot accedir a la universitat?

- a) No, necessita repetir Batxillerat abans.
- b) No, la FP Superior només dona accés al mercat laboral.
- c) Sí, sense EBAU obligatòria en molts casos; la fase voluntària serveix per a pujar nota.
- d) Sí, però només a graus de la mateixa família professional.

7. Les Escoles Oficials d'Idiomes (EOI)...

- a) Són una alternativa al Batxillerat que titula com a tècnic lingüista.
- b) Pertanyen al sistema universitari.
- c) Impartixen ensenyament reglat d'idiomes en nivells A1 a C2 del MCER i es poden cursar en paral·lel a qualsevol itinerari.
- d) Només accepten majors de 25 anys.

8. Quina de les següents passarel·les NO existix oficialment al sistema educatiu espanyol?

- a) D'FP Grau Mitjà a Batxillerat.
- b) De Batxillerat a FP Grau Superior (accés directe sense prova).
- c) D'FP Grau Superior a la universitat.
- d) D'FP Grau Mitjà directament a la universitat sense passar per Batxillerat ni per Grau Superior.

9. Què afirma correctament la unitat sobre l'elecció entre Batxillerat i FP?

- a) El Batxillerat sempre garantix millor salari que la FP.
- b) Les famílies tècniques d'FP Superior (Informàtica, Sanitat, Electricitat...) superen el 90 % d'ocupabilitat en algunes comunitats i els salaris igualen o superen molts graus universitaris.
- c) La FP només és adequada per a alumnat amb baix rendiment acadèmic.
- d) Espanya és el país europeu amb major percentatge de jòvens en FP.

10. Des de l'FP de Grau Mitjà es pot accedir directament a la universitat sense passar per Batxillerat ni per Grau Superior.

Vertader ☐ Fals ☐

11. Una alumna té una mitjana de Batxillerat de 7,5 i trau un 6,5 en la fase obligatòria de la EBAU. Aplicant la fórmula oficial ($0,6 \times \text{mitjana de Batxillerat} + 0,4 \times \text{fase obligatòria}$), quina és la seua nota d'accés sobre 10 (2 decimals)?

Resposta: _____ punts

12. Empareja cada nivell del sistema educatiu amb la seua característica:

- | | |
|---------------------------|--|
| 1. FP Grau Bàsic _____ | a) Titula com a Tècnic i exigix el títol d'ESO |
| 2. FP Grau Mitjà _____ | b) Dóna accés directe a la universitat |
| 3. FP Grau Superior _____ | c) Ensenyament reglat d'idiomes d'A1 a C2 |
| 4. EOI _____ | d) Passarel·la per a qui no té el títol d'ESO |

UNITAT 6

EXERCICI

50 min · 1 sessió · individual

Simula la teua sol·licitud de beca MEFP: et correspon i per quant?

ENCAIX CURRICULAR · Sabers D.3, D.4, D.6 · Comp. específiques CE5 · Comp. clau STEM, CPSAA, CD

MATERIALS: Fitxa de l'alumne amb els tres perfils familiars ficticis (Perfil A, B i C) — es lliura impresa · Plantilla simplificada de sol·licitud MEFP (inclosa davall, 1 pàgina A4) · Calculadora (el mòbil val, sense accés a internet durant el càlcul) · Taula resum de l·lindars i quanties 2024-2025 (projectada a la pissarra o a la fitxa) · Bolígraf i, opcionalment, marcadors de dos colors

Plantejament

A classe hem vist que la beca MEFP és la principal palanca de mobilitat social del sistema educatiu espanyol i que es perd cada any per dos motius: perquè no es sol·licita a temps o perquè la família assumix sense comprovar-ho que “no li tocarà”. Esta activitat trenca eixa segona inèrcia: et posa davant tres famílies fictícies i et demana que **calcules tu mateix** si els correspon beca, quins components i per quant, exactament igual que faries el dia que òbriges la teua pròpia sol·licitud a la seu electrònica del Ministeri.

No es tracta d'aprendre't de memòria els l·lindars (canvien cada any a la convocatòria). Es tracta d'**entendre el mecanisme**: com es compta la unitat familiar, què pesen la renda i el patrimoni, quan s'activa la quantia per residència i com es compon la xifra final.

Objectius didàctics

- Comprendre l'estructura per components de la beca MEFP (matrícula, quantia fixa per renda, quantia fixa per residència, quantia variable).
- Aplicar a casos concrets els l·lindars de renda i patrimoni publicats a la convocatòria 2024-2025.
- Emplenar correctament una plantilla simplificada de sol·licitud, identificant les dades crítiques: composició de la unitat familiar, renda declarada, patrimoni i distància al centre.
- Detectar errors freqüents que invaliden una sol·licitud real (dades acadèmiques mal posades, membres omesos, patrimoni no declarat).
- Prendre consciència del calendari real (març-maig) i de la documentació que la família ha de tindre preparada.

Dades de partida (resum MEFP 2024-2025)

Xifres preses de la convocatòria oficial del MEFP 2024-2025. Es lliuren a l'alumnat a la fitxa i es projecten a la pissarra durant tota la sessió.

L·lindars de renda familiar (en funció del nombre de membres de la unitat familiar):

MEMBRES UNITAT FAMILIAR	LLINDAR 1 (€)	LLINDAR 2 (€)	LLINDAR 3 (€)
2	14.300	25.300	39.200
3	19.300	33.500	52.500
4	22.900	39.800	62.500
5	25.700	44.600	70.200
6	28.500	49.400	77.900

Llindar de patrimoni (orientatiu): patrimoni net familiar superior a 1.700 € en valors mobiliaris o a 42.900 € en immobles distints de l'habitual descarta automàticament la beca, independentment de la renda.

Components de la beca (curs 2024-2025):

- **Beca de matrícula:** cobrix el preu públic complet del curs. Val entre 700 i 1.500 € segons comunitat i grau.
- **Quantia fixa lligada a la renda: 1.700 €** si la renda familiar està per davall del Llindar 1.
- **Quantia fixa per residència: 2.500 €** si l'alumnat ha de residir fora del domicili familiar perquè el centre adequat està a més de certa distància (criteri orientatiu: més de 50 km i sense transport públic viable diari).
- **Quantia variable:** import addicional calculat per fórmula del Ministeri en funció de renda, patrimoni i nota mitjana del curs anterior. Per a l'exercici usarem esta simplificació:

$$\text{Quantia variable estimada} = (\text{Llindar 1} - \text{renda familiar}) \times 0,15 + (\text{nota mitjana} - 5) \times 200 \text{ €}$$

Només si el resultat és positiu. Mínim 60 €, màxim 4.000 €.

Perfils familiars ficticis

Cada alumne treballa **els tres perfils**. No es reparteixen per files: tots fan tots els càlculs.

Perfil A — Família Pérez Soler (València capital)

- **Unitat familiar (4 membres):** pare (jornaler agrícola, 12.800 € bruts/any), mare (neteja per hores, 6.400 € bruts/any), germana de 16 anys (cursa 1r Batxillerat), tu (curses 1r de Grau a la Universitat de València, vius a casa).
- **Renda familiar declarada (IRPF 2023):** 19.200 €.
- **Patrimoni:** vivenda habitual (no computa), compte bancari amb 1.100 € d'estalvis.
- **Distància centre-domicili:** 4 km, tramvia directe.
- **Nota mitjana del curs anterior (2n Batxillerat):** 7,8.

Perfil B — Família Iglesias Romero (Càceres rural)

- **Unitat familiar (5 membres):** pare (taller mecànic autònom, 21.000 € nets/any declarats a l'IRPF), mare (administrativa parcial, 11.500 € bruts/any), tres germans (tu de 18 anys cursant 1r Grau Mitjà de Sistemes Microinformàtics i Xarxes, i dos germans menors de 10 i 6 anys).

- **Renda familiar declarada (IRPF 2023):** 32.500 €.
- **Patrimoni:** vivenda habitual + segona nau del taller valorada en 38.000 € (afecta l'activitat econòmica del pare); compte d'estalvi de 900 €.
- **Distància centre-domicili:** el cicle formatiu s'impartix a Càceres capital, a 62 km del poble. Sense transport públic viable diari. T'allotges en una residència d'estudiants de dilluns a divendres.
- **Nota mitjana de 4t ESO:** 6,9.

Perfil C — Família Ortega Vidal (Madrid centre)

- **Unitat familiar (3 membres):** pare (directiu mitjà en empresa privada, 48.000 € bruts/any), mare (autònoma dissenyadora, 27.000 € nets/any), tu (curses 1r de Grau a la Universitat Carlos III, vius a casa).
- **Renda familiar declarada (IRPF 2023):** 71.500 €.
- **Patrimoni:** vivenda habitual + segona vivenda a la serra valorada en 195.000 € + cartera d'inversió de 18.000 €.
- **Distància centre-domicili:** 11 km, Rodalies + metro.
- **Nota mitjana del curs anterior:** 8,6.

Passos de l'activitat

1. **Lectura i llistats (5 min).** Lectura individual de la taula de llistats i els components de la beca. Subratllar en un color les dades que depenen de la **família** i en un altre les que depenen de l'**alumnat** (renda, patrimoni, residència vs. nota).
2. **Càlcul del Perfil A (10 min).** Determina: (a) està davall quin llistat?, (b) li correspon quantia fixa per renda?, (c) li correspon quantia per residència?, (d) quantia variable estimada segons la fórmula, (e) xifra total aproximada. Anota el resultat a la plantilla.
3. **Càlcul del Perfil B (10 min).** Mateixes preguntes. **Atenció al patrimoni:** la nau afecta?, la distància activa la quantia per residència?
4. **Càlcul del Perfil C (10 min).** Mateixes preguntes. Hi ha algun component que se li active? Si no, per què? Identifica el motiu principal del descart.
5. **Emplenar la plantilla del Perfil A a la sol·licitud simplificada (10 min).** Ompli els camps com si anares a presentar la sol·licitud real: dades personals, membres de la unitat familiar, ingressos, patrimoni, dades acadèmiques, components sol·licitats.
6. **Posada en comú breu (5 min).** El professor demana tres respostes: quant cobra el Perfil A en total, per què el Perfil B activa la quantia per residència tot i tindre renda més alta, i per què el Perfil C no cobra res.

Plantilla simplificada de sol·licitud MEFP

Una pàgina A4. Cada alumne l'ompli per al Perfil A (pas 5). Qui acabe abans, repetix amb el Perfil B.

SOL·LICITUD DE BECA MEFP · CURS 2026-2027
(versió simplificada amb fins didàctics)

Nom i cognoms: _____
DNI: _____ Data naix.: _____
Domicili: _____
Telèfon: _____ Correu: _____

2. ESTUDIS PER ALS QUALS ES SOL·LICITA LA BECA
Ensenyament (Batx / FP GM / FP GS / Grau / Màster): ____
Centre educatiu: _____
Localitat del centre: _____
Curs: ____ Assignatures/mòduls matriculats (nre.): ____

3. COMPOSICIÓ DE LA UNITAT FAMILIAR (tots els membres amb parentiu i edat)

Nom i cognoms	Parentiu	Edat

Total membres: ____

4. DADES ECONÒMIQUES (exercici fiscal anterior)
Renda familiar declarada (suma IRPF): _____ €
Llindar de renda aplicable segons nre. membres: ____
Davall llindar 1 / 2 / 3 / per damunt?: _____
Patrimoni mobiliari familiar: _____ €
Patrimoni immobiliari no habitual: _____ €
Supera els topalls de patrimoni? (Sí / No): ____

5. DADES DE RESIDÈNCIA
Residirà fora del domicili familiar
per motius acadèmics? (Sí / No): ____
Distància centre-domicili (km): ____
Transport públic diari viable: (Sí / No): ____

6. DADES ACADÈMIQUES
Nota mitjana del curs anterior: ____
Centre i ensenyament del curs anterior: _____

7. COMPONENTS QUE ES SOL·LICITEN (marca amb X)
[] Beca de matrícula
[] Quantia fixa lligada a la renda (1.700 €)
[] Quantia fixa per residència (2.500 €)
[] Quantia variable (calculada pel Ministeri)

8. QUANTIA TOTAL ESTIMADA (càlcul de l'alumnat)

Matricula: _____ €
Renda: _____ €
Residència: _____ €
Variable estimada: _____ €

TOTAL ESTIMAT: _____ €

Declare sota la meua responsabilitat que les dades aportades són certes i autoritze el Ministeri a verificar-les amb l'AEAT, Seguretat Social i cadastre.

Data: _____ Signatura: _____

Resultats orientatius (per al docent)

No es lliuren a l'alumnat a l'inici. Servixen per a corregir i debatre a la posada en comú.

- **Perfil A (Pérez Soler).** Renda 19.200 € < Llindar 1 (22.900 € per a 4 membres). Activa quantia fixa per renda (1.700 €). No activa residència (viu a casa, 4 km). Matrícula universitària ~1.000 €. Quantia variable estimada: $(22.900 - 19.200) \times 0,15 + (7,8 - 5) \times 200 = 555 + 560 = 1.115$ €. **Total aproximat: ~3.815 €.** Cas típic de beca completa en domicili familiar.
- **Perfil B (Iglesias Romero).** Renda 32.500 €. Llindar 1 (5 membres) = 25.700 €; Llindar 2 = 44.600 €. Està **entre Llindar 1 i Llindar 2**: no activa quantia fixa per renda (1.700 €), però sí té dret a beca de matrícula i a la quantia per residència (62 km, sense transport viable). FP de Grau Mitjà: matrícula 0 € en moltes CCAA, però el component de residència (2.500 €) sí que s'aplica. Variable estimada: $(25.700 - 32.500) \times 0,15 =$ negatiu, no procedix per renda; per nota: $(6,9 - 5) \times 200 = 380$ € (mínim). **Total aproximat: ~2.500-2.880 €.** Cas típic de “no em toca per renda però sí per residència”.
- **Perfil C (Ortega Vidal).** Renda 71.500 €. Llindar 3 (3 membres) = 52.500 €. **Supera tots els llindars de renda.** A més, patrimoni immobiliari no habitual (segona vivenda 195.000 € + cartera 18.000 €) **excedix àmpliament** el topall. **Doble motiu de descart:** ni renda ni patrimoni complixen. **Total: 0 €.** Cas típic de família que no ha de sol·licitar beca general MEFP, sinó mirar beques d'excel·lència o de fundacions privades si la nota ho permet.

Criteris d'avaluació

CRITERI	DESCRIPCIÓ	PES
Càlcul correcte de llindars i components	Identifica bé davall quin llindar cau cada perfil i quins components s'activen	35 %
Aplicació de la fórmula de quantia variable	Resol correctament la fórmula simplificada i respecta els topalls (mínim 60 €, màxim 4.000 €)	20 %
Emplenament de la plantilla del Perfil A	Plantilla completa, sense camps buits, dades coherents amb l'enunciat	25 %
Detecció del motiu de descart del Perfil C	Identifica els dos motius (renda i patrimoni) i no només un	10 %
Participació a la posada en comú	Aporta una resposta o pregunta raonada als últims 5 minuts	10 %

Variants i extensions

- **Variant familiar.** Després de la sessió, cada alumne comenta amb la seua família els tres perfils i porta una breu nota (5 línies) sobre quin s'assembla més al perfil real de la seua. **Sense obligació de compartir la nota a classe:** la dada és privada. La conversa a casa és l'aprenentatge real.
- **Variant amb dades autonòmiques.** Si el grup és de la Comunitat Valenciana, Catalunya, Andalusia o Madrid, afegir un cinqué càlcul amb la beca autonòmica complementària corresponent (Generalitat, EQUITAT, Pla andalús, etc.). Permet veure que la suma pot arribar fàcilment a 5.000-6.000 €.
- **Variant Erasmus+.** Per al Perfil A, calcular addicionalment quant cobraria si en tercer demanara Erasmus+ Estudis a Alemanya (540 €/mes × 9 mesos + ajuda complementària MEFP de 400 €/mes × 9 mesos). Resultat: l'Erasmus s'autofinança per complet per a una becària MEFP.
- **Connexió amb la Unitat 7.** Reutilitzar els tres perfils a la pròxima unitat per a discutir taxes d'inserció laboral segons l'itinerari triat per cadascun (universitat, FP, abandonament primerenc).

Per al docent

- **No exigir les dades reals de la família de l'alumne.** L'activitat usa perfils ficticis precisament per a evitar exposar realitats econòmiques privades a l'aula. Si algun alumne pregunta espontàniament "i a la meua família li tocaria?", redirigix a la variant familiar a casa.
- **Dades reals.** Aprofita per a recordar tres vegades durant la sessió que la convocatòria 2026-2027 es publicarà al BOE entre març i abril de 2026, i que el termini per a l'alumnat universitari sol tancar-se a mitjans de maig. Qui complisca 18 anys en 2026 ja pot presentar-la per si mateix.
- **Document per a casa.** Al final, recomana imprimir o guardar la plantilla simplificada com a **checklist de documentació** per al dia que la família òbriga la sol·licitud real: declaració de la renda de tots els membres, certificats d'empadronament si hi ha separació de domicilis, certificat de prestacions si procedixen.
- **Sense judici sobre el Perfil C.** És important que l'alumnat entenga que no rebre beca MEFP no és ni un fracàs ni un privilegi: és una dada tècnica sobre l'indar. Famílies del Perfil C tenen altres vies (beques d'excel·lència, fundacions, préstecs ICO bonificats).

CAS

55 min · 1 sessió · grups xicotets (3) + posada en comú

El cas dels tres cicles: ajuda tres jóvens a triar entre FP, Universitat i dubte

ENCAIX CURRICULAR · Sabers D.3, D.4, D.6 · **Comp. específiques** CE5, CE4 · **Comp. clau** CPSAA, CE, CC

MATERIALS: Fitxa amb els tres perfils impresa (una per grup, inclosa davall) · Taula comparativa FP / Universitat en blanc (inclosa davall) · Accés a todoFP i a la web de beques MEFP / autonòmica · Pissarra per a la posada en comú

Plantejament

L'elecció entre FP i Universitat no té una resposta universal: depén de la persona, de com aprén, de què li interessa i, molt sovint, de la seua situació econòmica. La unitat ha presentat ambdós vies, les seues passarel·les i el sistema de beques. Este cas demana a l'alumnat **aplicar tot això a tres persones distintes**, la qual cosa obliga a raonar en compte de repetir clixés.

Treballar amb tres perfils —i no amb el propi— permet vore amb claredat que la millor decisió canvia segons qui decidix, i que la beca no és un detall, sinó a vegades el factor que fa viable un camí o un altre.

Objectius didàctics

- Aplicar els criteris d'elecció entre FP i Universitat a perfils concrets.
- Integrar la situació econòmica i les beques com a factors reals de la decisió.
- Comprendre que no hi ha una via millor en abstracte, sinó millor per a cada persona.
- Manejar les fonts oficials d'informació sobre cicles i beques.

Els tres perfils (fotocopiables)

Perfil 1 — Sofía. Li encanta allò pràctic, s'avorrix amb la teoria llarga i vol començar a treballar prompte. Se li dóna genial el treball manual i l'electrònica. La seua família no pot costejar-li anys sense ingressos. Li agradaria, això sí, no tancar-se portes per al futur.

Perfil 2 — Adrián. Gaudix investigant, llegint i amb les matemàtiques abstractes. Vol ser enginyer o investigador. La seua família pot recolzar-lo alguns anys. Té bona nota i paciència per a trajectes llargs.

Perfil 3 — Yaiza. No ho té gens clar. Li interessen moltes coses, trau notes mitjanes i li fa por equivocar-se. La situació econòmica és ajustada i no vol endeutar la seua família. Necessita una via que li permeta reorientar-se si s'equivoca.

Taula comparativa (completar en grup)

	FP	UNIVERSITAT
Durada típica		
Enfocament		
Cost aproximat		
Beques disponibles		
Inserció laboral		
Passarel·les		

Passos

1. **Enquadrament (5 min).** El professor recorda les dues vies, les passarel·les i el sistema de beques. Cada grup rep els tres perfils i la taula.
2. **Completar la taula comparativa (12 min).** El grup ompli la taula FP/Universitat consultant todoFP i la web de beques. Dades clau, no opinions.
3. **Recomanació per perfil (20 min).** Per a cadascun dels tres, el grup decidix quina via li recomanaria i per què, citant almenys dos factors del perfil (manera d'aprendre,

economia, objectius) i esmentant si una beca canvia l'equació. Orientació: Sofia → Grau Mitjà/Superior amb passarel·la oberta a universitat; Adrián → Universitat; Yaiza → via flexible (FP amb passarel·les) i beques per a reduir risc, sense resposta única.

4. **El factor beca (10 min).** El grup investiga: quina beca podria sol·licitar cada perfil? Com canvia això la recomanació de Sofia o Yaiza? Ací es veu que la beca no és un tràmit, sinó part de la decisió.
5. **Posada en comú (8 min).** Cada grup defén una recomanació. El professor tanca subratllant que s'avalua el raonament, no la via triada, i que cap de les dues opcions és «la bona» en abstracte.

Criteris d'avaluació

CRITERI	DESCRIPCIÓ	PES
Taula comparativa	Completa amb dades correctes i de font oficial	25 %
Qualitat de les recomanacions	Raona cada cas amb factors del perfil, no clixés	35 %
Integració de les beques	Usa la beca com a factor real de la decisió	25 %
Treball en grup i exposició	Participació equilibrada, exposició clara	15 %

Variants i extensions

- **Variant quart perfil.** Cada grup inventa un quart perfil i el passa a un altre grup perquè el resolga. Comprova si han entés els criteris.
- **Connexió amb l'activitat 6.** El factor beca enllaça directament amb la simulació de sol·licitud de beca MEFP: ací es decidix si convé demanar-la; allí s'aprén com es demana.

DINÀMICA

2 sessions · 110 min (1 de preparació + 1 de fira)

· grups xicotets (3-4) + circulació de tota la classe

Fira d'itineraris: munta un estand i ven la teua via formativa a la classe

ENCAIX CURRICULAR · Sabers D.3, D.4, D.6 · **Comp. específiques** CE5 · **Comp. clau** CD, CCL, CPSAA, CE

MATERIALS: Ordinadors o tauletes per a investigar (sessió 1) · Cartolines, retoladors o plantilla de pòster digital per grup · Fitxa de continguts obligatoris de l'estand (inclosa davall) · Full de passaport de fira per alumne (inclòs davall) · Accés a todoFP, webs d'universitats i SEPE Observatorio

Plantejament

Buscar informació sobre itineraris formatius pot ser tediós si es fa en solitari i per obligació. Esta dinàmica li dona la volta: cada grup es convertix en **expert i ambaixador** d'un itinerari i el presenta a la classe en una fira. Investigar per a ensenyar altres obliga a entendre de veritat, i circular pels estands dels companys multiplica la informació que cada alumne rep en una sola vesprada.

El resultat és que, en compte de conèixer a fons un sol camí, la classe sencera ix amb una panoràmica de molts itineraris contada per iguals, que és com millor s'entén als 16 anys.

Objectius didàctics

- Investigar a fons un itinerari formatiu usant fonts oficials.
- Sintetitzar la informació en un format clar i atractiu per a altres.
- Conèixer una panoràmica àmplia d'itineraris a través del treball dels companys.
- Practicar la comunicació oral en format breu i la formulació de bones preguntes.

Continguts obligatoris de l'estand (fitxa)

L'ESTAND HA DE RESPONDRE A:

1. Què és este itinerari i què s'estudia?
2. Com s'hi accedix i quant dura?
3. A quines eixides laborals porta? (dades SEPE)
4. Quines passarel·les obri després?
5. Quin tipus de persona encaixa bé ací?
6. Una dada sorprenent que poca gent sap.

Passos

Sessió 1 — Preparació (55 min)

1. **Repartiment d'itineraris (5 min).** Cada grup rep (o tria per sorteig) un itinerari distint: una família d'FP (sanitat, informàtica, electricitat, hostaleria, administració...), un àmbit universitari, etc. Es garantix varietat.
2. **Investigació guiada (35 min).** El grup busca en fonts oficials la informació dels sis continguts obligatoris. El professor circula verificant que usen fonts fiables i no la primera web que apareix.
3. **Muntatge de l'estand (15 min).** El grup prepara el seu pòster (cartolina o digital) amb la informació clau, visual i llegible, i decidix qui atén l'estand i qui circula en la fira.

Sessió 2 — La fira (55 min)

1. **Obertura (5 min).** Es repartixen els passaports de fira. Meitat del grup atén l'estand, meitat circula; a mitat de sessió es canvien els papers.
2. **Circulació i visites (40 min, dos torns de 20 min).** Els alumnes visiten els estands, escolten la presentació d'un minut, fan almenys una pregunta i omplin el seu passaport amb allò après de cada itinerari i una valoració.
3. **Tancament i premis (10 min).** Votació ràpida a l'estand més clar i a la dada més sorprenent. El professor tanca recollint quins itineraris han despertat més interès i connectant amb el dossier d'itineraris personal.

Passaport de fira (extracte)

Itinerari visitat | El més interessant | M'encaixa? (1-5)

El meu descobriment del dia: _____

Criteris d'avaluació

CRITERI	DESCRIPCIÓ	PES
Rigor de la investigació	Informació correcta i de font oficial	30 %
Qualitat de l'estand	Clar, visual, respon als sis continguts	25 %
Presentació oral	Explica amb claredat i respon preguntes	20 %
Passaport de fira	Visita estands, pregunta i registra allò après	25 %

Variants i extensions

- **Variant fira oberta.** Obrir la fira a altres classes de 4t d'ESO o a 3r d'ESO durant un pati o tutoria. Dóna sentit real al treball i orienta cursos inferiors.
- **Variant amb convidats.** Cada estand «adopta» un professional o exalumne d'eixe itinerari que passa a comentar. Augmenta molt la veracitat.
- **Connexió amb l'activitat 5.** Allò après en la fira alimenta directament el dossier d'itineraris personal de cada alumne.

TEST D'AUTOAVALUACIÓ · 11 PREGUNTES

1. Segons l'Observatori de les Ocupacions del SEPE i la Fundació Bertelsmann (2024), quin d'estos grups de famílies professionals presenta demanda alta i sostinguda a Espanya?

- a) Hostaleria i Turisme, Imatge Personal, Activitats Físiques i Esportives.
- b) Sanitat, Informàtica i Comunicacions, Electricitat i Electrònica, Servicis Socioculturals.
- c) Imatge i So, Arts Gràfiques, Fusta i Moble.
- d) Tèxtil i Confecció, Agrària estacional, Vidre i Ceràmica.

2. En la FP Dual reformada per la LOFP 2023, què distingix la modalitat Dual Intensiva de la Dual General?

- a) La Intensiva dura tres cursos en lloc de dos.
- b) La Intensiva supera el 35 % d'hores en empresa i exigix contracte de formació en alternança amb salari i alta en Seguretat Social; la General es mou en 25-35 % sense contracte obligatori.
- c) La Intensiva només s'impartix en graus superiors; la General també en graus mitjans.
- d) La Intensiva és en línia i la General presencial.

3. Segons l'informe AEFI 2024, el salari brut anual d'entrada d'un Tècnic Superior en Informàtica (DAW, DAM o ASIR) acabat de titular se situa, de mitjana, entorn de...

- a) 12.000-15.000 € anuals.
- b) 16.000-19.000 € anuals.
- c) 24.000-28.000 € anuals.
- d) 35.000-40.000 € anuals.

4. En la EBAU, com es calcula la nota d'accés (sobre 10) que servix per a entrar a la universitat?

- a) 100 % nota mitjana de Batxillerat.
- b) 50 % mitjana de Batxillerat + 50 % mitjana de la fase d'accés EBAU.
- c) 60 % mitjana de Batxillerat + 40 % mitjana de la fase d'accés EBAU.
- d) 40 % mitjana de Batxillerat + 60 % mitjana de la fase d'accés EBAU.

5. Les ponderacions de les matèries específiques en la EBAU funcionen així:

- a) Cada universitat publica si una matèria pondera 0,1 o 0,2 per a cada grau concret; la mateixa assignatura pot valdre 0,2 per a Enginyeria i 0,1 o res per a Filologia.
- b) Totes les matèries ponderen igual (0,1) per a tots els graus.
- c) Només ponderen les Matemàtiques i la Llengua.
- d) Les ponderacions les decidix cada alumne en matricular-se en Batxillerat.

6. Quina diferència fonamental hi ha entre un grau universitari, un doble grau i un màster oficial al sistema espanyol?

- a) El grau és en línia, el doble grau presencial i el màster semipresencial.
- b) Grau: 240 ECTS / 4 anys, titulació inicial. Doble grau: 5-6 anys, dos títols compartint assignatures. Màster oficial: 60-120 ECTS / 1-2 anys, especialització després del grau (alguns habilitants).
- c) Només canvia el preu de la matrícula.
- d) Grau i doble grau són equivalents; el màster és només investigació.

7. Sobre la beca general MEFP, quina d'estes afirmacions és correcta?

- a) Només cobrix la matrícula universitària, no d'FP.
- b) Se sol·licita després de matricular-se i conèixer les notes finals del curs anterior.
- c) Combina beca de matrícula, quantia fixa lligada a la renda, quantia fixa per residència i quantia variable; se sol·licita habitualment entre març i maig, abans de matricular-se, amb dades provisionals.
- d) És incompatible amb qualsevol altra beca autonòmica o europea.

8. Quina és aproximadament la quantia mensual del programa Erasmus+ Estudis i com es compatibilitza amb la beca MEFP?

- a) 150-200 €/mes i és incompatible amb la beca MEFP.
- b) 310-540 €/mes segons país de destí, i és compatible amb la beca MEFP (fins i tot amb ajuda complementària de 250-500 €/mes addicionals per a becaris MEFP).
- c) 1.000-1.500 €/mes només per a alumnat de màster.
- d) Només cobrix el viatge, sense assignació mensual.

9. La beca general MEFP convé sol·licitar-la després de matricular-se i conèixer les notes finals del curs, quan ja està tot tancat.

Vertader ☐ Fals ☐

10. Un alumne té una mitjana de Batxillerat de 8,0 i obté un 7,0 en la fase d'accés de la EBAU. Amb la fórmula oficial ($0,6 \times$ mitjana de Batxillerat + $0,4 \times$ fase d'accés), quina és la seua nota d'accés sobre 10 (2 decimals)?

Resposta: _____ punts

11. Empareja cada titulació o ajuda amb el seu tret principal:

- | | |
|----------------------------|--|
| 1. Grau universitari _____ | a) Especialització després del grau, 60-120 ECTS |
| 2. Doble grau _____ | b) Ajuda de 310-540 euros al mes per a estudiar fora |
| 3. Màster oficial _____ | c) Titulació inicial de 240 ECTS i 4 anys |
| 4. Erasmus+ Estudis _____ | d) Dos títols compartint assignatures, 5-6 anys |

UNITAT 7

EXERCICI

1 sessió · 55 min · individual

Investiga tres professions que t'interessen: salari, requisits i projeccions

ENCAIX CURRICULAR · Sabers E.1, E.2, E.3 · Comp. específiques CE6 · Comp. clau CPSAA, CD, CE

MATERIALS: Ordinador o tauleta amb connexió a internet (un per alumne o per parella si falta equip) · Plantilla de tres fitxes en PDF o document compartit (inclosa davall) · Enllaços preparats de les tres fonts obligatòries: SEPE Observatori de les Ocupacions, INE EPA, Informe Infoempleo Adecco més recent · Accés al portal autonòmic d'ocupació (Labora CV, SOC, Lanbide, SEPECAM, etc.) segons comunitat · Projector per a mostrar a l'inici els passos de navegació de cada portal

Plantejament

La unitat ha presentat el **mapa general** del mercat laboral espanyol: l'EPA, els quatre sectors, les professions de futur, els salaris mitjans per nivell formatiu i l'atur juvenil. És informació útil però abstracta. Esta activitat et demana baixar al detall: triar **tres professions que personalment t'interessen** i esbrinar de cadascuna, amb dades verificables, **quant es cobra, què fa falta per a accedir-hi i quin futur té**.

No val “crec que” ni “m’han dit que”. Cada dada de la fitxa ha d’anar acompanyada d’**una font oficial citada amb URL i data de consulta**. Eixir d’esta sessió amb tres fitxes ben omplides val més que mitja dotzena de xarrades vocacionals genèriques.

Les decisions professionals sòlides es prenen amb dades concretes. Esta activitat t’ensenya a buscar-les.

Objectius didàctics

- Aplicar els continguts del Tema 7 (EPA, sectors, professions de futur, salaris) a tres casos professionals reals.
- Practicar la **busca d’informació** en tres fonts oficials del mercat laboral espanyol: SEPE Observatori de les Ocupacions, INE Enquesta d’Estructura Salarial / EPA, Informe Infoempleo Adecco.
- Distingir entre **dada verificable** (amb font oficial) i opinió, intuïció o rumor.
- Començar a construir un **criteri professional propi** basat en evidència, no en mites socials.

Estructura de la sessió (55 min)

Pas 1 — Presentació de les tres fonts obligatòries (10 min)

El professor projecta i demostra breument la navegació de les tres fonts que l’alumne usará:

- **SEPE — Observatori de les Ocupacions** (sepe.es/HomeSepe/que-es-el-sepe/observatorio.html). Publica informes anuals per comunitat autònoma amb les

ocupacions més contractades, les que més creixen i les que retrocedixen. Buscar l'“Informe del Mercado de Trabajo” de l'any en curs.

- **INE — Enquesta de Població Activa (EPA) i Enquesta Anual d'Estructura Salarial (ine.es).** L'EPA dona dades trimestrals d'ocupació per ocupació; l'Estructura Salarial dona el salari mitjà brut anual per ocupació, sector, sexe i nivell formatiu.
- **Adecco Group Institute — Informe Infoempleo Adecco (adeccogroupinstitute.com).** Informe anual amb projeccions 2024-2030 de demanda professional, ocupacions emergents i en declivi.

Recomanació: ancorar els tres enllaços a l'aula virtual abans de la sessió perquè ningú perdi temps buscant-los.

Pas 2 — Elecció de les tres professions (5 min)

Cada alumne tria **tres professions concretes** que personalment li interessin. Regles:

- Han de ser **professions reals** existents al catàleg d'ocupacions, no invents ni descripcions vagues. “Enginyer electrònic”, “fisioterapeuta”, “soldador especialitzat en estructures metàl·liques” són vàlids. “Alguna cosa amb animals”, “el que siga creatiu” no ho són.
- **Almenys una** de les tres ha de pertànyer al llistat de **professions amb alta demanda 2024-2030** vist a la unitat (sanitat/cures, programació, renovables, oficis tècnics qualificats, etc.).
- **Almenys una** ha de requerir un nivell formatiu distint de les altres dos (mesclar, per exemple, una d'FP Mitjà, una d'FP Superior i una universitària; o variar entre compte d'altri i autoocupació).

Pas 3 — Emplenament de les tres fitxes (35 min)

Aproximadament **12 minuts per fitxa**. Treballar en ordre: primer una fitxa completa amb les seues fonts citades, després la següent. Evitar saltar d'un camp a un altre sense tancar res.

Pas 4 — Tancament i mini-reflexió (5 min)

Cada alumne escriu al revers de l'última fitxa **tres línies** responent: alguna de les dades trobades t'ha sorprès?, alguna de les tres professions ha pujat o baixat a la teua llista de preferides després d'esta sessió?, què et falta investigar per a decidir millor?

Plantilla de les tres fitxes

Cada fitxa (tres en total) cap en un full A4 amb esta estructura:

FITXA [1, 2 o 3] · [Nom de la professió]

DESCRIPCIÓ BREU

Què fa exactament esta persona en un dia típic de treball? Tres línies màxim, llenguatge propi.

SECTOR ECONÒMIC I CNO

- Sector: primari / secundari / terciari /

- Codi CNO (Classificació Nacional d'Ocupacions) si el trobes. Si no, deixa'l en blanc.

REQUISITS D'ACCÉS

- Titulació mínima exigida (ESO / FP Bàsic / FP Mitjà / FP Superior / grau universitari / màster / certificat de professionalitat).
 - Nom concret del cicle o grau més habitual.
 - Altres requisits (carnet, idiomes, col·legiació, oposició, experiència prèvia).
- Font oficial: [URL + data de consulta]

SALARI MITJÀ BRUT ANUAL D'ENTRADA

- Xifra concreta en €.
 - Diferenciar, si és possible, salari d'entrada (0-2 anys d'experiència) vs salari mitjà del sector.
- Font: INE Estructura Salarial / Informe Adecco / conveni col·lectiu. URL + data.

PROJECCIÓ DE DEMANDA 2024-2030

- Està en creixement, estable o en retrocés?
 - Apareix a l'Informe Infoempleo Adecco o al SEPE com a ocupació emergent / vacant difícil d'omplir / en declivi?
 - Raó principal (envelliment, transició digital, transició ecològica, automatització, canvi d'hàbits de consum).
- Font: [URL + data]

FORMA DE TREBALL MÉS HABITUAL

Compte d'altri / autoocupació / intraemprenedoria / mixt. Indicar percentatge aproximat si es pot.

OPINIÓ PERSONAL JUSTIFICADA

Per què l'he triada? Què m'atrau? Què em preocupa després de veure les dades? Quatre línies mínim. Sense "perquè mola".

Criteris d'avaluació

CRITERI	DESCRIPCIÓ	PES
Rigor de les dades i fonts	Cada dada econòmica (salari, projecció, requisit) porta URL i data. Mínim dos fonts distintes al llarg de les tres fitxes	40 %
Compliment de les tres regles de selecció	Tres professions reals, almenys una d'alta demanda, almenys una amb nivell formatiu distint	15 %
Qualitat de la descripció i l'opinió	Llenguatge propi, no copiat; opinió personal amb arguments derivats de les dades	20 %
Ús correcte del vocabulari de la unitat	EPA, sectors, CNO, compte d'altri/autoocupació/intraemprenedoria, professió emergent/en retrocés	15 %

Variants i extensions

- **Variant entrevista curta.** Després de la sessió, cada alumne contacta (per LinkedIn, coneguts, antics alumnes del centre) amb **una persona** que exercisca una de les tres professions investigades i afegix una **cita de cinc línies** sobre la seua experiència real al final de la fitxa. La diferència entre dades oficials i veu real sol ser instructiva.
- **Variant comparada per CCAA.** Per a una de les professions, comparar el salari mitjà entre dos comunitats autònomes usant les dades de l'INE per comunitat. Sol haver-hi diferències del 20-30 % que canvien la lectura.
- **Variant “tres professions de l'entorn familiar”.** Repetir la fitxa per a les professions de **tres familiars directes**. Ajuda a veure amb dades allò que a casa s'intuïx o s'idealitza, i obri conversa intergeneracional sobre com ha canviat el mercat laboral.
- **Variant pòster mural.** Les millors fitxes s'imprimeixen en A3 i s'exposen al passadís del departament durant la setmana d'orientació. Ben comissariades, són un recurs útil per als alumnes de 3r ESO.

Per al docent

- **Verifica els enllaços abans de la sessió.** Els portals SEPE i INE reorganitzen periòdicament les rutes. Comprova el dia anterior que els tres enllaços clau funcionen i, si han canviat, actualitza'ls a l'aula virtual.
- **Permet el bilingüisme a les fonts.** L'Informe Adecco està en castellà; alguns informes europeus complementaris (Eurostat, Cedefop) estan només en anglès. Si un alumne els usa, valora positivament l'esforç, no el penalitzes.
- **No corregisques l'elecció de professions.** La rúbrica avalua el **rigor del procés**, no si la professió triada et sembla prometedora. Un alumne que defén amb dades per què vol ser pastor d'ovelles a la serra val tant com un que defén amb dades per què vol ser enginyer biomèdic.
- **Connecta amb la Unitat 8.** Avisa en tancar la sessió: la pròxima unitat explica què passa exactament una vegada es firma el contracte. Les fitxes de hui són l'avantsala de l'Estatut dels Treballadors que ve després.

DEBAT

55 min · 1 sessió · grup classe en dos equips + jurat de tres alumnes

Debat: «la intel·ligència artificial deixarà la meua generació sense treball»

ENCAIX CURRICULAR · Sabers E.1, E.2, E.3 · Comp. específiques CE6 · Comp. clau CCL, CC, CD, CPSAA

MATERIALS: Targetes de rol (Equip A / Equip B / Jurat) · Fitxa guia amb dades i arguments (inclosa davall) · Rúbrica del jurat en A4 · Cronòmetre visible

Plantejament

La pregunta inquieta qualsevol adolescent que pensa en el seu futur laboral: tindrà sentit formar-se per a una professió que una màquina podria fer d'ací a deu anys? El debat sobre l'automatització i la intel·ligència artificial és real i seriós, però també ple d'exageracions

en les dues direccions. La història econòmica mostra que la tecnologia destrueix ocupacions i en crea unes altres de distintes; la incògnita és quines i a quina velocitat. Este debat ajuda a pensar el futur laboral amb cap, sense caure ni en el pànic ni en la negació. Les postures s'assignen a l'atzar i un jurat avalua la qualitat argumental perquè el focus estiga a raonar bé, no a guanyar.

Objectius didàctics

- Analitzar amb matís l'efecte de l'automatització i la IA sobre l'ocupació.
- Distingir entre tasques automatitzables i professions completes.
- Reconèixer les competències que millor protegeixen enfront del canvi tecnològic.
- Construir arguments amb perspectiva històrica i dades, no amb titulars.

Passos

1. **Repartiment de rols (5 min).** Per sorteig: Equip A defén la frase del títol, Equip B la rebutja, tres alumnes formen el jurat amb la rúbrica.
2. **Preparació (12 min).** Cada equip prepara arguments amb la fitxa guia i preveu les rèpliques. El jurat repassa la rúbrica.
3. **Debat moderat (22 min).** Exposició inicial (3 min per equip), rèpliques creuades (12 min) i conclusió (2 min per equip). El jurat pren notes.
4. **Veredict argumentat (10 min).** El jurat explica quins arguments van ser més sòlids de cada bàndol segons la rúbrica.
5. **Síntesi (6 min).** El professor tanca amb la conclusió útil: la IA canviarà molts treballs més que eliminar-los del tot, i les competències que pitjor automatitza una màquina — pensar, comunicar, crear, cuidar, aprendre a aprendre, adaptar-se— són just les que convé cultivar. Connecta amb el projecte de vida.

Fitxa guia (extracte)

EQUIP A · "la IA deixarà la meua generació sense treball"

- Automatització de tasques repetitives i administratives.
- La IA ja escriu, dibuixa, programa i tradueix.
- La velocitat del canvi és major que mai.

EQUIP B · "la tecnologia canvia l'ocupació, no l'elimina"

- Cada revolució tecnològica va crear ocupacions noves.
- La IA automatitza tasques, no professions senceres.
- Creixen perfils que ni existien fa 10 anys.
- Les competències humanes (tracte, criteri, creativitat) continuen sent difícils d'automatitzar.

Rúbrica del jurat

CRITERI	1	2	3	4
Solidesa dels arguments	Opinions soltes	Algun argument	Arguments clars	Sòlids i amb exemples
Perspectiva històrica/dades	Cap	Escassa	Bona	Excel·lent

Resposta al rival No respon Poc Bé Desmunta el contrari

Criteris d'avaluació

CRITERI	DESCRIPCIÓ	PES
Qualitat dels arguments	Raons amb dades i perspectiva, no titulars	30 %
Defensa de la postura assignada	Sosté el seu bàndol amb rigor	25 %
Treball del jurat	Avalua amb la rúbrica i justifica el veredict	25 %
Síntesi final	Identifica competències que protegeixen del canvi	20 %

Variants i extensions

- **Variant professió concreta.** Cada equip tria una professió i analitza quines tasques seues són automatitzables i quines no. Aterra molt el debat.
- **Connexió amb l'activitat 7.** Després del debat, revisar la investigació de les tres professions afegint una columna: «quant l'afecta l'automatització segons les projeccions?».

CAS

50 min · 1 sessió · parelles + posada en comú

El cas del primer treball d'estiu: llig l'oferta i decidix si et convé

ENCAIX CURRICULAR · Sabers E.1, E.2, E.3 · **Comp. específiques** CE6, CE7 · **Comp. clau** CCL, CPSAA, CE

MATERIALS: Fitxa amb les tres ofertes impresa (una per parella, inclosa davall) · Checklist de lectura crítica d'ofertes (inclosa davall) · Pissarra per a la posada en comú · Bolígrafs

Plantejament

El primer contacte de molts jòvens amb el mercat laboral és un treball d'estiu. Saber **llegir una oferta d'ocupació** —què demana de veritat, què oferix, quina lletra menuda amaga— és una competència que evita disgustos i abusos. La unitat ha explicat com funciona el mercat laboral; este cas ho aterra en alguna cosa molt concreta i pròxima: tres anuncis de treball d'estiu.

L'alumnat actua com a candidat informat: no es tracta d'acceptar el primer que apareix, sinó de comparar, detectar senyals d'alarma i decidir amb criteri. Treballem amb ofertes fictícies realistes per a poder assenyalar allò bo i allò roïn sense exposar cap empresa real.

Objectius didàctics

- Aprendre a llegir críticament una oferta d'ocupació.
- Distingir allò que una oferta demana, oferix i oculta.
- Detectar senyals d'alarma típiques en ofertes dirigides a jòvens sense experiència.
- Decidir amb criteri quina de diverses ofertes convé a un perfil concret.

Les tres ofertes (fotocopiabls)

Oferta A — Reposador/a de supermercat, juliol-agost. Contracte temporal a temps parcial (20 h/setmana). Salari segons conveni. Horari de

matins. Es valora puntualitat. No es requerix experiència. Alta en la Seguretat Social. Empresa amb botiga física a la localitat.

Oferta B — “Guanya diners des de casa amb el teu mòbil”. “Fes-te el teu propi cap! Ingressos il·limitats treballant les hores que vulgues. Només necessites invertir 90 € en el pack d’inici. Sense caps, sense horaris. Places limitades, apunta’t ja per WhatsApp.”

Oferta C — Monitor/a de campament d’estiu, 15 dies. Contracte de duració determinada. Imprescindible títol de monitor de temps lliure. Allotjament i manutenció inclosos. Treball intens amb menors. Salari segons conveni d’oci educatiu. Alta en la Seguretat Social.

Checklist de lectura crítica

PER A CADA OFERTA, COMPROVA:

1. Hi ha contracte i alta en la Seguretat Social?
2. Indica el salari o remet a conveni?
3. Demana pagar diners per avançat? (senyal d’alarma)
4. Les promeses són realistes o exagerades?
5. Especifica horari i tasques, o és tot vague?
6. Demana requisits que un júnior pot complir?
7. L’empresa és identificable o és anònima?

Passos

1. **Enquadrament (5 min).** El professor repartix les tres ofertes i la checklist. Recorda que ací no es tria «la millor pagada», sinó la que és legal, realista i encaixa amb un perfil sense experiència.
2. **Anàlisi amb la checklist (20 min).** Cada parella aplica els set punts de la checklist a cada oferta i marca senyals d’alarma. L’oferta B ha d’encendre totes les alarmes: demana diners per avançat, promet ingressos il·limitats, no hi ha contracte ni empresa identificable. És el patró típic d’una estafa o esquema piramidal.
3. **Decisió per perfil (12 min).** La parella decidix: per a un alumne de 16 anys sense experiència i sense títol de monitor, quina oferta és viable i convenient? (A és la més adequada; C exigix títol; B es descarta.) Ho justifiquen per escrit.
4. **Detecció de l’estafa (8 min).** Aprofundixen en l’oferta B: quines senyals delaten que no és un treball real? El professor introduïx el concepte d’oferta fraudulenta i de que un treball legal **mai** no et demana pagar per a començar.
5. **Posada en comú (5 min).** Cada parella comparteix la seua decisió i la senyal d’alarma més clara que ha trobat. El professor tanca amb la regla d’or: un treball de veritat et paga a tu; si et demanen pagar per a començar, fuig.

Criteris d’avaluació

CRITERI	DESCRIPCIÓ	PES
Aplicació de la checklist	Analitza les tres ofertes amb els set punts	30 %
Detecció de senyals d’alarma	Identifica l’oferta fraudulenta i per què ho és	30 %
Decisió per perfil	Tria amb criteri l’oferta viable i la justifica	25 %

Variants i extensions

- **Variant oferta real.** Cada parella busca una oferta real per a júnior en un portal d'ocupació i li aplica la checklist. Connecta amb la busca de treball de la Unitat 9.
- **Connexió amb la Unitat 8.** Les ofertes A i C citen «alta en la Seguretat Social» i «conveni»: enllaça directament amb els drets laborals del tema següent.

TEST D'AUTOAVALUACIÓ · 11 PREGUNTES

1. Segons la EPA de l'INE, quina fórmula correspon a la ****taxa d'atur****?

- a) $(\text{aturats} / \text{població de 16+ anys}) \times 100$.
- b) $(\text{aturats} / \text{població activa}) \times 100$.
- c) $(\text{aturats} / \text{població ocupada}) \times 100$.
- d) $(\text{aturats} + \text{inactius} / \text{població total}) \times 100$.

2. Un estudiant universitari de 20 anys que no busca treball, com es classifica en la EPA?

- a) Ocupat, perquè estudiar és una activitat productiva.
- b) Aturat, perquè no té un treball remunerat.
- c) Inactiu, perquè ni treballa ni busca treball activament.
- d) No apareix en la EPA perquè té menys de 25 anys.

3. Ordena els quatre sectors econòmics de major a menor pes en el PIB espanyol:

- a) Terciari (~67 %), secundari (~22 %), quaternari (~8 %), primari (~3 %).
- b) Terciari (~50 %), secundari (~30 %), primari (~12 %), quaternari (~8 %).
- c) Secundari (~40 %), terciari (~35 %), primari (~15 %), quaternari (~10 %).
- d) Primari (~30 %), secundari (~25 %), terciari (~25 %), quaternari (~20 %).

4. Per què Espanya és considerada una ****anomalia europea**** en atur juvenil?

- a) Perquè la seua taxa d'atur juvenil és lleugerament superior a la mitjana de la UE només des de 2020.
- b) Perquè la seua taxa d'atur juvenil (~27 % el 2024) duplica la mitjana de la UE (~14 %) de manera sostinguda des de 2008.
- c) Perquè els seus jòvens no volen treballar i prefereixen dependre de les seues famílies.
- d) Perquè Espanya té la taxa d'atur juvenil més baixa d'Europa, contra tot pronòstic.

5. Quina d'estes cinc professions ****NO**** està entre les d'alta demanda prevista per a 2024-2030 segons els informes d'OCDE, Adecco i l'Observatori Estatal d'FP?

- a) Personal d'infermeria i tècnics sociosanitaris.
- b) Programació i desenvolupament de programari.
- c) Especialistes en energies renovables (solar, eòlica, bateries).
- d) Caixers de supermercat i de banca tradicional.

6. Segons l'Enquesta d'Estructura Salarial 2024 de l'INE, quina afirmació sobre els salaris mitjans per nivell formatiu és ****correcta****?

- a) FP de Grau Mitjà cobra de mitjana més que un graduat universitari.
- b) ESO sense més formació (~16.000 €) cobra menys que FP Mitjà (~22.000 €), que cobra menys que FP Superior (~25.000 €) i que el grau universitari (~28.000 €).
- c) Tots els nivells formatius cobren el mateix: el salari depén només del sector.
- d) El màster universitari cobra el doble que un graduat, entorn de 60.000 €.

7. Quina és la ****diferència clau**** entre el treball per compte d'altri, l'autoocupació i la intraemprenedoria?

- a) El compte d'altri treballa per a una empresa cobrant un salari; l'autoocupació treballa per a si mateix (autònom); l'intraemprenedor és un compte d'altri que lidera projectes amb autonomia empenedora dins d'una empresa.
- b) Són tres noms distints per a la mateixa situació laboral.
- c) La intraemprenedoria exigeix donar-se d'alta com a autònom igual que l'autoocupació.
- d) Només l'autoocupació permet tindre empleats; les altres dos modalitats no.

8. Quina d'estes ****NO**** és una causa estructural de l'atur juvenil espanyol identificada pel Banc d'Espanya, l'AIReF i l'OCDE?

- a) Dualitat contractual entre indefinits protegits i temporals precaris.
- b) Mismatch educatiu: molts universitaris i molt abandonament escolar, pocs graus intermedis.
- c) Model productiu turístic i estacional que infla l'ocupació a l'estiu i la desploma a l'hivern.
- d) Falta de jòvens espanyols disposats a treballar més de 30 hores setmanals.

9. Un estudiant de 20 anys que estudia a temps complet i no busca treball es classifica en la EPA com a aturat.

Vertader ☐ Fals ☐

10. En una ciutat hi ha 2.000.000 de persones ocupades i 250.000 aturades. Amb la fórmula de la EPA ($\text{aturats} \div \text{població activa} \times 100$), quina és la taxa d'atur (1 decimal, en %)?

Resposta: _____ %

11. Empareja cada categoria de la EPA o forma de treballar amb la seua descripció:

- | | |
|-----------------------|--|
| 1. Ocupat _____ | a) No treballa ni busca treball activament |
| 2. Aturat _____ | b) Treballa per a si mateix donat d'alta com a autònom |
| 3. Inactiu _____ | c) Té un treball remunerat |
| 4. Autoocupació _____ | d) No té treball però el busca activament |

UNITAT 8

CAS

60 min (1 sessió) · parelles

Detectiu laboral: analitza 3 contractes i nòmines reals i detecta les vulneracions

ENCAIX CURRICULAR · Sabers E.4, E.5, E.6 · Comp. específiques CE6 · Comp. clau CC, CCL, CPSAA, STEM

MATERIALS: Tres dossiers impresos (un per parella) amb contracte + dos nòmines anònimes de cada cas (inclosos davall, fotocopiables) · Checklist de 12 punts impresa per parella (inclosa davall) · Accés al BOE / REGCON per a consultar el conveni d'hostaleria i de comerç (mòbil o aula amb ordinadors) · Calculadora (o mòbil) per a verificar l'SMI per hora i el càlcul de vacances proporcionals · Pissarra per a la posada en comú final

Plantejament

Hem estudiat al Tema 8 els deu drets bàsics que l'Estatut dels Treballadors reconeix a qualsevol persona assalariada a Espanya. Saps que l'SMI 2026 són 1.221 €/mes en 14 pagues, que la jornada màxima són 40 hores setmanals, que les vacances són 30 dies naturals i que el conveni col·lectiu sempre millora l'ET. Toca **aplicar eixe coneixement a documents reals**.

En esta activitat rebeu, per parelles, tres casos anònims basats en denúncies reals ateses per la Inspecció de Treball i per sindicats sectorials. Cada cas inclou **un contracte i dos nòmines**. La vostra tasca és la d'un detectiu laboral: llegir amb calma, aplicar la **checklist de 12 punts, identificar les vulneracions, citar l'article concret** de l'ET o de la LPRL que s'incomplix i **proposar la ruta de reclamació** adequada.

No n'hi ha prou amb dir “això està malament”. Cal dir què està malament, per què està malament segons la llei i què faria el treballador hui mateix per a reclamar-ho.

Objectius didàctics

- Aplicar el contingut del Tema 8 (ET, LPRL, conveni col·lectiu) a documents laborals reals.
- Manejar les xifres clau del dret laboral 2026: SMI, jornada, vacances, descansos, pagues extres.
- Aprendre a localitzar i consultar un **conveni col·lectiu** vigent al REGCON.
- Practicar la **lectura crítica d'un contracte i una nòmina**, distingint allò legal d'allò abusiu.
- Conèixer a la pràctica la **ruta de reclamació**: de l'email a l'empresa a la Inspecció de Treball i al jutjat social.

Estructura de la sessió (60 min)

1. Enquadrament i repartiment de casos (5 min)

El professor recorda a la pissarra les xifres clau del Tema 8 (SMI, jornada, vacances, pagues, descansos, indemnitzacions) i reparteix un cas distint a cada parella, garantint que els tres casos estan coberts per la classe. Si hi ha més de tres parelles, els casos es repeteixen.

2. Anàlisi del cas amb la checklist (35 min)

Cada parella treballa amb el seu dossier (contracte + dos nòmines) i aplica els **12 punts de la checklist**. Per a cada punt han d'anotar:

- **VERD** si el document complix la llei.
- **GROC** si hi ha dubte o informació insuficient.
- **ROIG** si detecten una vulneració, **citant l'article concret** (ET art. X o LPRL art. Y) i **explicant en una frase** què s'incomplix.

Poden i han de consultar el conveni aplicable al REGCON, calcular el preu/hora de l'SMI 2026 ($1.221 \times 14 / 1.826$ hores anuals = **9,36 €/hora** aproximadament) i comparar amb allò que cobra el treballador del cas.

3. Proposta de ruta de reclamació (10 min)

Amb les vulneracions detectades, cada parella redacta **un paràgraf de no més de 8 línies** simulant que assessora el treballador del cas: quins documents ha de guardar, a qui ha d'acudir primer (encarregat, comitè, sindicat), si procedix denunciar a la **Inspecció de Treball** (gratuïta i anònima), i si finalment ha d'anar al **SMAC + Jutjat social** (amb termini de 20 dies hàbils).

4. Posada en comú (10 min)

Una parella per cada cas presenta les seues troballes en 2 minuts. El professor tanca cada cas assenyalant les vulneracions que hagueren pogut escapar-se i comentant què va passar realment a la denúncia original (Inspecció va sancionar, jutjat va donar la raó al treballador, etc.).

Checklist de 12 punts

Esta checklist s'aplica a cada cas. Marca cada punt en VERD, GROC o ROIG i, si és ROIG, **cita l'article** vulnerat.

CHECKLIST DETECTIU LABORAL • 12 PUNTS

1. Hi ha contracte escrit i firmat per ambdós parts?
(ET art. 8: contracte per escrit si dura més de 4 setmanes o si és de tipus distint a l'indefinit ordinari.)
2. El tipus de contracte (temporal, indefinit, en pràctiques, fix-discontinú) està correctament justificat en les seues causes?
(ET art. 15, reformat per RDL 32/2021: la temporalitat només s'admet per causa real; fora d'eixos supòsits, presumpció d'indefinit.)

(1.221 €/mes en 14 pagues o 17.094 €/any)?
(ET art. 27.)

4. El salari complix o supera el del CONVENI COL·LECTIU aplicable per a la categoria professional indicada?
(ET art. 26; conveni sectorial o d'empresa.)
→ Consultar al REGCON.
 5. Apareixen reflectides les dos pagues extres (juny i Nadal), o consta el seu prorrateig mensual de forma explícita?
(ET art. 31.)
 6. La jornada setmanal indicada al contracte respecta les 40 hores setmanals (còmput anual) i les 9 hores diàries màximes?
(ET art. 34.)
 7. Les hores extraordinàries –si n'hi ha– es paguen o compensen correctament i no superen les 80 anuals?
(ET art. 35.)
 8. El descans entre jornades és d'almenys 12 hores i el descans setmanal de dia i mig ininterromput?
(ET art. 34.3 i 37.1.)
 9. Les vacances reconegudes són 30 dies naturals anuals (o la seva part proporcional en contractes curts)?
(ET art. 38.)
 10. La nòmina reflecteix correctament les retencions d'IRPF i les cotitzacions a la Seguretat Social del treballador?
(ET art. 29; nòmina obligatòria en model oficial.)
 11. Consta formació específica en prevenció de riscos laborals i entrega d'EPI gratuïts quan el lloc ho requereix?
(LPRL arts. 17 i 19.)
 12. Hi ha alguna clàusula contrària a drets fonamentals (no afiliar-se a sindicat, no quedar-se embarassada, renúncia a vacances, "tot inclòs" al salari sense desglossament)?
(Constitució arts. 14, 28, 35; ET art. 4.)
-

Els tres casos (fotocopiables, anonimitzats a partir de denúncies reals)

Cas A — “Lucía, cambrera d'estiu: temporal abusiu”

Contracte (extracte)

- Treballadora: Lucía R., 19 anys.
- Empresa: bar-restaurant de la costa valenciana.
- Tipus de contracte: **temporal eventual per circumstàncies de la producció**, sense causa específica indicada.
- Duració: 4 mesos (1 juny a 30 setembre 2026), **prorrogat verbalment altres 2 mesos** sense firmar nou document.
- Categoria: cambrera.
- Salari: **1.221 € bruts/mes** (= SMI 2026), sense pagues extres especificades.
- Jornada: 40 hores setmanals, “segons necessitats del servei”.
- No consta el conveni col·lectiu aplicable.
- Clàusula: “La treballadora es compromet a renunciar a les seues vacances a canvi d’un complement de 50 €/mes.”

Nòmines (resum, dos mesos representatius)

- Juliol: salari base 1.221 €, sense línia de paga extra prorratejada, sense línia de vacances, complement “renúncia vacances” 50 €.
- Agost: idèntica a juliol.

Pistes per als detectius

Conveni aplicable: **Conveni d’Hostaleria de la Comunitat Valenciana**, categoria cambrera, salari mínim aproximat 1.310-1.380 €/mes segons última revisió. Les clàusules de “renúncia a vacances” són nul·les. La pròrroga verbal està prohibida per l’ET art. 15 reformat.

Cas B — “Mohamed, magatzemer: jornada excessiva sense compensació”

Contracte (extracte)

- Treballador: Mohamed B., 22 anys.
- Empresa: magatzem logístic d’e-commerce tèxtil a Paterna.
- Tipus de contracte: **indefinit a temps complet**.
- Categoria: mosso de magatzem.
- Salari: 1.420 € bruts/mes en 14 pagues.
- Jornada: “40 hores setmanals en horari flexible segons campanyes”.

Nòmines i parts de jornada (dos mesos representatius)

- Novembre 2026 (Black Friday): parts de jornada amb **57, 54, 60 i 52 hores setmanals** (total mes: ~223 hores). A la nòmina no apareix **cap línia d’hores extraordinàries**.
- Desembre 2026: parts amb **48, 56, 55, 50 hores setmanals** (total mes: ~209 hores). Tampoc apareixen hores extra a la nòmina.
- No hi ha registre horari digital firmat pel treballador. El descans setmanal al novembre es redueix a un sol dia alguns caps de setmana.
- Salari net idèntic al de mesos “normals”: 1.180 €.

Pistes per als detectius

L'ET art. 34.9 obliga a registre horari diari, firmat o validat pel treballador. Les hores extra estan limitades a **80 anuals** (art. 35). Al novembre i desembre Mohamed ha superat clarament eixe topall **només en eixos dos mesos** i no ha cobrat cap recàrrec. El descans setmanal mínim (dia i mig) tampoc s'ha respectat en diverses setmanes.

Cas C — “Inés, dependenta: salari per davall del conveni i sense formació en PRL”
Contracte (extracte)

- Treballadora: Inés F., 24 anys.
- Empresa: botiga de moda multimarca en centre comercial de València.
- Tipus de contracte: **indefinit a temps parcial** (30 hores setmanals).
- Categoria: dependenta grup III.
- Salari: **790 € bruts/mes en 12 pagues** (l'empresa indica que “no hi ha extres perquè el contracte és parcial”).
- Jornada: 30 hores setmanals, repartides entre dilluns i dissabte.
- No consta firma d'informació sobre riscos del lloc ni d'entrega de calçat o mesures ergonòmiques (la treballadora passa 6 hores diàries dreta a la zona de emprovaradors).

Nòmines (dos mesos representatius)

- Març 2026: salari base 790 € bruts, sense línia d'extra prorratejada, sense complement d'antiguitat tot i portar 13 mesos a l'empresa.
- Juny 2026: idèntica a març. No apareix paga extra d'estiu.

Pistes per als detectius

Conveni aplicable: **Conveni Estatal de Grans Magatzems o Conveni del Comerç Tèxtil de la Comunitat Valenciana**. El salari d'una dependenta grup III a temps parcial 30 h s'ha de calcular proporcional al salari del conveni per a 40 h (aproximadament 1.250-1.300 €/mes en jornada completa segons conveni; proporcional 30/40 ≈ **940-975 €/mes en 14 pagues**). Les extres de l'ET (art. 31) són **obligatòries sempre**, també a temps parcial, en proporció a la jornada. L'absència de formació en PRL vulnera LPRL art. 19.

Criteris d'avaluació

CRITERI	DESCRIPCIÓ	PES
Detecció de vulneracions	Identifica totes les vulneracions reals del cas sense marcar com a ROIG allò que és legal	35 %
Cita correcta d'articles	Associa cada vulneració a l'article de l'ET o de la LPRL que s'incomplix	25 %
Consulta del conveni aplicable	Localitza i cita el conveni correcte al REGCON, amb el seu salari mínim de categoria	15 %
Proposta de ruta de reclamació	Describeix els passos correctes (documentar, comité/sindicat, Inspecció, SMAC, Jutjat) i els terminis	15 %
Treball en parella i presentació	Participació equilibrada, claredat a la posada en comú de 2 minuts	10 %

Variants i extensions

- **Variant “quart cas de collita pròpia”.** Algun alumne (amb permís) pot portar una nòmina o contracte real d’un familiar, totalment anonimitzat, per a analitzar-lo com a cas D en una sessió addicional. Atenció: només si la família hi accedix explícitament. El professor l’ha de revisar abans per a evitar exposició sensible.
- **Variant “carta a la Inspecció”.** Una vegada detectades les vulneracions, cada parella redacta una **denúncia formal** dirigida a la Inspecció de Treball seguint el model oficial del Ministeri. S’avalua la precisió tècnica (dades, fets, normativa vulnerada) i la claredat expositiva.
- **Variant “perspectiva empresarial”.** Una sessió paral·lela: analitzar els mateixos casos des del punt de vista d’una **xicoteta empresa que comet els errors per desconeixement, no per mala fe**. Què hauria d’haver fet diferent des del primer dia? Què li costarà ara regularitzar la situació?
- **Variant convidat.** Convidar un delegat sindical de CCOO o UGT, o un advocat laboralista, perquè comente els tres casos al final. Aterra enormement l’activitat.

Per al docent

Tres recomanacions pràctiques perquè l’activitat funcione bé:

- **Imprimix els casos en fulls separats.** Cada parella rep el dossier complet d’un únic cas. Mesclar-los només confon i reduïx el temps útil d’anàlisi.
- **Insistix en la cita de l’article.** Dir “està mal pagada” no val; cal dir “vulnera l’art. 26 de l’ET i el conveni sectorial aplicable”. És l’aprenentatge tècnic principal de l’activitat.
- **Tancament amb la xifra d’impacte.** Acaba recordant que la Inspecció de Treball realitza més d’**1,2 milions d’actuacions a l’any** i que **el 90 % de les denúncies en estos supòsits acaben amb sanció a l’empresa i devolució al treballador**. La llei funciona si s’activa. L’activitat ensenya a activar-la.

DEBAT

55 min · 1 sessió · grup classe en dos equips + moderació

Debat: «apujar el salari mínim destrueix ocupació»

ENCAIX CURRICULAR · Sabers E.4, E.5, E.6 · **Comp. específiques** CE6 · **Comp. clau** CCL, CC, STEM

MATERIALS: Targetes de rol (Equip A / Equip B) · Fitxa guia amb xifres del SMI i arguments (inclosa davall) · Pissarra per a votació inicial i final · Cronòmetre visible

Plantejament

El salari mínim interprofessional (SMI) és un dret laboral amb un debat econòmic molt viu darrere. Cada vegada que s’apuja apareix la mateixa discussió: protegir els treballadors amb pitjor sou o encarir la contractació per a les empreses? La unitat ha presentat el SMI com a dret; este debat afig la perspectiva econòmica perquè l’alumnat entenga que darrere de cada xifra hi ha un equilibri difícil.

És un debat exigent i molt formatiu: connecta els drets laborals amb l’economia real. Com sempre, postures assignades a l’atzar per a entendre ambdós costats, que ací tenen arguments sòlids de veritat.

Objectius didàctics

- Comprendre què és el SMI i a qui protegeix.
- Contrastar l'efecte sobre el cost empresarial amb l'efecte sobre el poder de compra.
- Manejar dades econòmiques bàsiques en un debat.
- Construir una opinió informada sobre una política amb arguments en els dos sentits.

Passos

1. **Votació inicial i context (6 min).** Votació secreta sobre la frase del títol. El professor recorda la xifra del SMI vigent i a quants treballadors afecta.
2. **Repartiment d'equips a l'atzar (3 min).** Equip A defén que apujar el SMI destrueix ocupació. Equip B defén que protegeix els treballadors sense destruir ocupació significativa.
3. **Preparació (12 min).** Cada equip treballa amb la fitxa guia i prepara arguments i rèpliques. Es valora especialment l'ús de xifres.
4. **Debat moderat (22 min).** Exposició, rèpliques creuades i conclusió, amb torns controlats.
5. **Eixida de rols, votació final i tancament (12 min).** Segona votació i comparació. El professor tanca explicant que l'evidència econòmica és matisada: apujades moderades solen tindre poc efecte sobre l'ocupació, mentres que apujades molt grans i ràpides poden tindre'n més; no hi ha una resposta simple, i per això és un debat polític real.

Fitxa guia (extracte)

EQUIP A · "apujar el SMI destrueix ocupació"

- Encarix contractar, sobretot perfils júnior.
- Xicotetes empreses amb marges ajustats.
- Pot empényer cap a l'economia submergida.

EQUIP B · "el SMI protegeix sense destruir ocupació notable"

- Garantix un sou digne i reduïx la pobresa laboral.
- Més poder de compra dinamitza el consum.
- L'evidència d'apujades moderades no mostra grans destruccions d'ocupació.

(Comprovar la xifra actual del SMI i estudis recents.)

Criteris d'avaluació

CRITERI	DESCRIPCIÓ	PES
Ús de xifres i dades	Recolza els arguments amb dades del SMI i estudis	30 %
Defensa de la postura assignada	Sosté el seu bàndol amb rigor	25 %
Escolta i rèplica	Respon a allò que diu el rival	25 %
Reflexió final	Reconeix el matís: depén de la mida i ritme de l'apujada	20 %

Variants i extensions

- **Variant cas real.** Prendre l'últim canvi del SMI i buscar què van dir sindicats i patronal. Aterra el debat en l'actualitat.
- **Connexió amb l'activitat 8.** El detectiu laboral ja calcula el SMI per hora; este debat afig la dimensió econòmica de per què eixa xifra és objecte de disputa.

El judici laboral: representem un acomiadament improcedent davant el Jutjat social

ENCAIX CURRICULAR · Sabers E.4, E.5, E.6 · **Comp. específiques** CE6 · **Comp. clau** CC, CCL, CPSAA

MATERIALS: Guió del cas i fitxes de cada paper (incloses davall) · Resum de l'Estatut dels Treballadors sobre acomiadament i indemnitzacions · Disposició de l'aula en forma de sala de jutis · Toga simbòlica o cartell per a la jutgessa (opcional)

Plantejament

Els drets laborals s'entenen molt millor quan es veuen en acció. Esta dinàmica convertix l'aula en una sala del Jutjat social i posa la classe a representar un cas d'acomiadament: va ser procedent o improcedent? Cada paper obliga a manejar els conceptes de la unitat — causa de l'acomiadament, indemnització, càrrega de la prova, paper del jutge— des de dins.

No és teatre per entretenir: és una manera de fixar els drets de l'Estatut dels Treballadors aplicant-los a un conflicte concret. En defensar una postura davant un «tribunal», l'alumnat descobreix que conèixer la llei amb precisió és el que dona la raó.

Objectius didàctics

- Aplicar els conceptes d'acomiadament procedent i improcedent de l'Estatut dels Treballadors.
- Comprendre el paper de la indemnització, la càrrega de la prova i la via judicial.
- Argumentar a favor d'una postura amb base legal.
- Conèixer com funciona, a grans trets, un procés davant el Jutjat social.

El cas (guió)

Acomiadament de Carmen. Carmen fa tres anys que és caixera en una botiga amb contracte indefinit. L'empresa l'acomia al·legant «baix rendiment» de manera verbal, sense carta d'acomiadament i sense proves concretes. Carmen sosté que la van acomiar després de demanar la reducció de jornada per cura d'un familiar. L'empresa diu que el seu rendiment va baixar. No hi ha informes ni advertències prèvies per escrit.

Repartiment de papers

- JUTGESSA / JUTGE (1): dirigix la vista i dicta sentència.
- TREBALLADORA (Carmen) + el seu ADVOCAT/A.
- REPRESENTANT DE L'EMPRESA + el seu ADVOCAT/A.
- TESTIMONIS (1-2 per part).
- SECRETARI/A: pren acta dels fets clau.
- JURAT POPULAR (resta de la classe): valora amb una fitxa si l'acomiadament va ser procedent o no.

Passos

Sessió 1 — Preparació (55 min)

1. **Repartiment de papers i lectura del cas (10 min).** El professor assigna els papers i entrega a cadascun la seua fitxa amb els seus objectius i els articles de l'ET rellevants.
2. **Preparació per equips (35 min).** L'equip del treballador i el de l'empresa preparen la seua versió i els seus arguments legals. Els advocats busquen en el resum de l'ET els articles sobre acomiadament, causes i indemnització. La jutgessa prepara les preguntes i el guió de la vista.
3. **Assaig de l'ordre de la vista (10 min).** Es repassa l'ordre: obertura, exposició de cada part, testimonis, conclusions i deliberació.

Sessió 2 — El juí (55 min)

1. **Obertura de la vista (5 min).** La jutgessa obri la sessió i recorda les regles.
2. **Exposició i testimonis (25 min).** Cada part exposa la seua versió i presenta testimonis. Els advocats poden pregar. El secretari pren acta.
3. **Conclusions (10 min).** Cada part resumix el seu argument legal final.
4. **Deliberació i sentència (15 min).** El jurat popular vota amb la seua fitxa; la jutgessa dicta sentència raonada citant els articles. El professor tanca explicant el desenllaç probable segons l'ET: sense carta ni proves, i amb indicati de represàlia per sol·licitar conciliació, el més probable és un acomiadament improcedent, amb readmissió o indemnització.

Criteris d'avaluació

CRITERI	DESCRIPCIÓ	PES
Domini del paper	Defén el seu paper amb coherència i base legal	30 %
Ús de l'Estatut dels Treballadors	Cita articles pertinents (causa, indemnització, prova)	30 %
Argumentació i escolta	Argumenta i respon a l'altra part	20 %
Participació del jurat	Valora amb la fitxa i justifica el veredict	20 %

Variants i extensions

- **Variant apel·lació.** Una segona vista en la qual es recorre la sentència, per a introduir la idea d'instàncies.
- **Connexió amb l'activitat 8.** El detectiu laboral detecta vulneracions en documents; ací es veu què passa quan eixes vulneracions arriben al jutjat.
- **Per al docent.** Tin cura que el cas no fregue experiències personals delicades de l'alumnat. Si sorgix, redirigix amb tacte al pla del personatge.

EXERCICI

20-30 min · individual · individual

SMI 2026: salari per hora, respecta esta nòmina?, i vacances proporcionals

ENCAIX CURRICULAR · Sabers E.4, E.5, E.6 · Comp. específiques CE6 · Comp. clau STEM, CPSAA, CD

Plantejament

El **SMI (Salari Mínim Interprofessional) per a 2026** és de **1.221 € bruts al mes en 14 pagues** (12 mensualitats ordinàries més dos pagues extraordinàries). Cap treballador per compte d'altri no pot cobrar menys que esta xifra pel seu treball, siga quin siga el seu sector o categoria.

Carlos té 18 anys i treballa com a auxiliar en un magatzem de repartiment amb un **contracte temporal a temps parcial de 30 hores setmanals**. La seua nòmina del mes d'octubre reflectix un salari brut de **950,00 €**. Fa **8 mesos** que treballa a l'empresa i el seu contracte acaba a finals de desembre.

Dades de referència:

- SMI 2026: **1.221 €/mes** en 14 pagues → **17.094 €/any**.
- Jornada màxima legal de referència: **1.826 hores/any** (Estatut dels Treballadors, art. 34).
- Dret a vacances: **30 dies laborables** per any complet treballat (art. 38 ET).
- Jornada completa de referència en el sector: **40 hores setmanals**.

Es demana

1. Calcula el **salari per hora** equivalent al SMI 2026 dividint el salari anual entre les hores anuals de referència.
2. Determina el **SMI mensual proporcional** que correspon a Carlos segons la seua jornada de 30 hores setmanals. Respecta la seua nòmina de 950,00 € eixe mínim?
3. Calcula els **dies de vacances** que ha generat Carlos de manera proporcional als 8 mesos treballats.

SOLUCIÓ

1. Pas 1 (SMI anual i salari/hora): $\text{SMI 2026} = 1.221 \text{ €/mes} \times 14 \text{ pagues} = \textbf{17.094 €/any}$.
Jornada màxima legal = 1.826 hores/any. Salari/hora SMI = $17.094 \div 1.826 = \textbf{9,36 €/hora}$ (arredonit a dos decimals).
2. Pas 2 (SMI proporcional a jornada parcial): Carlos treballa 30 h/setmana sobre una jornada completa de 40 h → proporció = $30 \div 40 = 0,75$. SMI proporcional = $1.221 \times 0,75 = \textbf{915,75 €/mes}$.
3. Pas 3 (verificació de la nòmina): Carlos cobra 950,00 €/mes. Com que $950,00 > 915,75$, la nòmina **sí respecta el SMI** (supera en 34,25 € el mínim obligatori per a la seua jornada).
4. Pas 4 (vacances proporcionals): el dret legal és 30 dies laborables de vacances per any complet treballat. Carlos ha treballat 8 mesos dels 12. Dies proporcionals = $30 \times (8 \div 12) = \textbf{20 dies laborables}$ de vacances.

TEST D'AUTOAVALUACIÓ · 12 PREGUNTES

1. En quant està fixat el Salari Mínim Interprofessional (SMI) per a 2026 segons el Reial Decret que l'actualitza?

- a) 1.080 € bruts mensuals en 12 pagues.
- b) 1.134 € bruts mensuals en 14 pagues.
- c) 1.221 € bruts mensuals en 14 pagues (17.094 € anuals).
- d) 1.260 € bruts mensuals en 14 pagues.

2. Quina és la jornada màxima legal establida per l'Estatut dels Treballadors (art. 34)?

- a) 35 hores setmanals en còmput mensual, amb màxim de 8 hores diàries.
- b) 40 hores setmanals en còmput anual, amb màxim de 9 hores ordinàries diàries i 12 hores de descans entre jornades.
- c) 45 hores setmanals fixes, amb descans de 8 hores entre jornades.
- d) 48 hores setmanals, segons la Directiva europea de temps de treball.

3. Quants dies de vacances retribuïdes garantix l'Estatut dels Treballadors per any complet treballat?

- a) 22 dies laborables (equivalent a 30 naturals comptant caps de setmana).
- b) 25 dies naturals.
- c) 30 dies naturals, no bescanviables per diners excepte extinció del contracte.
- d) 30 dies laborables més 14 festius.

4. Quantes pagues extraordinàries mínimes reconeix l'Estatut dels Treballadors a l'any?

- a) Una sola, en Nadal.
- b) Dos com a mínim, equivalents cada una a una mensualitat, normalment al juny i Nadal.
- c) Tres: juny, setembre i Nadal.
- d) Cap obligatòria; depén íntegrament del conveni.

5. Si una empresa acomiada un treballador **sense causa justificada (acomiadament improcedent), quina és la indemnització legal vigent després de la Reforma Laboral de 2012?**

- a) 20 dies de salari per any treballat, màxim 12 mensualitats.
- b) 33 dies de salari per any treballat, màxim 24 mensualitats.
- c) 45 dies de salari per any treballat, màxim 42 mensualitats.
- d) Readmissió obligatòria més salaris de tramitació.

6. Segons la Llei 31/1995 de Prevenció de Riscos Laborals, quina de les següents NO és una obligació de l'empresari?

- a) Avaluar els riscos de cada lloc i elaborar un Pla de Prevenció accessible.
- b) Proporcionar formació específica sobre els riscos, abans de començar i dins de la jornada.
- c) Entregar els equips de protecció individual (EPI) gratis, sense descomptar-los del salari.
- d) Cobrar al treballador el cost dels reconeixements mèdics periòdics relacionats amb els riscos del lloc.

7. Què és un accident in itinere i per què importa?

- a) Un accident que ocorre dins del centre de treball durant la pausa per a menjar; es cobrix com a malaltia comuna.
- b) Un accident ocorregut en el trajecte habitual d'anada o tornada al treball; es considera accident laboral, amb cobertura del 75 % del salari des del primer dia.
- c) Un accident patit per un treballador autònom en horari laboral; el cobrix exclusivament la Seguretat Social.
- d) Un accident lleu sense baixa mèdica; no requereix part oficial.

8. La teua empresa et paga el SMI (1.221 €/mes) però el conveni col·lectiu del teu sector fixa 1.350 € per a la teua categoria. Què diu la llei?

- a) És legal: el SMI sempre preval i el conveni només és una recomanació.
- b) És legal si tu vas firmar el contracte acceptant el SMI: el principi d'autonomia contractual ho permet.
- c) És una infracció: el conveni millora l'ET i l'empresa t'ha de pagar 1.350 € amb efectes retroactius.
- d) És legal durant els primers 6 mesos de contracte (període de prova salarial).

9. Si et vulneren un dret laboral i l'empresa no respon a la teua reclamació interna, quina és la ruta correcta per a reclamar?

- a) Acudir directament al Jutjat del Social presentant demanda.
- b) Comitè o sindicat → Inspecció de Treball (denúncia gratuïta i anònima) → SMAC (conciliació prèvia obligatòria) → Jutjat del Social si no hi ha acord.
- c) Telefonar a la policia i presentar una denúncia penal.
- d) Esperar que s'acumulen diverses vulneracions i reclamar-les totes juntes al cap de l'any.

10. Si el teu conveni col·lectiu fixa per a la teua categoria un salari superior al SMI, l'empresa pot pagar-te només el SMI perquè este sempre preval sobre el conveni.

Vertader ☐ Fals ☐

11. Un treballador firma un contracte i el deixa als 180 dies. Les vacances es calculen de manera proporcional amb la fórmula $30 \times (\text{dies treballats} \div 365)$. Quants dies naturals de vacances li corresponen (2 decimals, en dies)?

Resposta: _____ dies

12. Empareja cada tipus d'acomiadament amb la seua conseqüència legal:

- | | |
|---|---|
| 1. Acomiadament improcedent _____ | a) 20 dies per any, topall 12 mensualitats |
| 2. Acomiadament procedent per causes objectives _____ | b) Readmissió obligatòria més salaris de tramitació |
| 3. Acomiadament nul _____ | c) 33 dies per any, topall 24 mensualitats |

UNITAT 9

PROJECTE

3 sessions · 1 setmana i mitja (CV + carta + LinkedIn) · individual

El meu kit de busca d'ocupació: CV Europass, carta de presentació i perfil LinkedIn bàsic

ENCAIX CURRICULAR · Sabers F.1, F.2, F.3, F.4, F.5 · **Comp. específiques** CE7 · **Comp. clau** CD, CCL, CE, CPSAA

MATERIALS: Ordinador amb accés a internet (un equip per alumne) · Compte a europass.europa.eu (gratuït, es pot crear al moment o entrar amb compte de Google) · Compte de LinkedIn (creat a classe si l'alumne no el té; amb consentiment familiar si és menor) · Foto professional recent de l'alumne (es pot fer a classe amb fons neutre i un mòbil) · Plantilla de carta de presentació (inclosa davall) en document compartit · Tres ofertes d'ocupació reals descarregades prèviament pel professor des d'InfoJobs, LinkedIn i SEPE (sectors variats, accessibles a perfil junior) · Rúbrica d'avaluació del kit complet, en paper per al professor i compartida digitalment per a coavaluació · Carpeta del portafolis digital de l'alumne (Drive, OneDrive o similar) on es fa el lliurament final

Plantejament

La unitat 9 t'ha donat el mapa: tres formats de CV, els set errors que descarten candidatures, l'estructura de la carta de presentació en quatre paràgrafs, la lògica de LinkedIn i el mètode STAR per a entrevistes. Esta activitat et demana alguna cosa distinta a un examen: **construir el teu propi kit real de busca d'ocupació**. No un exercici simulat, no un CV inventat per a una empresa fictícia. El teu CV. La teua carta. El teu LinkedIn. Dirigits a una oferta real que podries rebre demà.

És la primera part del capstone del llibre: a la unitat 10 integraràs tot el FOPP (autoconeixement, entorn, decisió, itineraris, mercat, drets i busca) en un projecte personal de vida a tres anys. Però abans de somiar a tres anys, necessites les ferramentes bàsiques per a tocar a la porta del primer treball, pràctiques o contracte de formació.

En acabar les tres sessions tindràs un PDF de CV Europass, una carta de presentació personalitzada i un perfil de LinkedIn públic. Tres peces que existixen, no tres exercicis per a traure nota.

Objectius didàctics

- Aplicar els **set passos de construcció del CV** vistos a la unitat a una oferta real concreta.
- Usar la plataforma oficial **Europass** i entendre per què és el model recomanat en programes Erasmus+ i empreses europees.
- Redactar una **carta de presentació personalitzada** en quatre paràgrafs, evitant les cartes-tipus reutilitzables.
- Crear o auditar un perfil de **LinkedIn** amb els quatre elements bàsics (foto, titular, resum, experiència/formació) i connexió inicial amb companys, professors i centre.
- Practicar la cultura de **revisar abans d'enviar** (corrector ortogràfic, doble lectura, feedback d'un altre lector).

- Reconéixer que la busca d'ocupació és un procés amb peces identificables, no un colp de sort.

Estructura del projecte en tres sessions

Sessió 1 — CV Europass (60 min)

1. **Elecció de l'oferta real (10 min).** El professor reparteix tres ofertes d'ocupació reals descarregades prèviament des d'InfoJobs, LinkedIn Jobs i SEPE (millor de sectors variats i accessibles a perfil junior: atenció al client, magatzem, comerç, ajudant administratiu, pràctiques en taller). Cada alumne tria **una** oferta com a destí de la seua candidatura. L'oferta acompanya l'alumne durant les tres sessions.
2. **Lectura activa de l'oferta (10 min).** Subratlla les **paraules clau** que es repeteixen als requisits: tasques, programari exigít, nivell d'idiomes, soft skills demandades. Eixes paraules han d'aparèixer literalment al CV, perquè els filtres **ATS** les busquen.
3. **Reunir material en brut (10 min).** Anota en un full a banda: títols i dates exactes de la teua formació, experiències (encara que siguen voluntariats, pràctiques no laborals, treballs d'estiu o cuidat de xiquets), projectes acadèmics rellevants, nivells d'idiomes amb acreditació si en tens, programari que domines de veritat.
4. **Construcció a Europass (25 min).** Entrar a europass.europa.eu, crear compte gratuït i omplir les seccions aplicant els **set passos de la unitat**: material en brut → paraules clau de l'oferta → format (Europass) → resum professional al final → quantificar tot el possible → maquetació sobria → exportar a PDF. Una sola pàgina per a perfil junior.
5. **Doble revisió (5 min).** Passar corrector ortogràfic, llegir en veu alta i compartir amb el company de la dreta per a una lectura creuada de cinc minuts.

Sessió 2 — Carta de presentació (60 min)

1. **Investigació de l'empresa (15 min).** A partir del nom de l'empresa que apareix a l'oferta de la sessió 1, busca: web corporativa, secció “sobre nosaltres”, notícies recents, perfil a LinkedIn, ressenyes a Glassdoor si n'hi ha. Anota **tres dades concretes** que podries mencionar a la carta per a demostrar que l'has investigada (un projecte recent, un valor que comparteix la teua trajectòria, una característica diferencial).
2. **Redacció dels quatre paràgrafs (30 min).** Usant la plantilla que apareix davall, redactar la carta personalitzada en una pàgina màxim, ajustada al to professional però personal de la unitat.
3. **Revisió creuada per parelles (10 min).** Intercanvi amb un company distint al de la sessió 1. El company revisa amb tres preguntes: “Es nota que esta carta és per a esta empresa concreta i no genèrica?”, “El paràgraf 3 argumenta valor amb un assoliment concret, o només descriu?”, “Hi ha alguna falta o frase rebuscada?”.
4. **Correcció final (5 min).** Exportar a PDF amb el mateix nom que el CV (cognom_carta.pdf) per a pujar-lo al portafolis digital.

Sessió 3 — Perfil de LinkedIn (60 min)

1. **Creació o auditoria del perfil (10 min).** Qui no tinga compte, el crea amb consentiment familiar si és menor. Qui ja el tinga, audita allò que hi ha (foto, titular, resum actuals).
2. **Foto professional (10 min).** Si l'alumne no té foto professional, es fa a classe: fons neutre (paret llisa), llum natural lateral, pla cap i espatlles, expressió neutra-amable,

- roba coherent amb el sector al qual aspira. El company de taula fa la foto amb el mòbil.
3. **Titular descriptiu (5 min).** Aplicar la fórmula de la unitat: estudis actuals + què busques + matís concret. Exemple: *“Estudianta de 4t ESO interessada en comerç i atenció al client / Disponible per a treball d’estiu a València i Torrevieja”*. Res d’“Estudiant” a seques.
 4. **Resum professional de 200-300 paraules (20 min).** Primera persona, paràgraf únic o dos curts: qui eres, què estàs aprenent, què busques, què t’apassiona, una dada distintiva (projecte personal, voluntariat, idiomes, menció acadèmica, esport federat). Sense adjectius buits.
 5. **Experiència, formació, idiomes i aptituds (10 min).** Versió LinkedIn dels apartats del CV. Carregar almenys les dos experiències o voluntariats més rellevants i la formació actual.
 6. **Connexions inicials (5 min).** Sol·licitar connexió al **professor de l’assignatura**, a **dos companys de classe** i al **compte oficial del centre educatiu** si existix. Avalar almenys **dos aptituds** a dos companys (l’aval es torna i reforça el perfil d’ambdós).

Plantilla de la carta de presentació

[Nom i cognoms]
[Email professional] · [Telèfon] · [LinkedIn]
[Localitat, data]

[Nom del responsable de selecció si el coneixes,
o "A l'atenció del Departament de RR. HH."]
[Nom de l'empresa]
[Localitat de l'empresa]

Assumpte: Candidatura a l'oferta de [lloc exacte
+ referència si l'oferta la indica]

Estimada/t [nom o "senyora/senyor"]:

[PARÀGRAF 1 – Qui eres i per a quina oferta apliques]
Una frase de presentació (estudis actuals o recents, situació) i una frase indicant la referència de l'oferta o el lloc al qual et dirigixes. Màxim tres línies.

[PARÀGRAF 2 – Per què eixa empresa]
Demostra que l'has investigada: un projecte recent que admires, un valor que comparteix la teua trajectòria, una característica diferencial. Una o dos frases. No genèric.

[PARÀGRAF 3 – Per què tu aportes valor]
Un o dos assoliments concrets del CV, quantificats si és possible, connectats amb allò que demana l'oferta. No descrius funcions: argumentes encaix.

Disponibilitat per a entrevista presencial o per videotrucada, fórmula de cortesia i firma amb nom i dades de contacte.

Atentament,
[Firma i nom complet]

Lliurament final: portafolis digital

En acabar la sessió 3, cada alumne lliura a la seua carpeta del portafolis digital del centre **tres fitxers i un enllaç**:

- [cognom]_cv.pdf – CV Europass exportat, una pàgina, format mixt.
- [cognom]_carta.pdf – Carta de presentació personalitzada per a l'oferta triada.
- [cognom]_oferta.pdf – L'oferta real de referència (descarregada i guardada perquè l'avaluador pugui verificar l'ajust CV ↔ oferta).
- **URL pública del perfil de LinkedIn** de l'alumne (format [linkedin.com/in/nom-cognom](https://www.linkedin.com/in/nom-cognom)).

Criteris d'avaluació

CRITERI	DESCRIPCIÓ	PES
Ajust del CV a l'oferta concreta	Les paraules clau de l'oferta apareixen literalment al CV; el resum professional està orientat a eixa oferta i no és genèric	20 %
Compliment del format Europass	Una sola pàgina, format mixt coherent, exportat correctament a PDF, dades de contacte professionals (no email infantil)	15 %
Absència dels set errors comuns	Sense foto inadequada, sense faltes, sense idiomes exagerats, sense dades personals irrelevantes, sense verbs passius sense resultats	15 %
Personalització de la carta	Els quatre paràgrafs estan presents; el paràgraf 2 demostra investigació real de l'empresa; el 3 argumenta amb un assoliment concret	20 %
Qualitat del perfil de LinkedIn	Foto professional, titular descriptiu (no "Estudiant"), resum de 200-300 paraules sense adjectius buits, experiència i formació carregades	20 %
Cura de la petjada digital	L'alumne ha buscat el seu nom a Google en mode incògnit i comparteix una breu nota (½ pàgina) sobre què va trobar i quines mesures va prendre (tancament de comptes abandonats, ajustos de privacitat, dret a l'oblit si aplica)	10 %

Variants i extensions

- **Variant "fira d'ocupació"**. En compte de tres ofertes triades pel professor, organitzar una **fira d'ofertes a classe**: cada alumne porta una oferta real interessant i la presenta al grup en trenta segons. Després cadascú tria la que més el motiva (pot ser la seua o la d'un altre company) com a destí del seu kit.
- **Variant "candidatura espontània"**. En compte d'una oferta publicada, l'alumne tria una **empresa concreta** on li agradaria treballar i prepara una candidatura espontània.

El kit és el mateix, però la carta de presentació substituïx la referència a l'oferta per un argument de candidatura espontània: per què precisament eixa empresa.

- **Variant “doble llengua”.** El kit es lliura en castellà i en una segona llengua (anglès, valencià o català). Europass facilita la traducció mantenint format. Útil per a alumnat que apunta a Erasmus+, pràctiques en empreses multinacionals o sector turístic.
- **Variant “enviament real” (opcional, amb consentiment familiar).** Si l'oferta continua activa al final de les tres sessions i l'alumne complix els requisits mínims, el professor acompanya l'enviament real del CV i la carta. L'experiència formativa és **incomparable**: un percentatge no menor rep resposta, i algun entra en procés. Requerix consentiment explícit de les famílies.
- **Variant “entrevista simulada”.** Afegir una quarta sessió opcional amb entrevista simulada per parelles (cinc preguntes freqüents de la unitat + una resposta STAR), gravada amb el mòbil i revisada l'endemà. Connecta directament amb la unitat 10 (capstone).

Per al docent

Esta activitat és la més pràctica i memorable del bloc F. Quatre recomanacions:

- **Les ofertes que reparteix el professor són la clau de qualitat.** Dedicar una hora a seleccionar tres ofertes realment accessibles a perfil junior (sense requisits impossibles) marca la diferència entre un exercici motivador i un de frustrant. Revisar que estiguen actives la vespra de la sessió 1.
- **La foto professional a classe elimina l'excusa principal** per a no actualitzar LinkedIn. Portar una paret llisa identificada, una finestra amb llum natural i un suport senzill per al mòbil. Quinze minuts ben aprofitats.
- **El consentiment familiar per a obrir LinkedIn a menors** ha d'estar gestionat abans de la sessió 3. Enviar una nota informativa amb dos setmanes d'antelació.
- **Coordinar amb el Departament d'Orientació i, si existix, amb la Borsa d'Ocupació del centre.** En molts centres d'FP la mateixa borsa publica ofertes reals per a junior: poden ser les que es repartisquen a la sessió 1.
- **No corregir les opcions personals de l'alumne.** Si vol usar un email professional creatiu, si decidix no posar foto, si tria una oferta d'un sector inesperat: la rúbrica valora l'**ajust i la qualitat tècnica**, no els gustos. La cultura del projecte és “això és teu, no del professor”.

EXERCICI

50 min · 1 sessió · individual + correcció en parelles

Corregix el CV impossible: troba i arregla els 15 errors

ENCAIX CURRICULAR · Sabers F.1, F.2, F.3, F.4, F.5 · **Comp. específiques** CE7 · **Comp. clau** CD, CCL, CPSAA

MATERIALS: Fitxa del CV amb errors impresa (una per alumne, inclosa davall) · Plantilla de full de respostes (15 errors + correcció) · Bolígraf de color per a marcar · Projector per a la correcció final

Plantejament

Aprendre a fer un bon CV és més fàcil si primer es veu un CV roïn i s'entén per què ho és. Este exercici presenta el currículum d'un personatge fictici plagat dels errors més típics

que cometen els candidats joves. L'alumnat actua com a reclutador: localitza les fallades, les explica i reescriu allò necessari.

Treballar per contrast —vore l'error abans de la norma— fixa millor l'aprenentatge que una llista de consells. En acabar, l'alumnat té claríssim què evitar quan li toque redactar el seu propi CV en l'activitat 9.

Objectius didàctics

- Identificar els errors més freqüents en un currículum de candidat júnior.
- Entendre per què cada error perjudica la candidatura.
- Reescriure seccions d'un CV aplicant les bones pràctiques.
- Adoptar la mirada del reclutador per a jutjar el propi CV després.

El CV amb errors (fotocopiable, conté 15 fallades)

CURRÍCULUM Nom: Kevin “el crack” Pérez · Email: kevincrack2007@... ·
Tel: el de ma mare Edat: 16 · Estat civil: solter sense compromís jeje · Signe:
Lleó Foto: selfie a la platja amb ulleres de sol

EXPERIÈNCIA LABORAL

- He ajudat el meu tio al bar a vegades (no em pagaven)
- Soc molt bo al Fortnite, nivell màxim

FORMACIÓ

- Estic a 4 de la eso, crec que aprobe
- Idiomes: anglés nivell alt (trac un 4)

ALTRES

- Busque qualsevol treball del que siga pagant bé i poc horari
- Disponibilitat: només vesprades, ni caps de setmana ni agost
- Referències: els meus col·legues diuen que soc molt majo

Passos

1. **Enquadrament (5 min).** El professor repartix el CV i avisa: conté 15 errors. La missió és trobar-los, explicar-los i arreglar allò que es puga.
2. **Detecció individual (15 min).** Cada alumne marca els errors al CV i els anota al full de respostes amb una breu explicació de per què cadascun resta. Pistes d'errors a detectar: email poc seriós, telèfon que no és seu, dades irrelevantes (signe, estat civil amb bromes), foto inadequada, faltes d'ortografia («experiència»), experiència frívola (Fortnite), formació expressada amb inseguretat, idioma exagerat i contradictori, objectiu egoista i vague, disponibilitat tancada i mal venuda, referències informals, to general poc professional.
3. **Reescriptura (15 min).** Cada alumne reescriu correctament tres seccions a la seua elecció (per exemple, dades de contacte, formació i objectiu professional), aplicant les bones pràctiques de la unitat.
4. **Correcció en parelles (10 min).** Les parelles comparen quants errors ha trobat cadascun i unifiquen una llista. Qui n'ha vist algun que l'altre no?

5. **Correcció projectada i tancament (5 min).** El professor projecta la solució amb els 15 errors i recull quins s'han escapat més. Tanca amb la idea clau: el CV és la primera impressió, i un reclutador descarta en segons per errors que semblen menuts.

Criteris d'avaluació

CRITERI	DESCRIPCIÓ	PES
Error detectats	Localitza la majoria dels 15 errors	35 %
Explicació de per què resten	Justifica el perjudici de cada error	25 %
Qualitat de la reescriptura	Reescriu les seccions aplicant bones pràctiques	25 %
Correcció en parelles	Contrasta i completa amb el company	15 %

Variants i extensions

- **Variant reclutador estricte.** Cada alumne decidix si passaria Kevin a una entrevista i ho justifica en tres línies. Quasi ningú ho farà, i eixe és l'aprenentatge.
- **Connexió amb l'activitat 9.** És l'escalfament perfecte abans de redactar el propi CV Europass: ja se sap què evitar.

DINÀMICA

55 min · 1 sessió · trios rotatius (candidat / entrevistador / observador)

Entrevista de treball simulada: de l'encaixada de mans a les preguntes trampa

ENCAIX CURRICULAR · Sabers F.1, F.2, F.3, F.4, F.5 · **Comp. específiques** CE7 · **Comp. clau** CCL, CPSAA, CD

MATERIALS: Targetes amb el banc de preguntes d'entrevista (inclòs davall) · Plantilla d'observació amb criteris (inclosa davall) · Cronòmetre visible · Cadires disposades per a entrevistes cara a cara

Plantejament

Tindre un bon CV obri la porta; l'entrevista decidix. I l'entrevista s'entrena: les primeres vegades tots ens posem nerviosos, contestem a destemps o ens quedem en blanc davant preguntes previsibles. Esta dinàmica dóna a cada alumne l'oportunitat de practicar en un entorn segur, passant pels tres papers per a entendre l'entrevista des de tots els angles.

Fer d'entrevistador ensenya què es busca; fer d'observador ensenya a vore allò que un mateix fa malament; fer de candidat és on s'entrena de veritat. La rotació garantix que tots passen pels tres.

Objectius didàctics

- Practicar respostes a les preguntes d'entrevista més habituals.
- Prendre consciència del llenguatge no verbal (mirada, postura, salutació, to).
- Aprendre a gestionar les preguntes difícils sense bloquejar-se.
- Desenvolupar la mirada crítica en observar i avaluar altres candidats.

Banc de preguntes (targetes)

HABITUALS

- Parla'm de tu en un minut.

- Per què vols este treball?
- Quins són els teus punts forts?
- Què t'agradaria aprendre ací?

DIFÍCILS

- Dis-me un defecte teu.
- No tens experiència, per què et contractaria?
- Què faries si un client et crida?
- Per què vas deixar la teua activitat anterior?

Plantilla d'observació

CRITERI	1	2	3	4
Salutació i primera impressió				
Claredat de les respostes				
Llenguatge no verbal (postura/mirada)				
Gestió de la pregunta difícil				
Tancament i comiat				
Una cosa que ha funcionat: _____				
Una cosa per a millorar: _____				

Passos

- Enquadrament i modelatge (8 min).** El professor explica els tres papers i modela una mini-entrevista (pot fer de candidat roïn a propòsit i després bo) perquè es veja la diferència.
- Formació de trios i repartiment (4 min).** Trios. En cada ronda, un és candidat, un altre entrevistador i un altre observador. Es repartixen les targetes de preguntes i les plantilles d'observació.
- Tres rondes d'entrevista (33 min, 11 min per ronda).** En cada ronda: l'entrevista dura uns 6 minuts (l'entrevistador fa 3-4 preguntes, una d'elles difícil); després, 3 minuts de feedback de l'observador amb la plantilla; rotació de papers. Així els tres passen per candidat.
- Recollida d'aprenentatges (6 min).** Cada alumne anota, d'allò que ha viscut en els tres papers, els seus dos millors recursos i el seu punt més fluix a millorar.
- Tancament (4 min).** Posada en comú breu dels errors més comuns que han observat i dels trucs que millor funcionen (preparar el «parla'm de tu», convertir un defecte en alguna cosa en la qual es treballa, no parlar malament de ningú).

Criteris d'avaluació

CRITERI	DESCRIPCIÓ	PES
Exercici com a candidat	Respon amb claredat i gestiona la pregunta difícil	30 %
Exercici com a entrevistador	Fa preguntes pertinents i manté el rol	20 %
Qualitat de l'observació	Dóna feedback concret i útil amb la plantilla	25 %
Reflexió personal final	Identifica els seus punts forts i la seua àrea de millora	25 %

Variants i extensions

- **Variant entrevista en vídeo.** Gravar una entrevista (amb consentiment) i revisar-la. Vore's a un mateix és el feedback més potent que existix.
- **Variant panell.** Una entrevista amb dos entrevistadors alhora, per a entrenar situacions més exigents.
- **Connexió amb l'activitat 9.** El candidat es presenta a la mateixa oferta per a la qual ha fet el seu CV i carta en l'activitat 9, tancant el cicle complet de busca de treball.

TEST D'AUTOAVALUACIÓ · 12 PREGUNTES

1. Quins són els tres formats bàsics per a organitzar un currículum vitae?

- a) Acadèmic, professional i artístic.
- b) Cronològic, funcional i mixt (o combinat).
- c) Europass, LinkedIn i americà.
- d) Júnior, sènior i executiu.

2. Un perfil júnior amb canvi radical de sector i sense experiència laboral rellevant en el nou camp, quin format de CV li convé més?

- a) Cronològic pur: mostra trajectòria coherent.
- b) Funcional: agrupa per habilitats i àrees, no per dates.
- c) Europass sempre, sense alternativa.
- d) Una sola pàgina tipus carta de presentació.

3. Quin dels següents NO apareix entre els set errors més comuns que descarten un CV júnior en el primer filtre?

- a) Foto inadequada (selfie, foto de festa, foto retallada d'un grup).
- b) Exagerar el nivell d'idiomes.
- c) Usar verbs passius sense resultats quantificats.
- d) Incloure un apartat de voluntariat o aficions.

4. La carta de presentació s'estructura en quatre paràgrafs. En quin orde?

- a) Qui eres → les teues fortaleeses → les teues debilitats → tancament.
- b) Qui eres i per a quina oferta apliques → per què eixa empresa → per què tu aportes valor → tancament i crida a entrevista.
- c) Salutació → resum del CV → pretensions salarials → comiat.
- d) Introducció → biografia completa → motivació → firma.

5. Per al titular de LinkedIn d'un alumne d'FP Superior buscant pràctiques, quina opció és la més correcta?

- a) «Estudiant».
- b) «Hola, sóc Pablo i busque treball».
- c) «Estudiant d'FP Superior en Desenvolupament d'Aplicacions Web | Buscant pràctiques en empreses de desenvolupament backend».
- d) «Jove proactiu, dinàmic i compromés amb ganes d'aprendre».

6. Trobes contingut problemàtic sobre tu en una web aliena en fer una busca en Google amb el teu nom. Quin dret pots exercir i sota quina normativa?

- a) Dret de rèplica, regulat per la Llei de Premsa.
- b) Dret a l'oblit, regulat per l'article 17 del RGPD, davant del responsable del lloc o l'Agència Espanyola de Protecció de Dades.
- c) Dret de propietat intel·lectual, regulat per la Llei de Propietat Intel·lectual.
- d) Dret a la imatge, regulat pel Codi Penal.

7. Segons els informes anuals d'Adecco sobre ocupabilitat, quin percentatge dels llocs de treball a Espanya mai es publiquen en portals d'ocupació (mercat ocult)?

- a) Entre el 10 % i el 20 %.
- b) Entre el 30 % i el 40 %.
- c) Entre el 60 % i el 70 %.
- d) Més del 90 %.

8. Quina d'estes respostes a «quines són les teues debilitats?» és la pitjor segons la unitat?

- a) Reconèixer una debilitat real i explicar l'acció concreta que prens per a millorar-la.
- b) Dir «sóc perfeccionista».
- c) Esmentar que l'anglès escrit no és el teu fort i que estàs en una acadèmia.
- d) Admetre que necessites millorar la gestió del temps i descriure el sistema que uses per a fer-ho.

9. El mètode STAR servix per a respondre preguntes conductuals en una entrevista. Què signifiquen les seues sigles?

- a) Salutació, Tasca, Argument, Resposta.
- b) Situació, Tasca, Acció, Resultat.
- c) Servei, Treball, Aptitud, Recomanació.
- d) Síntesi, Temps, Acord, Reflexió.

10. Com que la majoria dels llocs es publiquen en portals d'ocupació, avisar la teua xarxa de contactes a penes influïx a trobar treball.

Vertader ☐ Fals ☐

11. Respondre sóc perfeccionista a la pregunta sobre les teues debilitats és una mala estratègia perquè els reclutadors la detecten com a evasiva.

Vertader ☐ Fals ☐

12. Empareja cada format de CV o mètode amb allò per a què servix:

- | | |
|----------------------|---|
| 1. Cronològic _____ | a) Respondre preguntes conductuals en l'entrevista |
| 2. Funcional _____ | b) Agrupa l'experiència per habilitats, útil si canvies de sector |
| 3. Mixt _____ | c) Experiència ordenada de més recent a més antiga |
| 4. Mètode STAR _____ | d) Bloc de competències destacat més experiència cronològica |

UNITAT 10

PROJECTE

4 sessions · 2 setmanes (redacció + revisió creuada + presentacions + feedback)

· individual

El meu Projecte de Vida: document integrador i presentació de tancament

ENCAIX CURRICULAR · Sabers A-F · **Comp. específiques** CE8, CE1, CE4 · **Comp. clau** CPSAA, CE, CCL

MATERIALS: Carpeta personal de l'alumne amb el material acumulat durant el curs (DAFO personal Unit 1, mapa de gestió emocional Unit 2, mapa d'entorn Unit 3, arbre de decisions Unit 4, dossier d'itineraris Unit 5, mapa d'FP Unit 6, drets laborals Units 7-8, CV-esborrany Unit 9) · Plantilla del document integrador en format A4 (inclosa davall) en PDF imprimible i en document editable compartit · Accés a internet a l'aula per a verificar dades d'ocupabilitat i oferta formativa actualitzada · Rúbrica d'avaluació impresa per al professor i per a la coavaluació entre alumnes · Cronòmetre visible per a les presentacions de la sessió 3 · Fulls de feedback estructurat per a la sessió 4 (format carta del company)

Plantejament

Esta activitat **tanca el llibre i tanca l'assignatura**. No és una tasca més: és el moment d'ensamblar tot allò que has treballat durant el curs en una única peça personal. Les nou unitats anteriors t'han donat ferramentes soltes; esta activitat les ajunta en un projecte que ixes amb ell l'últim dia de classe i obris de nou d'ací a tres mesos, d'ací a un any, d'ací a cinc.

El producte final és un **document integrador de 4 a 6 pàgines** —no més, no menys— que defensaràs oralment davant del grup en cinc minuts. L'extensió està acotada a propòsit: un projecte de vida que no cap en sis pàgines és un projecte que encara no entens prou. I un projecte que cap en una sola pàgina tampoc ho és.

Hem arribat al final. L'assignatura acaba aquí. El projecte, no. El projecte comença justament ara, el dilluns que ve, quan tries què fer amb allò que has llegit.

Objectius didàctics

- **Integrar** el material treballat a les nou unitats anteriors en un document personal coherent.
- Aplicar el mètode **SMART** a objectius concrets en les tres dimensions (personal, formativa, professional).
- Distribuir els objectius en **tres horitzons temporals** (12 mesos, 3-5 anys, 10 anys) amb el nivell de detall apropiat a cadascun.
- Identificar conscientment una **xarxa de suport** de 3-5 persones amb funció assignada a cadascuna.
- Comprometre's amb un **sistema de revisió periòdica** anotat al calendari.
- Practicar **competència oral** de síntesi i defensa argumental en 5 minuts.

- Tancar l'assignatura amb un acte col·lectiu d'**escolta i feedback honest** entre iguals.

Estructura del projecte en quatre sessions

Sessió 1 — Escriptura del document (60 min)

1. **Recuperació del material acumulat (10 min).** Cada alumne trau la seua carpeta personal del curs. Ha de tindre, com a mínim: DAFO personal (Unit 1), mapa emocional (Unit 2), mapa d'entorn (Unit 3), arbre de decisions (Unit 4), dossier d'itineraris (Unit 5), notes sobre FP i beques (Unit 6), resum de drets laborals (Units 7-8) i el CV-esborrany (Unit 9). Si falta alguna peça, este és el moment de demanar-la al professor o de reconstruir-la ràpidament. **Sense material, no hi ha projecte:** hi ha opinions.
2. **Redacció individual silenciosa (45 min).** Amb la plantilla oberta, redactar les **seccions 1 a 6** del document (DAFO + ikigai + objectius SMART a tres horitzons + pla d'acció a 12 mesos + xarxa de suport + sistema de revisió). El professor circula responnent dubtes puntuals però no corregix contingut en esta fase.
3. **Marcador de revisió casa (5 min).** Cada alumne es compromet a acabar la redacció a casa durant els dies següents i portar el document imprés o en pantalla per a la sessió 2.

Sessió 2 — Revisió creuada per parelles (60 min)

1. **Lectura silenciosa creuada (20 min).** Cada alumne intercanvia el seu document amb un company assignat a l'atzar. Lectura completa, sense comentaris. Subratllar allò que sembla clar, marcar amb interrogant allò que no s'entenga.
2. **Conversa estructurada (25 min).** Per parelles, 12-13 minuts cadascú. El company comenta el document seguint estos tres eixos obligatoris:
 - **Els objectius SMART passen el filtre?** Són específics, mesurables, amb termini? Marcar els que no.
 - **La connexió entre dimensions és coherent?** El pla professional encaixa amb el personal? La xarxa de suport identificada és realista o teòrica?
 - **Les dates de revisió estan al calendari?** Si no hi estan, el sistema no funciona.
3. **Ajustos posteriors (15 min).** Cada alumne apunta dos o tres correccions concretes a aplicar abans de la presentació oral. El document es lliura definitiu a l'inici de la sessió 3.

Sessió 3 — Presentacions orals (60 min, o dos sessions segons grandària del grup)

1. **Sorteig de l'ordre (2 min).** Per a evitar que els més reticents vagin al final.
2. **Presentacions individuals (5 min cadascuna + 1 min per a preguntes).** Cada alumne té **exactament 5 minuts** per a defensar el seu projecte. Suport visual opcional: una sola diapositiva resum (pot ser fotografia del propi document, esquema dibuixat a mà o presentació simple). Estructura recomanada per a l'exposició:
 - 30 segons: qui soc hui (síntesi del DAFO + ikigai).
 - 90 segons: on vull estar d'ací a un any (objectius SMART del curt termini i matèries optatives triades).
 - 90 segons: cap a on apunte a 3-5 i a 10 anys (escenaris i tipus de vida).
 - 60 segons: amb qui compte (xarxa de suport i per a què).
 - 30 segons: quan revisaré este projecte (les dates concretes).

3. Coavaluació en directe (durant la sessió). Cada alumne ompli una rúbrica curta valorant de l'1 al 4 dos companys assignats.

Si la classe té més de 12 alumnes, esta sessió es desdobra en dos sessions de 60 min perquè tots presenten amb temps folgat i sense esgotament del grup.

Sessió 4 — Feedback col·lectiu i tancament del curs (60 min)

- 1. Carta al company (20 min).** Cada alumne escriu una **carta breu i honesta** (½ pàgina) a un company assignat a l'atzar (distint del de la revisió creuada). La carta té tres apartats: *què m'ha sorprès positivament del teu projecte, quin punt em sembla més arriscat i per què, què et desitge per als pròxims cinc anys*. To respectuós obligatori. Sense sarcasme ni judici personal.
- 2. Lliurament de les cartes (10 min).** Lectura individual silenciosa per part del destinatari. No es comenta en veu alta.
- 3. Ronda de tancament (25 min).** En cercle, una volta de paraula de 60-90 segons per alumne. Cadascú comparteix **una sola cosa**: la primera acció concreta que farà la pròxima setmana relacionada amb el seu projecte. Frases tipus “*el dilluns m'apunte a la jornada de portes obertes de...*” o “*el dimarts parle amb ma tia la mentora per a...*”. Compromisos concrets, no bons propòsits genèrics.
- 4. Comiat del llibre i de l'assignatura (5 min).** El professor tanca amb la frase final del llibre: *sort, treball, xarxa i revisió*. Aplaudiment col·lectiu opcional. Cada alumne s'emporta el seu document, la seua carta del company i el material acumulat durant el curs.

Plantilla del document integrador (4-6 pàgines)

El document es lliura en A4, una sola columna, font llegible a 11-12 punts, interlineat 1,5. Estructura obligatòria:

EL MEU PROJECTE DE VIDA · [Nom i cognoms]
Curs 4t ESO · [Mes i any de tancament]

SECCIÓ 1 — QUI SOC HUI: DAFO PERSONAL (½ pàgina)

Taula 2x2 amb:

- Debilitats (3-5 punts honestos)
- Amenaces (3-5 factors externs)
- Fortaleses (3-5 punts basats en Unit 1)
- Oportunitats (3-5 externes, basades en Unit 3)

SECCIÓ 2 — IKIGAI APLICAT (½ pàgina)

Diagrama o text estructurat amb quatre cercles:

- Què estime (3 coses)
- Què se'm dona bé (3 coses)
- Què necessita el món (3 àmbits)
- Per què em pagarien (3 eixides concretes)

Marcar els encreuaments que apareixen en almenys tres dels quatre cercles.

SECCIÓ 3 – OBJECTIUS SMART A TRES HORIZONS (1,5 pàgines)

CURT TERMINI · pròxims 12 mesos

5-7 objectius SMART complets, repartits entre les dimensions personal, formativa i professional. Cada objectiu en una línia: què + quant + com + termini.

MITJÀ TERMINI · 3-5 anys

2-3 escenaris alternatius (A, B, C).

Per a cadascun: via formativa, eixida típica i capacitats a adquirir.

LLARG TERMINI · 10 anys

3-4 frases sobre tipus de treball, entorn, relacions i equilibri. Orientatiu, no contracte.

SECCIÓ 4 – PLA D'ACCIÓ PER ALS PRÒXIMS 12 MESOS (1 pàgina)

Calendari simplificat en quatre trimestres (estiu, tardor, hivern, primavera). Per a cada trimestre, 2-3 accions concretes amb data aproximada: optatives triades, exàmens oficials preparats, hàbits instal·lats, primer treball o pràctiques buscades, converses a tindre.

SECCIÓ 5 – XARXA DE SUPORT (½ pàgina)

Taula amb 3 a 5 persones. Per a cadascuna:

- Nom i relació
- Categoria (família / mentor / igual / professional especialitzat / jo futur)
- Per a què la necessite (informació, ànim, perspectiva, contactes, ajuda material)
- Quan parlaré amb ella la pròxima vegada

SECCIÓ 6 – SISTEMA DE REVISIÓ (¼ pàgina)

Dates concretes anotades al calendari:

- Quatre revisions trimestrals (DD/MM)
- Una revisió anual (DD/MM de l'any següent)
- Una revisió quinquenal (DD/MM/AAAA)

Indicar si estan ja marcades al mòbil.

FIRMA I DATA DE TANCAMENT

Criteris d'avaluació

CRITERI	DESCRIPCIÓ	PES
Integració del material del curs	El document cita i aprofita visiblement el DAFO (Unit 1), el mapa d'entorn (Unit 3), l'arbre de decisions (Unit 4), el dossier d'itineraris (Unit 5) i el CV (Unit 9). No sembla escrit des de zero.	15 %
Qualitat dels objectius SMART	Els 5-7 objectius del curt termini passen el filtre SMART complet. Específics, mesurables, assolibles, rellevants i amb termini concret.	25 %
Coherència entre dimensions i horitzons	Els objectius de les tres dimensions (personal, formativa, professional) es sostenen els uns als altres. Els escenaris de mitjà termini encaixen amb el curt. El llarg termini no contradiu els anteriors.	15 %
Realisme de la xarxa de suport	3-5 persones concretes amb funció assignada i pròxim contacte previst. No és una llista decorativa.	10 %
Sistema de revisió operatiu	Dates al calendari, no intencions. Marcades al mòbil o agenda física.	10 %
Qualitat de la redacció i cura del document	S'ajusta a la plantilla i a l'extensió (4-6 pàgines), sense faltes, ordenat, llegible.	10 %
Presentació oral	Estructura clara, gestiona els 5 minuts, defén amb arguments i no amb crosses.	10 %
Feedback al company (sessió 4)	La carta lliurada és honesta, respectuosa i útil.	5 %

Variants i extensions

- **Variante arxiu personal.** Cada alumne guarda el document, les cartes rebudes i el material acumulat en una carpeta tancada que es lliura al tutor del pròxim curs. Quan comence 1r de Batxillerat o 1r d'FP, el tutor lliura la carpeta a l'alumne a la primera tutoria per a forçar la primera revisió real.
- **Variante familiar.** L'alumne comparteix el document amb la seua família i porta una breu nota (½ pàgina) arreplegant la conversa. Excel·lent pont amb l'última tutoria del curs. La nota no s'avalua: es llig i es torna.
- **Variante càpsula del temps.** El document s'introdueix en un sobre tancat amb la data d'obertura escrita: "*Obrir l'1 de juliol de 20XX*". El centre el conserva. És un compromís simbòlic potent que molts alumnes recorden anys després.
- **Variante anuari.** Una de cada quatre o cinc presentacions, voluntàriament, es grava en vídeo curt (amb consentiment explícit) i es conserva per a mostrar a la promoció següent com a exemple. Funciona millor que qualsevol sermó del professor sobre què és un projecte de vida.
- **Variante passarel·la amb orientació.** El Departament d'Orientació rep còpia anonimitzada dels documents per a detectar tendències del grup (quants cap a Batxillerat, quines modalitats, quines famílies d'FP, quins dubtes predominen) i ajustar l'oferta de jornades d'orientació del curs següent.

Per al docent

Esta és l'última activitat del curs i convé cuidar especialment el to. Tres recomanacions:

- **No avalues les eleccions, només el raonament.** Un alumne que defén bé per què vol ser mecànic industrial val exactament igual que un que defén bé per què vol estudiar Dret. La rúbrica mesura rigor, coherència i honestetat, no ambició social.
- **Insistix en les dates de revisió.** És la peça que més es descarta i la que més impacte té a mitjà termini. Si les dates no estan al calendari del mòbil en eixir de la sessió 1, no hi estaran mai.
- **Cuida la sessió 4 més que les altres.** Les cartes entre companys i la ronda de tancament són allò que més recorda l'alumnat anys després. Reserva temps, baixa el ritme, evita interrupcions. És el tancament real del curs, no l'última nota del butlletí.
- **Sincronitza amb l'última tutoria.** Si és possible, encadena la sessió 4 amb la tutoria final del trimestre. El tancament conjunt reforça el missatge: el projecte ix de l'aula amb cada alumne i comença el dilluns següent.

DEBAT

50 min · 1 sessió · grup classe en dos equips + reflexió individual final

Debat: «tindre èxit en la vida és guanyar molts diners»

ENCAIX CURRICULAR · Sabers A-F · Comp. específiques CE8, CE1 · Comp. clau CCL, CC, CPSAA

MATERIALS: Targetes de rol (Equip A / Equip B) · Fitxa guia amb preguntes i arguments (inclosa davall) · Pissarra per a votació inicial i final · Cronòmetre visible

Plantejament

Abans de redactar el projecte de vida del final de curs, convé posar damunt la taula la pregunta de fons: què és tindre èxit? La resposta condiona tots els objectius que cada alumne va a escriure. Si l'èxit és només diners, els objectius aniran per un costat; si inclou relacions, salut, sentit o contribució, aniran per un altre.

Este debat no busca una resposta única —no la té—, sinó que cada alumne es posicione de manera conscient i argumentada abans del capstone. Les postures s'assignen a l'atzar perquè tots defenguen també la visió contrària a la seua i l'entenguen millor.

Objectius didàctics

- Reflexionar sobre el concepte d'èxit i de vida realitzada més enllà d'allò econòmic.
- Contrastar la mesura material de l'èxit amb altres dimensions del benestar.
- Argumentar una postura sobre els propis valors abans del projecte de vida.
- Connectar la idea d'èxit amb els objectius que es fixaran en el capstone.

Passos

1. **Votació inicial i arrancada (6 min).** Votació secreta sobre la frase del títol. El professor llança dues preguntes per a escalfar: coneixes algú amb molts diners i infeliç? I algú amb pocs diners i feliç?
2. **Repament d'equips a l'atzar (3 min).** Equip A defén que l'èxit és guanyar molts diners. Equip B defén que l'èxit és alguna cosa més àmplia.
3. **Preparació (12 min).** Cada equip prepara arguments amb la fitxa guia. Es valora la profunditat, no els tòpics.
4. **Debat moderat (20 min).** Exposició, rèpliques creuades i conclusió, amb torns controlats. El professor evita que el debat es quede en allò simple («els diners donen la

felicitat / no la donen») i empeny cap al matís.

5. **Eixida de rols i reflexió individual (9 min).** Segona votació. Després, cada alumne escriu en privat la seua pròpia definició d'èxit en dues o tres frases. Esta definició és el punt de partida directe del projecte de vida. El professor tanca: no hi ha una resposta correcta per a tots, però sí una resposta honesta per a cadascun.

Fitxa guia (extracte)

EQUIP A · "l'èxit és guanyar molts diners"

- Els diners donen seguretat, opcions i llibertat.
 - Sense recursos costa molt cuidar dels teus.
 - La societat mesura l'èxit per allò material.
- Punt dèbil: confon mitjà (diners) amb fi (vida bona).

EQUIP B · "l'èxit és alguna cosa més àmplia"

- Relacions, salut i sentit pesen tant o més.
 - Hi ha gent rica i infeliç i gent humil i plena.
 - Els diners ajuden fins a cert punt, després pesen menys.
- Punt dèbil: ignorar l'economia també empobrix la vida.

Criteris d'avaluació

CRITERI	DESCRIPCIÓ	PES
Profunditat dels arguments	Va més enllà del tòpic i aporta matisos	30 %
Defensa de la postura assignada	Sosté el seu bàndol encara que no coincideisca amb la seua opinió	25 %
Escolta i rèplica	Respon a allò que diu el rival	20 %
Definició personal final	Escriu una definició d'èxit pròpia i honesta	25 %

Variants i extensions

- **Variant entrevista a un major.** Abans del debat, cada alumne pregunta a una persona major de la seua família què considera èxit hui, veient-ho amb perspectiva. Els testimonis enriqueixen molt la sessió.
- **Connexió amb l'activitat 10.** La definició personal d'èxit que cadascun escriu al final és el primer rajol del projecte de vida: orienta la secció de valors i objectius.

DINÀMICA

50 min · 1 sessió · individual + ronda de tancament voluntària

Carta al meu jo d'ací a cinc anys: la càpsula del temps del projecte de vida

ENCAIX CURRICULAR · Sabers A-F · Comp. específiques CE8 · Comp. clau CPSAA, CCL, CE

MATERIALS: Full de carta i sobre per alumne · Guió de la carta projectat (inclòs davall) · Música ambiental suau (opcional) · Caixa o arxiu on el centre custòdia els sobres

Plantejament

El projecte de vida final és un document tècnic: DAFO, objectius SMART, pla d'acció. Esta dinàmica li afig la peça que eixe document no captura: la veu personal i la mirada al futur. Escriure una carta al teu jo d'ací a cinc anys obliga a parar, mirar-te hui amb honestedat i projectar-te amb esperança, sense rúbriques ni notes pel mig.

És una activitat de tancament que l'alumnat recorda anys després, sobretot el dia que obri el sobre. Funciona com a complement emocional del document integrador i com a segell del curs sencer.

Escriure al jo del futur és la manera més honesta de dir-li al jo del present què importa de veritat.

Objectius didàctics

- Sintetitzar de manera personal qui és un hui i cap a on vol anar.
- Connectar el treball tècnic del projecte de vida amb la motivació personal.
- Practicar l'escriptura reflexiva i la projecció a futur.
- Tancar el curs amb un compromís simbòlic i memorable.

Guió de la carta (projectar)

ESTIMAT/DA JO D'ACÍ A CINQ ANYS:

1. AIXÍ SOC HUI

Com em sent, què em preocupa, què m'il·lusiona en acabar 4t d'ESO.

2. AÇÒ ÉS EL QUE EM PROPOSE

Els meus dos o tres objectius més importants i per què.

3. AÇÒ ÉS EL QUE NO VULL PERDRE

Valors, persones o costums que espere conservar.

4. AÇÒ ET DESITGE

Allò que de cor espere que hages aconseguit o aprés quan lliges açò.

Signatura i data de hui.

Passos

1. **Enquadrament i to (8 min).** El professor explica la dinàmica i baixa el ritme de l'aula: esta és una activitat de silenci i respecte, no de pressa. Deixa clar que la carta és **privada**: ningú no haurà de llegir-la en veu alta i s'entrega en sobre tancat.
2. **Escriptura individual (28 min).** Amb el guió projectat i, si es vol, música suau, cada alumne escriu la seua carta seguint els quatre apartats. El professor no corregix ni interromp; només cuida l'ambient.
3. **Tancament del sobre (5 min).** Cada alumne fica la seua carta en un sobre, el tanca i escriu en ell el seu nom i la data d'obertura prevista (cinc anys després). El centre custòdia els sobres.
4. **Ronda de tancament voluntària (9 min).** En cercle, qui vulga comparteix una sola frase: no el contingut de la carta, sinó què li ha fet sentir escriure-la. Ningú no està

obligat a parlar. El professor tanca el curs amb esta dinàmica com a últim gest.

Criteris d'avaluació

Esta activitat **no es qualifica amb nota**. És un tancament personal i simbòlic. Si es desitja registrar, n'hi ha prou amb valorar l'entrega i la dedicació, mai el contingut íntim de la carta.

INDICADOR	DESCRIPCIÓ
Implicació	L'alumne dedica la sessió a escriure amb serietat
Completitud	La carta recull els quatre apartats del guió
Respecte del clima	Cuida el silenci i la privacitat dels altres

Variants i extensions

- **Variant enviament real.** Si el centre té continuïtat, programar la devolució dels sobres en la graduació de 2n de Batxillerat o d'FP. L'impacte és enorme.
- **Variant digital.** Usar un servei de correu al futur per a enviar-se la carta per email en una data concreta. Útil si l'alumnat canvia de centre.
- **Connexió amb l'activitat 10.** La carta acompanya el document integrador del projecte de vida a la mateixa carpeta o càpsula del temps, unint la part tècnica i la part personal del tancament del curs.
- **Per al docent.** Tin cura especialment del to i el temps. És probablement l'última activitat de l'any: que l'aula isca en calma i amb una sensació de tancament, no amb presses pel timbre.

TEST D'AUTOAVALUACIÓ · 12 PREGUNTES

1. Segons la unitat, un projecte de vida ben fet als 16 anys ha de complir tres condicions simultàniament. Quines?

- a) Ser ambiciós, secret i modificable només pel propi autor.
- b) Estar escrit amb la millor informació disponible hui, marcar una direcció clara i contemplar dates de revisió.
- c) Estar validat per la família, refrendat per un professor i firmat per l'alumne.
- d) Ser realista econòmicament, alineat amb el mercat laboral i aprovat pel departament d'orientació.

2. L'acrònim SMART, introduït per George T. Doran el 1981, exigeix que un objectiu siga...

- a) Senzill, Mesurable, Ambiciós, Ràpid, Treballat.
- b) Específic, Mesurable, Assolible, Rellevant i amb termini (Time-bound).
- c) Sostenible, Motivador, Auditable, Realista, Transversal.
- d) Sintètic, Memoritzable, Assumible, Repetible, Tangible.

3. Quin dels següents NO és un objectiu SMART correctament formulat?

- a) Estudiar matemàtiques dos hores, quatre dies per setmana, durant sis mesos, per a traure com a mínim un 7 en la EBAU del pròxim juny.
- b) Entrenar tres dies per setmana, una hora per sessió, durant tres mesos, per a córrer 5 km en menys de 28 minuts abans del 30 de setembre.
- c) Estudiar anglés 30 minuts diaris per a aprovar el B2 First en la convocatòria de maig de 2027.
- d) Vull tindre un bon treball i ser feliç d'ací a uns anys.

4. El pla a tres horitzons temporals que proposa la unitat s'estructura així:

- a) Curt termini 1 mes, mitjà termini 1 any, llarg termini 5 anys.
- b) Curt termini 6 mesos, mitjà termini 2 anys, llarg termini 7 anys.
- c) Curt termini 12 mesos (molt operatiu, SMART complet), mitjà termini 3-5 anys (diversos escenaris), llarg termini 10 anys (tipus de vida, no lloc concret).
- d) Curt termini 3 anys, mitjà termini 10 anys, llarg termini 25 anys.

5. Sobre el llarg termini (horitzó de 10 anys), la unitat afirma que...

- a) S'ha d'escriure amb la mateixa precisió que el curt termini, indicant lloc, salari i empresa concreta.
- b) És deliberadament més borrós: s'escriu en termes de tipus de vida desitjada (tipus de treball, entorn, relacions, equilibri), no de lloc concret.
- c) No té sentit escriure'l als 16 anys: es deixa per a després de la universitat.
- d) Ha de coincidir exactament amb el que van escriure pares i professors en el consell orientador.

6. Les cinc figures que integren la xarxa de suport descrita a la unitat són...

- a) Pare, mare, millor amic, cap i orientador.
- b) Família immediata, mentors, iguals, professionals especialitzats i la conversa amb un mateix (jo futur).
- c) Tutor de l'aula, orientador, psicòleg, coach i entrenador personal.
- d) Parella, família política, companys de treball, exalumnes i veïns.

7. La unitat proposa tres ritmes de revisió periòdica del projecte de vida. Quins?

- a) Setmanal, mensual i anual.
- b) Diària, setmanal i mensual.
- c) Trimestral (20-30 min sobre curt termini), anual (2-3 hores sobre mitjà termini) i quinquennal (replantejament del llarg termini).
- d) Biennal, decennal i vital.

8. Què afirma la unitat sobre l'ikigai aplicat al final del llibre?

- a) És un exercici japonès decoratiu, útil només com a introducció motivacional.
- b) Es va introduir en la Unitat 1 com a exercici inicial; ara, després de nou unitats, es pot respondre de debò creuant autoconeixement (què ames / què se't dóna bé), entorn i dades del mercat laboral (què necessita el món / per què et pagarien).
- c) Substitueix el mètode SMART perquè és més complet i emocionalment més sa.
- d) Només funciona per a persones majors de 30 anys amb experiència laboral consolidada.

9. L'objectiu a llarg termini (10 anys) s'ha d'escriure amb la mateixa precisió que el curt termini, indicant lloc, salari i empresa concreta.

Vertader ☐ Fals ☐

10. Un projecte de vida útil ha de contemplar dates de revisió periòdica en lloc de quedar fixat per sempre.

Vertader ☐ Fals ☐

11. Una alumna rep 60 € al mes i gasta 45 €. Quin percentatge dels seus ingressos aconseguix estalviar (sense decimals, en %)?

Resposta: _____ %

12. Empareja cada horitzó temporal del pla amb la seua manera de redactar-se:

- | | |
|-----------------------------------|---|
| 1. Curt termini (12 mesos) _____ | a) Dos o tres escenaris alternatius |
| 2. Mitjà termini (3-5 anys) _____ | b) Tipus de vida desitjada, deliberadament borrós |
| 3. Llarg termini (10 anys) _____ | c) Objectius SMART complets i operatius |

Solucionari

Respostes correctes dels tests d'autoavaluació, amb comentari. Edició per al professorat.

UNITAT 1 · 12 PREGUNTES

1. b) La identitat personal combina valors, creences i interessos de manera estable i integradora. Els rols (fill, estudiant, amiga, jugador) són papers contextuals amb expectatives associades que canvien segons la situació.

2. c) Quan es recolza tota la identitat en un únic rol, la pèrdua o el canvi d'eix rol es viu com a destrucció del jo. És un dels riscos típics de no haver distingit identitat i rol amb temps.

3. c) La jerarquia només és útil si pots defensar l'orde. Si no eres capaç de justificar per què un valor va abans que un altre, probablement eixe no siga el teu orde real, sinó el que creus que s'espera de tu.

4. b) L'ikigai en la seua versió divulgativa creua vocació (el que ames), competència (el que saps fer), missió (el que el món necessita) i professió (allò pel qual et paguen). El centre dels quatre és la teua raó de ser.

5. b) Si només cobrixes passió i competència, vius en passió sense recursos ni utilitat social. Falten els dos cercles externs: missió (el que el món necessita) i professió (retribució econòmica).

6. b) Gardner va proposar set intel·ligències el 1983 i va afegir la naturalista anys després, fins a arribar a huit. Totes les persones tenen les huit en distint grau; ningú és bo en totes ni roïn en totes.

7. c) La intel·ligència lingüística es manifesta en l'ús precís de les paraules, la facilitat per a escriure i debatre i el fet que l'entorn acudix a tu per a tasques relacionades amb el llenguatge.

8. b) El DAFO creua l'eix intern/extern amb l'eix positiu/negatiu. Les Debilitats són el que és intern negatiu (depén de tu millorar-ho); les Amenaces són el que és extern negatiu (ve de l'entorn).

9. Fals És al revés. Recolzar la identitat en un sol rol la torna fràgil: si eixe rol desapareix (una lesió, un canvi de centre), la persona entra en crisi. Repartir la identitat entre valors i diversos rols la fa més resistent.

10. Vertader Gardner sosté que totes les persones posseïxen les huit intel·ligències en distint grau: ningú és bo en totes ni roïn en totes. L'objectiu de l'autoconeixement és detectar les dominants per a recolzar-se en elles.

11. 1 → c, 2 → a, 3 → d, 4 → b Vocació és el que ames; competència, el que saps fer bé; missió, el que el món necessita; professió, allò pel qual et paguen. El centre dels quatre cercles és la teua raó de ser.

12. 1 → b, 2 → d, 3 → c, 4 → a El DAFO creua intern/extern amb positiu/negatiu: Fortaleses (intern positiu), Debilitats (intern negatiu), Oportunitats (extern positiu) i Amenaces (extern negatiu).

UNITAT 2 · 12 PREGUNTES

1. a) Ekman va demostrar en el seu estudi a Papua Nova Guinea que les sis emocions primàries —alegria, tristesa, por, fàstic, ira i sorpresa— són universals, amb expressions facials reconeixibles en qualsevol cultura. Vergonya, culpa, orgull, enveja o gratitud són emocions secundàries, apreses socialment.

2. b) S'inspira pel nas comptant fins a 4, es reté l'aire comptant fins a 7 i s'expira per la boca comptant fins a 8. Allargar l'expiració respecte a la inspiració activa el nervi vague i baixa la freqüència cardíaca en menys d'un minut.

3. c) L'autoestima sana no és «com més alta, millor». Implica una acceptació realista, assumir errors sense esfondrar-se i rebre crítiques sense sentir-se atacat. L'opció A descriu autoestima inflada (narcisista) i l'opció B autoestima dèbil.

4. b) L'autoestima inflada o narcisista pareix forta però és fràgil. Atribuïx èxits a un mateix i fracassos a altres, i reacciona malament a qualsevol crítica. L'autoestima sana, en canvi, integra la crítica sense enfonsar-se.

5. c) L'estudi longitudinal sobre més d'un milió d'adolescents mostra que la correlació és més forta com més passiu és l'ús (*scroll* infinit) i especialment en xiques adolescents. L'ús actiu i dirigit (missatges a persones conegudes) mostra correlació més dèbil.

6. b) Segons l'enquesta de l'OCU (2024), el 80 % de les adolescents espanyoles entre 13 i 18 anys ha retocat almenys una vegada una foto seua abans de publicar-la. La dismòrfia digital és la distorsió clínica entre el jo real i el jo digital, ja documentada per cirurgians plàstics.

7. b) La Comunicació No Violenta de Rosenberg proposa quatre passos: nomenar l'emoció pròpia, descriure el fet concret sense generalitzar, explicar el motiu des de la pròpia necessitat i proposar una alternativa concreta. És la zona mitjana entre passivitat (callar) i agressivitat (atacar).

8. b) Les tres senyals són: insomni persistent (més de dos setmanes), aïllament social (deixar de quedar amb qui abans veies) i ideació suïcida (qualsevol intensitat compta). Davant de qualsevol d'elles, convé parlar amb un adult de confiança, amb l'orientador de l'institut o telefonar a la línia 024 (24 h, gratuïta, confidencial).

9. Fals No és cert. L'autoestima molt alta pot convertir-se en autoestima inflada o narcisista: pareix forta però és fràgil i viu qualsevol crítica com un atac. La meta és una autoestima sana, realista, que accepta fortaleces i límits.

10. Verdader Demanar ajuda a temps és el més sensat. Les senyals d'alarma (insomni persistent, aïllament, ideació suïcida) requereixen suport d'un adult de confiança, de l'orientador o de la línia 024, gratuïta i confidencial.

11. 1 → c, 2 → a, 3 → d, 4 → b La por avisa d'una amenaça; el fàstic allunya del danyós; la ira sorgix davant d'una injustícia o obstacle; l'alegria acompanya el que desitgem. Totes són emocions primàries i universals segons Ekman.

12. 1 → b, 2 → a, 3 → d, 4 → c La Comunicació No Violenta nomina l'emoció pròpia, descriu el fet concret sense generalitzar, explica la necessitat i proposa una petició concreta. És la zona mitjana entre callar i atacar.

UNITAT 3 · 12 PREGUNTES

1. b) Capital econòmic = diners i béns; capital social = xarxa de contactes; capital cultural = sabers, hàbits i referències adquirits a casa (llibres, converses, idiomes, hàbits d'estudi, museus). És el més invisible i el que més es transmet sense voler.

2. c) El sostre familiar és real, però no és destí. La sociologia contemporània documenta mobilitat social via educació pública, beques, associacions/esports/voluntariat i migracions laborals. La família et dóna el punt d'eixida; tu decidixes quant de camí recorres.

3. c) La pressió anticipada és la més insidiosa: opera en el teu cap sense que el grup haja fet res. L'explícita és una petició directa; la implícita és la norma social no escrita (*tot el món ho fa*). El FOMO és una emoció relacionada, no un tipus de pressió.

4. c) Les cinc senyals són: control, aïllament, desvalorització, manipulació emocional i violència (física, verbal o sexual). Tindre gustos distints no és senyal de toxicitat; el patró sistemàtic de control sobre l'altra persona sí que ho és.

5. b) Olweus va definir l'assetjament com a agressió intencional, repetida i amb desequilibri de poder. El ciberassetjament afegia dos trets: continuïtat 24/7 i possibilitat d'anonimat, que rebaixa inhibicions de l'agressor. Té conseqüències penals reals des dels 14 anys (LO 5/2000).

6. b) Olweus va mostrar que el factor que millor prediu el cessament de l'assetjament és el canvi d'actitud dels observadors. El seu silenci sosté l'assetjament; acompanyar la víctima en públic i avisar un adult el desactiven en dies.

7. d) Les cinc regles són: no publicar emocional, defensar cara a cara, configurar privacitat, no compartir ubicació en directe i exercir el dret a l'oblit del RGPD. Els comptes anònims no protegeixen la teua petjada digital ni t'eximixen de responsabilitat legal (dret a l'honor, LO 1/1982).

8. b) L'article 17 del RGPD reconeix el dret de supressió (dret a l'oblit): podeu sol·licitar a Google o a qualsevol xarxa social que esborre contingut vostre que ja no us representa. És un dels sis drets del RGPD (accés, rectificació, supressió, oposició, limitació, portabilitat) i funciona més sovint del que pareix.

9. Fals El sostre familiar és una restricció real, però no és un destí. L'educació pública, les beques, les xarxes externes i la mobilitat permeten superar el punt de partida que dóna la família.

10. Vertader Olweus va demostrar que el silenci dels observadors sosté l'assetjament. Quan el grup canvia d'actitud, acompanya la víctima en públic i avisa un adult, l'assetjament es desactiva en dies.

11. 1 → c, 2 → a, 3 → b Capital econòmic és els diners i els béns; capital social, la xarxa de contactes; capital cultural, els sabers, hàbits i referències que s'adquirixen simplement per créixer en un determinat entorn.

12. 1 → c, 2 → a, 3 → b La pressió explícita és una petició directa; la implícita és la norma social no escrita; l'anticipada opera en el teu cap sense que el grup haja fet res, i és la més insidiosa.

UNITAT 4 · 12 PREGUNTES

1. b) L'orde importa: primer definixes bé la pregunta (què, quan, restriccions), després generes almenys tres alternatives, després fixes criteris, després compares amb una taula i, per últim, decidixes i et compromets.

2. c) El cervell tendix a reduir les decisions a un sí/no. Forçar almenys una tercera opció, encara que parega rara, quasi sempre revela que la decisió no era tan binària com pareixia.

3. b) El primer número (300 €) va actuar com a àncora inconscient. A partir d'ahí vas negociar cap avall, però el preu de referència ja estava contaminat. Sense l'àncora, hauries partit de la teua valoració real.

4. c) Els tres anys ja estan gastats els deixes o no. La pregunta correcta no és «abandone el que he invertit?», sinó «a partir d'hui, què preferisc fer els pròxims tres anys?». Mirar cap avant, no cap arrere.

5. a) El biaix de confirmació és automàtic: quan ja tens una hipòtesi, filtres inconscientment el que la contradiu. Es combat buscant activament almenys dos persones que opinen el contrari abans de decidir.

6. c) El biaix del present sobrevalora els costos i beneficis immediats enfront dels futurs. Explica des de per què costa estalviar fins a per què costa fer esport. Es combat fent visibles els beneficis futurs: calendaris, recordatoris, compromisos públics.

7. c) Bezos ho va formular en la seua carta a accionistes de 1997. L'error més comú és tractar el reversible com a irreversible (paralitzar-se amb trivialitats) i l'irreversible com a reversible (decidir en cinc minuts un préstec d'anys). Identificar el tipus és el 50 % del treball.

8. c) Pots ser molt arriscat socialment i molt caut financerament, o al revés. Cap perfil és intrínsecament millor: el que importa és saber on estàs en cada àmbit per a compensar (forçar-te a eixir de la teua zona si eres molt caut, frenar abans de decidir si eres molt llançat).

9. Fals El que ja has invertit no es recupera, el deixes o no, així que no ha de pesar en la decisió. La pregunta correcta mira cap avant: a partir d'hui, què preferixes fer amb el teu temps dels pròxims mesos.

10. Vertader Bezos distingix portes d'un sol sentit (irreversibles, pensar a poc a poc) i de doble sentit (reversibles, decidir ràpid i provar). L'error comú és paralitzar-se amb el trivial i precipitar-se amb l'important.

11. 1 → d, 2 → a, 3 → b, 4 → c L'ancoratge fixa la referència en la primera dada; el cost enfonsat reté pel que ja s'ha invertit; el biaix del present sobrevalora l'immediat; el de confirmació filtra la informació que contradiu la nostra hipòtesi.

12. 1 → b, 2 → d, 3 → a, 4 → c Primer definixes bé la pregunta i les seues restriccions, després generes almenys tres alternatives, després fixes els criteris i, per últim, decidixes i et compromets.

UNITAT 5 · 12 PREGUNTES

- 1. c)** La LOMLOE reconeix cinc modalitats perquè Arts es dividix en dos vies independents (Plàstiques, Imatge i Disseny; Música i Arts Escèniques) i afeg la novetat de la modalitat General, pensada per a qui encara no ha decidit especialització.
- 2. b)** La nota d'accés pondera 60 % la mitjana del Batxillerat i 40 % la fase obligatòria de la EBAU. Sobre eixa nota (màxim 10) es poden sumar fins a 4 punts per ponderacions de la fase voluntària, fins a arribar al **màxim de 14**.
- 3. b)** L'estructura actual són **26 famílies professionals** —des d'Agrària fins a Vidre i Ceràmica— i tres graus: Bàsic, Mitjà i Superior. El catàleg oficial es publica al portal TodoFP del Ministeri.
- 4. d)** Les àrees relacionades amb comunicació estan dins d'**Imatge i So** i **Arts Gràfiques**, però no existix una família professional anomenada **Periodisme i Comunicació Audiovisual**. El periodisme es cursa a la universitat, no en FP.
- 5. b)** El **Grau Bàsic** és una passarel·la per a alumnat sense títol d'ESO (15-17 anys): permet obtenir simultàniament el títol d'ESO i un títol professional bàsic. El **Grau Mitjà** requereix el títol d'ESO i titula directament com a **tècnic** en una especialitat.
- 6. c)** El títol de Tècnic Superior dóna **accés directe a la universitat** sense necessitat de superar la fase obligatòria de la EBAU. Si es vol pujar nota o ponderar per a graus molt demandats, es pot fer la fase voluntària. És una de les passarel·les més importants del sistema.
- 7. c)** Les EOI són centres públics que impartixen **ensenyament reglat** d'idiomes seguint el Marc Comú Europeu de Referència (A1 a C2). No són una via exclusiva: es cursen en paral·lel a Batxillerat, FP o vida laboral. El seu certificat oficial és un dels més reconeguts per les administracions.
- 8. d)** Les tres primeres existixen i s'usen habitualment. La quarta NO: des de Grau Mitjà cal passar primer per Grau Superior (o per Batxillerat) per a accedir a la universitat. No existix drecera directa Grau Mitjà → Universitat.
- 9. b)** Les dades d'OCDE i SEPE desmunten el mite **Batxillerat = bo / FP = altres**. En famílies tècniques l'ocupabilitat supera el 90 %, i els salaris són competius. Espanya és, de fet, el país europeu amb **menys jòvens** triant FP (12 % enfront del 45-60 % d'Alemanya, Suïssa o Països Baixos).
- 10. Fals** No existix eixa drecera. Des de Grau Mitjà cal passar primer per Grau Superior (o per Batxillerat) per a arribar a la universitat. El Tècnic Superior sí que dóna accés directe.
- 11. 7,1 punts** Nota d'accés = $0,6 \times 7,5 + 0,4 \times 6,5 = 4,5 + 2,6 = 7,10$ punts. Sobre esta nota es poden sumar fins a 4 punts de la fase voluntària, fins al màxim de 14.
- 12. 1 → d, 2 → a, 3 → b, 4 → c** El Grau Bàsic és una passarel·la per a alumnat sense títol d'ESO; el Grau Mitjà titula com a Tècnic; el Grau Superior dóna accés directe a la universitat; l'EOI impartix idiomes reglats segons el MCER.

UNITAT 6 · 11 PREGUNTES

- 1. b)** Les famílies amb demanda alta i sostinguda són Sanitat (per envelliment), Informàtica (independent del cicle econòmic), Electricitat/Electrònica (transició energètica) i Servicis Socioculturals (dependència i 0-3). Hostaleria i Imatge Personal tenen demanda més estacional o limitada.
- 2. b)** La diferència clau introduïda per la LOFP 2023 és que quan la formació en empresa supera el 35 % (Dual Intensiva), l'alumnat firma un contracte de formació en alternança amb salari proporcional al SMI i alta en la Seguretat Social. La Dual General (25-35 %) no obliga a remunerar.
- 3. c)** Els tècnics superiors d'Informàtica (DAW, DAM, ASIR) són la franja salarial més alta de l'FP d'entrada segons AEFI 2024: 24.000-28.000 € bruts anuals el primer any, per damunt de molts graus universitaris saturats.
- 4. c)** La fórmula oficial és $\text{Nota d'accés} = (0,6 \times \text{mitjana de Batxillerat}) + (0,4 \times \text{mitjana de la fase d'accés EBAU})$. A partir d'ahí, les ponderacions de la fase voluntària poden sumar fins a 4 punts més, aconseguint la nota màxima de 14.
- 5. a)** Cada universitat publica anualment, abans d'iniciar el Batxillerat, quines matèries ponderen 0,1 o 0,2 per a cada grau. La mateixa assignatura té pesos distints segons el destí: Matemàtiques II pondera 0,2 per a Enginyeria i 0,1 o res per a Filologia. Triar bé la fase voluntària pot valdre més que mig punt de nota mitjana.
- 6. b)** El grau és la titulació inicial (240 ECTS, 4 anys) equivalent al Bachelor europeu. El doble grau obté dos títols simultàniament compartint matèries comunes (5-6 anys). El màster oficial és especialització (60-120 ECTS), i alguns són habilitants (Advocacia, Professorat de Secundària, Enginyeria Industrial).
- 7. c)** La beca MEFP combina diversos components (matrícula, quantia fixa per renda, quantia fixa per residència ~2.500 € i quantia variable segons renda, patrimoni i nota). L'error que costa més beques perdudes cada any és esperar a tindre-ho tot tancat: el termini es tanca abans. Se sol · licita al març-maig amb dades provisionals.
- 8. b)** Erasmus+ Estudis paga entre 310 € i 540 € mensuals segons el país (més en països nòrdics i Irlanda, menys en Portugal o Polònia) i és plenament compatible amb la beca MEFP. A més, l'alumnat amb beca MEFP rep una ajuda complementària addicional de 250-500 €/mes.
- 9. Fals** És just al revés i eixe error costa beques cada any. La beca MEFP se sol · licita habitualment entre març i maig, abans de matricular-se, amb dades provisionals. Esperar a tindre-ho tot tancat sol significar perdre el termini.
- 10. 7,6 punts** $\text{Nota d'accés} = 0,6 \times 8,0 + 0,4 \times 7,0 = 4,8 + 2,8 = 7,60$ punts. Amb les ponderacions de la fase voluntària podria sumar fins a 4 punts més, fins al màxim de 14.
- 11. 1 → c, 2 → d, 3 → a, 4 → b** El grau és la titulació inicial (240 ECTS); el doble grau obté dos títols en 5-6 anys; el màster oficial és especialització (60-120 ECTS); Erasmus+ Estudis finança una estada a l'estranger amb 310-540 euros mensuals.

UNITAT 7 · 11 PREGUNTES

1. b) La ****taxa d'atur**** mesura quin percentatge de qui vol treballar no troba treball: aturats dividit entre ****població activa**** (ocupats + aturats), no entre la població total. Al T3 de 2024 era d'aproximadament l'11,3 % a Espanya.

2. c) La EPA només considera ****aturat**** qui no té treball ****i el busca activament****. Qui estudia a temps complet, està jubilat o es dedica a la cura de la llar sense buscar treball es classifica com a ****inactiu****, no com a aturat. La EPA inclou tota la població de 16 anys o més.

3. a) Espanya és una economia clarament terciaritzada: el ****sector servicis pesa ~67 %**** del PIB, seguit del secundari (indústria + construcció, ~22 %), el quaternari (R+D, tecnologies de la informació, ~8 %) i el primari (~3 %). El turisme sol, dins del terciari, aporta més del 12 % del PIB.

4. b) Espanya ****duplica de manera estructural**** la taxa mitjana europea d'atur juvenil des de 2008. En el pitjor moment (2013) va arribar al 56 %. Els informes del Banc d'Espanya, AIReF i OCDE coincideixen en quatre causes: dualitat contractual, SMI alt enfront de productivitat juvenil baixa, mismatch educatiu i model turístic estacional.

5. d) Els ****caixers**** estan entre les professions amb ****demanda en retrocés**** per l'autocobrament i la banca digital. Les altres quatre (infermeria/sociosanitaris, programació, renovables i oficis tècnics qualificats com a electricistes o soldadors) són les cinc categories amb major projecció de creixement segons els informes citats.

6. b) L'orde ascendent del salari mitjà brut anual és: ESO ~16.000 € → FP Mitjà ~22.000 € → FP Superior ~25.000 € → grau universitari ~28.000 € → màster ~33.000 €. Són ****mitjanes****, no garanties: hi ha gran dispersió per sector, empresa, ciutat i experiència. La diferència FP Superior-grau universitari és menor del que suggerix l'imaginari social.

7. a) Les tres són formes legítimes de treballar. ****Compte d'altri**** (~81 % dels ocupats): empresa o administració contracta i paga salari. ****Autoocupació**** (~15 %): autònom, treballa per a si mateix sota el RETA. ****Intraemprenedoria**** (~5 %, creixent): és un compte d'altri que dins d'una empresa lidera projectes amb autonomia emprenedora; manté la xarxa de seguretat del contracte sense el risc financer personal de l'autònom.

8. d) Les tres primeres (dualitat contractual, mismatch educatiu i estacionalitat turística), junt amb un SMI alt enfront de la productivitat juvenil baixa, són les ****quatre causes estructurals**** identificades en els informes oficials. La quarta opció és un tòpic sense respaldar en les dades: els jòvens espanyols no treballen menys hores que els seus homòlegs europeus quan aconsegueixen treball.

9. Fals Per a la EPA, aturat és qui no té treball i el busca activament. Qui estudia a temps complet sense buscar treball és inactiu, no aturat.

10. 11,1 % Població activa = ocupats + aturats = 2.000.000 + 250.000 = 2.250.000. Taxa d'atur = $250.000 \div 2.250.000 \times 100 = 11,11 \%$, és a dir, 11,1 %.

11. 1 → c, 2 → d, 3 → a, 4 → b Ocupat té treball; aturat no el té però el busca; inactiu ni treballa ni busca; l'autoocupació és treballar per a un mateix sota el règim d'autònoms (RETA).

UNITAT 8 · 12 PREGUNTES

1. c) El SMI 2026 està fixat en **1.221 € bruts mensuals en 14 pagues**, la qual cosa equival a 17.094 € anuals. És un sòl legal absolut: cap contracte ni conveni pot pagar menys. Pagar per davall del SMI és una infracció molt greu de l'Estatut dels Treballadors.

2. b) L'ET fixa **40 hores setmanals en còmput anual**, la qual cosa permet distribuir-les de manera irregular (45 una setmana, 35 la següent) sempre que la mitjana anual no se supere. El màxim diari són 9 hores per a adults i ha d'haver-hi almenys 12 hores de descans entre jornades. La majoria de convenis fixen jornades efectives inferiors (1.700-1.800 hores anuals).

3. c) L'ET art. 38 garantix **30 dies naturals per any treballat**. No es poden bescanviar per diners excepte si el contracte s'extingix abans de gaudir-les (llavors es cobren en el finiquit). En contractes curts es calculen proporcionalment: $30 \times (\text{dies treballats} / 365)$.

4. b) L'ET art. 31 garantix **dos pagues extres mínimes a l'any** (juny i Nadal, una mensualitat cada una). El conveni pot establir-ne més, i poden estar **prorratejades mes a mes** si el conveni o el contracte ho permeten. Esta estructura de 14 pagues és una raresa europea: la majoria de països paguen només 12 nòmines.

5. b) La Reforma Laboral de 2012 va reduir la indemnització per **acomiadament improcedent** de 45 a **33 dies per any treballat, amb un topall de 24 mensualitats**. No confondre amb: acomiadament **procedent per causes objectives** (20 dies/any, topall 12 mensualitats) ni acomiadament **nul** per vulneració de drets fonamentals (readmissió obligatòria més salaris de tramitació).

6. d) La LPRL (art. 22) obliga l'empresari a **oferir reconeixements mèdics gratuïts** i, per norma general, voluntaris per al treballador. Cobrar-los seria una infracció greu. Les altres tres opcions sí que són obligacions reals de l'empresari: avaluar riscos (art. 16), formar abans de començar (art. 19) i entregar EPI gratis (art. 17 i RD 773/1997).

7. b) L'***accident in itinere** és el patit en el trajecte habitual al treball (moto, cotxe, caminant, transport públic), sense desviaments significatius i dins d'un marge raonable de temps. La llei l'equipara a **accident laboral**: la Mútua paga el **75 % del salari des del primer dia** (enfront del 60 % des del quart en malaltia comuna) i l'assistència sanitària corre per compte de la Mútua.

8. c) El conveni col·lectiu **millora** els mínims de l'ET (en este cas, el SMI) i és d'obligat compliment. Si la teua categoria professional té fixat 1.350 € en conveni, eixe és el teu sòl real. L'empresa ho ha de corregir i **abonar les diferències amb efectes retroactius**. Els convenis es consulten gratis en el REGCON del Ministeri de Treball.

9. b) La ruta correcta és esglaonada: primer **comité o sindicat** (assessoria gratuïta), després **Inspecció de Treball** (denúncia en línia, gratuïta i pot ser anònima), i si no es resol, **conciliació prèvia davant del SMAC** (gratuïta i obligatòria) abans de presentar demanda en el **Jutjat del Social**. Els terminis són curts: 20 dies hàbils des de l'acomiadament o l'última nòmina impagada.

10. Fals El conveni millora els mínims de l'Estatut dels Treballadors i és d'obligat compliment. Si la teua categoria té fixat un salari major en conveni, eixe és el teu sòl real i l'empresa ha d'abonar les diferències.

11. 14,79 dies Vacances = $30 \times (180 \div 365) = 30 \times 0,4932 = 14,79$ dies naturals. Com que no les va gaudir, se li abonen en el finiquit.

12. 1 → c, 2 → a, 3 → b L'acomiadament improcedent (sense causa justificada) indemnitza amb 33 dies per any, topall 24 mensualitats; el procedent per causes objectives, amb 20 dies per any, topall 12; el nul, per vulnerar drets fonamentals, obliga a readmetre i pagar salaris de tramitació.

UNITAT 9 · 12 PREGUNTES

1. b) Els tres formats bàsics són ****cronològic**** (experiència ordenada de més recent a més antiga), ****funcional**** (agrupada per habilitats o àrees de coneixement) i ****mixt**** (bloc destacat de competències + experiència en orde cronològic invers). Per a alumnat que acaba ESO, Batxillerat o FP, el format recomanat per defecte és el ****mixt****.

2. b) El format ****funcional**** agrupa l'experiència per habilitats o àrees de coneixement, no per dates. És útil per a perfils sense experiència laboral rellevant en el nou camp o que canvien radicalment de sector, perquè permet destacar competències transferibles sense que els buits cronològics siguin el primer que veu el reclutador.

3. d) Els set errors més comuns són: foto inadequada, faltes d'ortografia, exagerar idiomes, dades personals irrelevantes (DNI, estat civil, religió), més de dos pàgines per a perfil júnior, CV genèric per a totes les ofertes i verbs passius sense resultats. El ****voluntariat i les aficions****, lluny de ser un error, són un dels blocs que més matisen la personalitat i convé incloure.

4. b) L'estructura recomanada és: ****Paràgraf 1**** qui eres i a quina oferta apliques; ****Paràgraf 2**** per què eixa empresa (demostra que l'has investigat); ****Paràgraf 3**** per què tu aportes valor (un o dos èxits quantificats connectats amb l'oferta); ****Paràgraf 4**** tancament amb disponibilitat per a entrevista i fórmula de cortesia. I sempre ****personalitzada**** per oferta: una carta genèrica reutilitzada es reconeix als tres segons.

5. c) El titular de LinkedIn és el que apareix en cada busca, comentari i interacció, així que ha de ser ****descriptiu****: estudis + què busques + matís concret. «Estudiant» a soles és invisible; els adjectius buits («proactiu», «dinàmic», «compromés») no signifiquen res perquè tot el món els usa. Un titular específic et fa aparèixer en busques de reclutadors que filtren per tecnologia o vertical.

6. b) El ****dret a l'oblit**** està regulat per l'****article 17 del Reglament General de Protecció de Dades (RGPD)**** de la UE. Permet sol·licitar l'eliminació d'informació personal a internet. S'exercix primer davant del responsable del lloc web (o motor de busca) i, si no respon, davant de l'****Agència Espanyola de Protecció de Dades (AEPD)****. És una ferramenta clau per a gestionar la petjada digital abans de començar a enviar candidatures.

7. c) Entre el ****60 % i el 70 %**** dels llocs a Espanya mai es publiquen: és l'anomenat ****mercat ocult****, que es cobreix per recomanació interna, contactes professionals o candidatures espontànies ben dirigides. Per això avisar la teua xarxa (professors, exalumnes, família, antics caps de pràctiques) és estadísticament tan important com enviar CV a portals.

8. b) «Sóc perfeccionista» és la resposta més usada del món a esta pregunta i ****tots els reclutadors la detecten com a evasiva****. És una pseudodebilitat disfressada de fortalesa, i delata falta d'autoconeixement o de preparació. La resposta correcta és una ****debilitat real amb l'acció concreta**** que estàs prenent per a millorar-la: mostra honestetat, autoconsciència i proactivitat.

9. b) El mètode ****STAR**** = ****Situació**** (context breu, dates, lloc) + ****Tasca**** (la teua responsabilitat concreta) + ****Acció**** (què vas fer tu específicament, no què va fer l'equip) + ****Resultat**** (desenllaç quantificat i lliçó apresada). És la fórmula universal per a respondre preguntes del tipus «descriu una situació en què...». Una resposta STAR completa dura entre 90 segons i 2 minuts.

10. Fals Entre el 60 % i el 70 % dels llocs a Espanya mai es publiquen: és el mercat ocult, que es cobreix per recomanació i contactes. Avisar la teua xarxa és estadísticament tan important com enviar CV a portals.

11. Vertader És la resposta més usada i es reconeix a l'instant com una pseudodebilitat disfressada de fortalesa. El correcte és nomenar una debilitat real i l'acció concreta que prens per a millorar-la.

12. 1 → c, 2 → b, 3 → d, 4 → a El cronològic ordena l'experiència per dates; el funcional l'agrupa per habilitats; el mixt combina tots dos i és el recomanat per defecte; STAR és el mètode per a respondre preguntes conductuals en l'entrevista.

UNITAT 10 · 12 PREGUNTES

1. b) Les tres condicions són ****informació actualitzada****, ****direcció clara**** i ****dates de revisió****. Sense informació es convertix en desig; sense direcció, en llista de bones intencions; sense revisió, en una llosa que oprimix en lloc d'orientar.

2. b) ****S**pecific, **M**easurable, ****A**chievable, ****R**elevant, ****T**ime-bound******. La traducció valenciana habitual és específic, mesurable, assolible, rellevant i amb termini concret. És la diferència entre tindre metes accionables i tindre desitjos vagues.**

3. d) La quarta és un ****desig****, no un objectiu SMART: ***bon treball*** i ***feliç*** no són específics ni mesurables, no hi ha termini i no hi ha manera objectiva de comprovar el compliment. Quan un objectiu no es pot formular SMART, cal investigar-lo més abans de perseguir-lo.

4. c) El ****curt termini (12 mesos)**** s'escriu amb objectius SMART complets perquè és el que es treballarà la setmana que ve. El ****mitjà termini (3-5 anys)**** s'escriu amb dos o tres escenaris alternatius. El ****llarg termini (10 anys)**** és deliberadament borrós i descriu ****tipus de vida****, no lloc concret.

5. b) Als 16 anys no es tenen dades suficients per a precisar el llarg termini. La seua funció és servir de ****brúixola**** quan una decisió del mitjà termini s'encalle: recordar cap a on s'apunta en gran, en termes de tipus de vida (gran ciutat o poble, assalariat o autònom, molta família o molt de viatge, etc.).

6. b) La unitat descriu cinc figures: ****família immediata**** (sosteniment material i emocional), ****mentors**** (t'ajuden a pensar millor), ****iguals**** (amistats que empenyen cap amunt o ancoren), ****professionals especialitzats**** (orientador, psicòleg, coach) i ****el jo futur**** (la conversa honesta amb tu mateix, la persona que més temps passarà amb tu).

7. c) La ****trimestral**** revisa si els SMART del curt termini s'han complit. L'****anual**** comprova si el mitjà termini continua sent el correcte i reescriu el curt de l'any següent. La ****quinquenal**** —als 21, 26, 31...— servix per a preguntar-se si el llarg termini necessita pivotar. Sense estes revisions, el projecte es mor als sis mesos.

8. b) L'ikigai creua quatre cercles: ****què ames****, ****què se't dóna bé****, ****què necessita el món**** i ****per què et pagarien****. En la Unitat 1 era un exercici introductori sense dades. Després de nou unitats sobre autoconeixement, entorn, decisió, sistema educatiu, món laboral i busca de treball, els quatre cercles es poden omplir amb material real i els encreuaments que apareixen en almenys tres dels quatre marquen les ****direccions generals candidates**** del projecte.

9. Fals Als 16 anys no hi ha dades per a precisar tant. El llarg termini és deliberadament borrós: descriu un tipus de vida desitjada (entorn, relacions, equilibri), no un lloc concret. La precisió SMART es reserva per al curt termini.

10. Vertader Un projecte sense revisió es convertix en una llosa. La unitat proposa revisions trimestrals, anuals i quinquennals: el projecte és una hipòtesi revisable, no un contracte tancat.

11. 25 % Estalvi mensual = 60 - 45 = 15 €. Percentatge d'estalvi = $15 \div 60 \times 100 = 25 \%$. Un pressupost personal sa reserva un percentatge fix dels ingressos per a estalvi.

12. 1 → c, 2 → a, 3 → b El curt termini s'escriu amb objectius SMART complets; el mitjà termini, amb dos o tres escenaris alternatius; el llarg termini, en termes de tipus de vida, sense precisar lloc concret.