04

FOPP 4ESO · 4T ESO

Formació i Orientació Personal i Professional

Itineraris, drets laborals i orientació. L'assignatura nova de la LOMLOE, sense material decent disponible. Fins ara.

10 UNITATS · CURRÍCULUM ESTATAL LOMLOE · REIAL DECRET 217/2022

EDITORIAL
profedeeconomia.es

EDICIÓ
Curs 2026/27 · esborrany

GENERAT
28 de juliol del 2026

SOBRE ESTE LLIBRE

Este llibre forma part dels materials oberts de **profedeeconomia.es**, una plataforma de recursos per a professors d'institut d'economia, empresa i finances. Tot el contingut es publica sota llicència *Creative Commons BY-NC-SA*: podeu copiar-lo, redistribuir-lo i adaptar-lo sempre que en citeu l'autoria i no l'useu amb fins comercials.

Este llibre es basa en el currículum bàsic estatal LOMLOE per a **Formació i Orientació Personal i Professional** (Reial Decret 217/2022). Cada comunitat autònoma estableix concrecions específiques al seu currículum propi; convé consultar la concreció de la vostra CCAA per a ajustar la programació al centre.

Composició tipogràfica amb Fraunces i Switzer. Generat amb Astro i paged.js. Comentaris, errades i propostes: hola@profedeeconomia.es.

ÍNDEX GENERAL · 10 UNITATS

Contingut

01 Autoconeixement i identitat personal 5

Abans de decidir què estudiar, quina faena buscar o a què dedicar els pròxims cinc anys, convé saber qui eres realment —i no qui els altres donen per fet que...

02 Emocions, autoestima i salut mental 22

El que sents no és un problema tècnic que calga arreglar de pressa. És informació valuosa que convé aprendre a llegir, a regular i, quan pesa massa, ...

03 El meu entorn: familiar, social i digital 39

Ningú decidix en el buit. Abans de triar itinerari, ofici o parella, algú vos ha ensenyat què és possible i què no, què es mira, què es calla i a qui se seguix. Vor...

04 Com prenem decisions 56

Decidir és la cosa més banal i més important que faràs hui. Tries esmorzar, tries amb qui t'asseus, tries què respondre a un missatge. I, en algun moment d'este...

05 El sistema educatiu: itineraris després de 4t ESO 74

Acabar 4t ESO és la primera bifurcació de veritat de la vida. La bona notícia és que el sistema educatiu espanyol oferix moltes més portes de les que...

06 Formació Professional, Universitat i beques 92

Si la Unit 5 era el mapa, esta és la guia operativa per a moure's per ell: quines famílies professionals xafa fort el mercat, com es calcula de veritat la nota...

07 El món del treball: mercat laboral a Espanya 109

El mercat laboral espanyol té regles concretes, sectors amb futurs molt distints i un problema crònic que quasi ningú sap explicar bé: l'atur juvenil més alt...

08 Els teus drets com a treballador 127

Treballar no és sols cobrar a fi de mes. És entrar en un contracte amb drets exigibles i obligacions concretes. Esta unitat és el manual bàsic del que la llei...

09 Buscar ocupació: CV, marca personal i entrevista 145

Trobar treball no és un colp de sort. És un procés amb peces identificables: un currículum ben escrit, una carta que l'empresa vullga llegir, una empremta...

10 El meu projecte de vida: capstone integrador 163

Les nou unitats anteriors han sigut ferramentes soltes: autoconeixement, entorn, decisions, mapa formatiu, món laboral, cerca d'ocupació. Esta unitat ...

UNITAT 1 · BLOC A

01

Autoconeixement i identitat personal

Abans de decidir què estudiar, quina faena buscar o a què dedicar els pròxims cinc anys, convé saber qui eres realment —i no qui els altres donen per fet que eres.

DURADA

7-8 sessions · 2,5 setmanes

CONCEPTES CLAU

autoconeixement · identitat personal · valors · propòsit · ikigai · fortaleses

OBJECTIUS DE LA UNITAT

· Distingir la identitat personal dels rols socials que s'assumixen en la família, l'institut o el grup d'amics.

· Identificar els teus cinc valors principals i ordenar-los en una jerarquia explícita que pugues defendre.

· Aplicar la teoria de les huit intel·ligències múltiples de Howard Gardner al teu propi perfil, sense reduir-te a una sola.

· Construir un DAFO personal coherent que reculla fortaleses, debilitats, oportunitats i amenaces amb exemples concrets.

Temps estimat de lectura: 15-18 min · **Sabers LOMLOE**: A.1, A.2 · **Prerequisits**: cap (esta és la primera unitat).

En acabar esta unitat sabràs:

- Distingir la teua **identitat personal** dels **rols socials** que exercixes en la família, l'institut o el grup d'amics.
- Identificar els teus cinc valors principals i ordenar-los en una jerarquia explícita que pugues defendre.
- Aplicar les huit **intel·ligències múltiples** de Gardner al teu propi perfil sense reduir-te a una sola.
- Construir un **DAFO personal** coherent, amb exemples concrets en cada casella.

TL;DR 90 segundos

Conéixer-te a tu mateix —les teues fortaleses, els teus valors, els teus interessos— és la **primera decisió vocacional**. Esta unitat et dona quatre eines concretes per fer-ho: separar **identitat** de **rols**, ordenar la teua **jerarquia de valors**, identificar el teu perfil amb les **intel·ligències múltiples** de Gardner i construir el teu **DAFO personal**.

No busquem encertar per sempre als setze anys. Busquem **conéixer-te millor** perquè les decisions dels pròxims anys no les prenga l'atzar ni els altres per tu.

CASO REAL · DILEMA

Aitor, 32 anys: va tardar 13 anys a trobar 'el seu'

Cas compost basat en perfils reals de canvi professional

Aitor va començar Dret als 18 perquè trauia bones notes i *pareixia l'opció seriosa*. Als 19 el va abandonar: no encaixava amb ell. Va provar l'hostaleria durant tres anys, després es va formar en disseny gràfic. Als 28 va entrar com a júnior en una agència digital de Barcelona. Hui, als 32, treballa com a **UX designer** i diu que per fi fa una cosa que té sentit. Va tardar **13 anys** a trobar el seu lloc professional. Mirant arrere, es pregunta si haguera sigut evitable haver-se equivocat tantes voltes.

Es pot encertar als 15-16 anys o tot canvi implica una equivocació temporal?

Esta assignatura comença per una pregunta que pareix òbvia però que quasi ningú s'ha pres seriosament abans dels setze anys: **qui eres tu exactament?** No es tracta d'una pregunta filosòfica abstracta. És una pregunta pràctica, perquè d'ací a uns mesos hauràs de decidir si te'n vas a Batxillerat o a Formació Professional, quina modalitat tries, en quin centre et matricules i, un poc més avant, a quina classe de faena vols dedicar bona part de la teua vida adulta. Si no saps qui eres, eixes decisions es prenen a l'atzar o, pitjor, les pren una altra persona per tu.

Conéixer-se a un mateix no és un do que apareix de colp. És un treball lent que es fa amb eines concretes. En esta primera unitat aprendrem quatre de les més útils: separar la teua **identitat** dels **rols** que exercixes, identificar els teus **valors** i ordenar-los per prioritat, reconéixer les teues **fortaleses i debilitats** amb la teoria de les intel·ligències múltiples de Gardner, i construir el teu propi **DAFO personal** per prendre decisions amb el cap més clar.

I convé avisar d'una cosa des del principi: este llibre **no et dirà el que has de ser**. Et donarà eines perquè ho decidisques tu, amb criteri.

Identitat personal i rols socials

Una de les confusions més habituals als setze anys —i també als quaranta— és barrejar la **identitat personal** amb els **rols socials** que cadascú assumix en diferents contextos. Són coses distintes i convé separar-les amb precisió, perquè si no acabes creient que eres el que els altres esperen que sigues.

Què entenem per identitat personal

La identitat personal és el conjunt de **valors, creences, interessos, capacitats i maneres d'estar en el món** que et fan ser tu i no una altra persona. Té tres trets que la diferencien de qualsevol altra cosa:

- És **relativament estable** en el temps, encara que evoluciona amb l'experiència. La identitat dels sis anys no és la dels setze ni la dels quaranta, però hi ha un fil de continuïtat que reconeixes com a *tu mateix*.
- És **pròpia i no transferible**. Cap altra persona, per molt pareguda que siga a tu, té exactament la teua combinació de valors, interessos i maneres.
- És **integradora**: unix el que penses, el que sents i el que fas en un patró coherent. Quan eixos tres no encaixen, parlem de *crisi d'identitat* o, en termes psicològics més recents, de *dissonància*.

CONCEPTE CLAU

Identitat personal

La identitat personal és la combinació estable, pròpia i integradora de valors, creences, interessos i capacitats que et definix com a persona distinta de les altres. No coincidix amb el teu nom, la teua edat ni els rols que exercixes; està davall de tot això i els condiciona.

Què són els rols socials

Un **rol social** és el paper que exercixes dins d'un grup o institució concreta. Eres *fill o filla* dins de la teua família, *estudiant* dins de l'institut, *amic o amiga* dins del teu grup, *jugador* dins d'un equip esportiu, *company* dins d'un projecte. Cada rol ve amb un conjunt d'expectatives: el que se suposa que has de fer, dir i aparentar en eixe context.

Els rols són útils —sense ells la convivència seria impossible— però **no són la teua identitat**. Una persona pot ser excel·lent en un rol (el típic *alumne model*) i sentir-se buida perquè eixe rol no encaixa amb el que realment és per dins. També és habitual el contrari: algú amb males notes que en un altre context demostra una capacitat de lideratge, una creativitat o una empatia que el rol d'estudiant no permet vore.

Per què importa la diferència

Confondre identitat i rol té dues conseqüències greus:

- **Decidir segons expectatives alienes.** Si creus que la teua identitat és *ser el bon estudiant*, triaràs Batxillerat encara que la FP encaixe millor amb qui eres. Si creus que la teua identitat és *ser la divertida del grup*, descartaràs carreres o professions que requerixen concentració solitària, encara que t'apassionen.
- **Crisi en canviar de context.** Qui recolza tota la seua identitat en un sol rol —l'esportista d'elit, el delegat de classe, el fill perfecte— entra en crisi quan eixe rol desapareix o canvia. Lesions, mudances, ruptures: situacions normals es viuen com a destrucció del *jo* perquè no hi ha identitat davall del rol.

La idea pràctica és senzilla: **els rols canvien al llarg de la vida; la identitat, no tant**. Val la pena tindre clara la segona abans d'invertir anys de la teua vida a optimitzar la primera.

EJEMPLO REAL

Andreu Buenafuente: de l'electricista a l'humorista, sense perdre identitat

Als díhuit anys, Andreu Buenafuente treballava com a electricista a Reus. Hauria pogut passar tota la seua vida laboral en eixe rol i molts ho donaven per fet. En comptes d'això, va muntar una emissora de ràdio local i va començar a fer humor, primer com a hobby. Va tardar quasi una dècada a viure'n. En una entrevista recent deia que *«l'ofici d'electricista el vaig canviar pel de comunicador, però la persona curiosa, observadora i un poc insolent que era als quinze continua sent la mateixa»*. Els rols van canviar tres o quatre voltes; la identitat —curiositat, observació, humor— es va mantindre. Eixe fil és el que convé trobar prompte.

*Fuente: Entrevista a Andreu Buenafuente, *La Vanguardia*, abril del 2023*

Els valors: el que de veritat importa

Els teus **valors** són les coses que consideres importants en la vida i que orienten les teues decisions, ho confesses o no. Encara que no els hages escrit mai en una llista, els valors estan presents cada vegada que decidixes què fer un dissabte de vesprada, a qui dediques el teu temps, què et molesta dels altres o què admires d'algú.

Una llista de valors comuns

No hi ha una llista universal tancada, però estos quinze valors apareixen en quasi tots els inventaris psicològics contemporanis (Schwartz, Rokeach, Values in Action). Llig-los a poc a poc:

- **Família.** Mantindre vincles estrets amb pares, germans, parents.
- **Amistat.** Cultivar relacions profundes amb persones triades.
- **Llibertat.** Decidir per un mateix sense coaccions externes.
- **Justícia.** Que cada persona reba el que li correspon.
- **Seguretat.** Estabilitat econòmica, laboral, emocional.
- **Creativitat.** Crear coses noves, expressar-se, innovar.
- **Coneixement.** Aprendre contínuament, entendre com funcionen les coses.
- **Salut.** Cuidar el cos i la ment com a prioritat.
- **Reconeixement.** Que els altres valoren el que fas.
- **Èxit.** Complir objectius visibles i mesurables.
- **Honestedat.** Dir la veritat encara que incomode.
- **Aventura.** Buscar experiències intenses i noves.
- **Espiritualitat.** Connectar amb una cosa més gran que un mateix (religiós o no).
- **Servici.** Ajudar altres persones o contribuir al bé comú.
- **Tradició.** Conservar costums i formes heretades.

Ningú té un sol valor. Tots en tenim diversos, i la qüestió interessant no és *quins* tens sinó *en quin orde* els poses quan entren en conflicte.

L'exercici de la jerarquia

La pregunta pràctica és: si hagueres de triar entre dos valors teus que s'enfronten en una decisió, quin guanyaria? Imagina:

- T'oferixen una faena ben pagada lluny de la teua família. Pesa més la **seguretat econòmica** o la **família**?
- Et conviden a una festa important el dia abans d'un examen decisiu. Pesa més l'**amistat** o l'**èxit**?
- Descobrixes que el teu millor amic ha copiat en un examen. Pesa més l'**honestedat** o l'**amistat**?

No hi ha respostes correctes universals. Hi ha la teua resposta. I conéixer la teua jerarquia explícita —no la que els teus pares o els teus professors creuen que tens— és l'eina més útil per no penedir-te de decisions importants.

L'exercici canònic és el següent: de la llista de quinze valors, tria els **cinc que més t'importen**. Després ordena'ls de l'1 al 5. Després escriu una frase explicant per què el número 1 va abans que el 2. Si no pots justificar-ho, probablement eixe no siga el teu orde real.

Escriure a mà la pròpia jerarquia de valors —no només pensar-la— és el que la convertix en una eina de decisió. El que no s'escriu, s'oblida la primera volta que apareix una pressió externa.

Foto: David Schwarzenberg, CC0 / domini públic via Wikimedia Commons

L'ikigai: la versió japonesa del propòsit

Una de les idees més útils per pensar el teu propòsit vital ve d'Okinawa, una illa del sud del Japó coneguda per la longevitat dels seus habitants. La paraula **ikigai** (生き甲斐) es traduïx aproximadament com a *raó de ser* o *allò pel qual val la pena alçar-se cada matí*.

El model popular de l'ikigai —tal com el van divulgar García i Miralles en el seu llibre del 2016— proposa buscar la intersecció de quatre cercles:

- **El que ames.** Allò que faries fins i tot si ningú t'ho demanara.
- **El que saps fer bé.** Allò en què tens talent o has desenvolupat destresa.
- **El que el món necessita.** Allò pel qual algú estaria disposat a agrair la teua faena.

- **Allò pel qual et poden pagar.** Allò que el mercat retribuïx econòmicament.

El punt en què els quatre cercles se solapen és el teu *ikigai*: una activitat que ames, en què eres bo, que és útil per als altres i que et dona independència econòmica.

Poques persones troben el seu ikigai del tot als setze anys, i moltes tarden dècades a aproximar-s'hi. Però conéixer el model servix per detectar **quin cercle et falta** en el que fas actualment. Si només complixes *el que ames* sense pensar si algú t'ho pagarà, vius en passió sense recursos; si només complixes *allò pel qual et paguen*, sense amor ni utilitat social, vius en el que David Graeber va anomenar *faenes de merda*.

El torii flotant d'Itsukushima (Hiroshima). El concepte d'ikigai naix en una cultura, la japonesa, que separa amb cura l'activitat útil del rendiment mesurable. Convé recordar que el model dels quatre cercles és una occidentalització útil, però més simple que el terme original.

Foto: Jordy Meow, CC BY-SA 3.0 via Wikimedia Commons

¿SABÍAIS QUE…?

Okinawa i el secret de l'ikigai: no és el que creus

Els habitants d'Okinawa són un dels grups humans amb major longevitat del planeta: viuen, de mitjana, diversos anys més que els europeus. Quan els investigadors Dan Buettner i altres van estudiar per què, van trobar que l'ikigai —tindre un propòsit clar en alçar-se— era un dels set factors. Però la dada més cridanera no va ser eixa: va ser que a Okinawa **no existix la paraula *jubilació***. Les persones majors continuen contribuint a la comunitat amb tasques adaptades a la seua edat: cuidar horts, ensenyar els xiquets, organitzar festes del barri. La idea de *parar d'aportar als 65 anys* és una invenció occidental del segle XX, no una llei natural.

Fortaleses i debilitats: descobrix el teu perfil

Una vegada identificats els valors, el pas següent és conéixer les teues **fortaleses i debilitats**: allò en què eres bo i allò en què et costa més. Esta autoavaluació no es fa d'oïda. Cal un marc que evite dos errors freqüents: creure que eres *bo en tot* (sobreestimació) o creure que *no se't dona bé res* (infraestimació, molt més habitual als setze).

Per què la pregunta «eres llest?» està mal plantejada

Durant el segle XX, la psicologia va popularitzar la idea que existia **una sola intel·ligència**, mesurable amb un número anomenat coeficient intel·lectual (CI). Eixa visió funcionava bé per predir l'èxit acadèmic tradicional —exàmens de llengua, matemàtiques, memorització— però fracassava en predir l'èxit vital fora de les aules: emprenedors amb CI mitjà que triomfen, esportistes brillants que trauen justets els estudis, músics amb una oïda extraordinària que mai passarien un test estàndard.

A partir dels anys huitanta, diversos psicòlegs van proposar que la intel·ligència no és una sola cosa, sinó un conjunt de capacitats distintes que es desenvolupen de manera independent. El més influent va ser Howard Gardner, psicòleg de Harvard que va publicar el 1983 el llibre *Frames of Mind*.

*Howard Gardner (1943), psicòleg de Harvard. La seua teoria de les huit intel·ligències múltiples va canviar la manera com s'entén el talent escolar i professional: el que en un test estàndard pareix *no ser llest* pot ser, en realitat, una intel·ligència distinta a la lingüísticomatemàtica.*

Foto: Ehirsh, domini públic via Wikimedia Commons

Les huit intel·ligències múltiples de Gardner

Gardner va proposar originalment set intel·ligències i en va afegir una octava anys després. Cada persona té les huit en distint grau; ningú és *bo en tot* ni *dolent en tot*. La clau és saber el teu **perfil**: en quines dues o tres destaques més i quines dues o tres són la teua zona menys desenvolupada.

- **Intel·ligència lingüística.** Capacitat per usar les paraules amb precisió, escriure, parlar en públic, aprendre idiomes. Qui la té desenvolupada gaudix llegint, debatent, redactant. Professions típiques: periodista, escriptor, advocat, professor de llengua, traductor.
- **Intel·ligència logicomatemàtica.** Capacitat per raonar de manera estructurada, manejar números, identificar patrons, resoldre problemes abstractes. Professions típiques: programador, enginyer, científic, economista, comptable.
- **Intel·ligència espacial.** Capacitat per visualitzar objectes en tres dimensions, orientar-se, dibuixar, dissenyar. Professions típiques: arquitecte, dissenyador gràfic, escultor, pilot, cirurgià.
- **Intel·ligència musical.** Capacitat per reconéixer ritmes, melodies, tons; per compondre, interpretar o apreciar música amb profunditat. Professions típiques: músic, productor, enginyer de so, professor de música.
- **Intel·ligència corporal-cinestèsica.** Capacitat per usar el cos de manera precisa: esport, dansa, artesania, maneig d'eines. Professions típiques: esportista, ballarí, cirurgià, electricista, mecànic, fisioterapeuta.
- **Intel·ligència naturalista.** Capacitat per observar, classificar i entendre el món natural: animals, plantes, fenòmens meteorològics, ecosistemes. Professions típiques: biòleg, veterinari, agricultor, guardaboscos, naturalista.
- **Intel·ligència interpersonal.** Capacitat per entendre les altres persones: les seues emocions, motivacions, intencions. Professions típiques: professor, comercial, psicòleg, mediador, líder d'equip, infermer.
- **Intel·ligència intrapersonal.** Capacitat per entendre's a un mateix: emocions pròpies, motivacions, límits. No té una professió òbvia, però és la base de la maduresa emocional i de bona part de la salut mental.

EJEMPLO REAL

Messi i Greta Thunberg: dos perfils, dues intel·ligències dominants

Lionel Messi té una intel·ligència **corporal-cinestèsica** extraordinària: lectura de l'espai en temps real, coordinació, control de la pilota amb les dues cames. Els seus professors el descriuen com un estudiant normal i les seues entrevistes mostren algú introvertit i de poques paraules: la intel·ligència lingüística no és el seu fort i mai ho va pretendre. Greta Thunberg, a l'extrem oposat, té una intel·ligència **lingüística** notable —discursos en cinc idiomes, capacitat de síntesi— combinada amb una intel·ligència **intrapersonal** que li permet mantindre conviccions davall una pressió mediàtica enorme. Les intel·ligències múltiples ajuden a comprendre per què dues persones igualment influents poden tindre perfils cognitius quasi oposats.

Fuente: Anàlisi basada en biografies oficials i entrevistes públiques

Com identificar el teu perfil

No cal un test car ni un psicòleg. Els indicis més fiables són tres preguntes que convé fer-se en fred:

- **Quines activitats faig en el meu temps lliure, sense que ningú m'obligue?** Qui escriu, llig o debat per gust té intel·ligència lingüística. Qui construïx coses amb les seues mans, cinestèsica. Qui es passa hores resolent problemes en un full, logicomatemàtica.
- **En quines tasques el temps se'm passa volant?** El psicòleg Csikszentmihalyi va anomenar *flow* (flux) a eixe estat en què perds la noció del temps perquè l'activitat encaixa amb les teues capacitats. Les tasques en què entres en flow apunten a les teues intel·ligències dominants.
- **Què fan els meus amics quan em demanen ajuda?** Si et demanen corregir un text, lingüística. Si et demanen ajuda amb un problema de matemàtiques, logicomatemàtica. Si et demanen consell sentimental, interpersonal o intrapersonal.

L'objectiu no és etiquetar-se en una sola intel·ligència, sinó reconéixer les teues **dues o tres dominants** i les teues **dues menys desenvolupades**, per prendre decisions acadèmiques i professionals coherents amb eixe perfil.

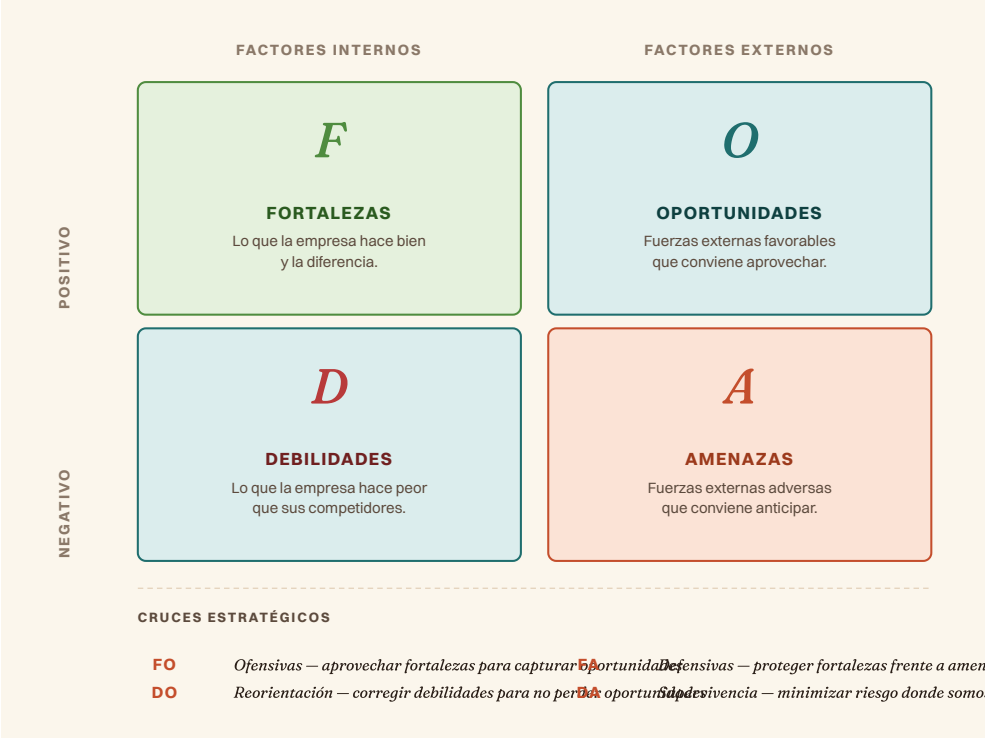
Prova-ho tu mateix: el test RIASEC creua els teus interessos amb sis tipus d'entorn professional (Realista, Investigador, Artístic, Social, Emprenedor, Convencional) i et torna una combinació de tres lletres que complementa el perfil d'intel·ligències de Gardner. Fes-lo servir com a punt de partida per al debat de la secció MirarFora al final de la unitat.

> ↗ *Herramienta interactiva disponible en la versión digital del libro (profedeeconomia.es).*

El DAFO personal

El **DAFO** (Debilitats, Amenaces, Fortaleses, Oportunitats) és una eina nascuda als anys seixanta per a l'anàlisi estratègica d'empreses. Funciona també, sorprenentment bé, per analitzar una persona. El vorem en versió empresarial en Eco 4ESO i Empresa 2BACH; ací l'apliquem a tu.

La idea és construir una taula de quatre caselles que creuen dos eixos: **factors interns** (el que està dins de tu) enfront de **factors externs** (el que està en el teu entorn) i **factors positius** enfront de **factors negatius**.



DAFO personal: fortaleses, debilitats, oportunitats i amenaces aplicades a tu mateix.

Les quatre caselles

- **Fortaleses (internes i positives).** El que se't dona bé i depén de tu. Exemples: *«se'm dona bé explicar coses en públic»*, *«tinc molta constància»*, *«parle anglés amb fluïdesa»*. Connecta directament amb les teues intel·ligències dominants.
- **Debilitats (internes i negatives).** El que et costa i depén de tu millorar-ho. Exemples: *«em frustre ràpid quan una cosa no em ix»*, *«procrastine molt amb tasques llargues»*, *«em pose nerviós en exàmens orals»*. No són defectes morals; són àrees amb marge de millora.
- **Oportunitats (externes i positives).** El que l'entorn t'oferix i pots aprofitar. Exemples: *«el meu institut té un programa Erasmus»*, *«el meu tio treballa en una empresa del sector que m'interessa i em pot donar pràctiques»*, *«visc en una ciutat amb bona oferta de FP»*. No depenen de tu, però estan ahí.
- **Amenaces (externes i negatives).** El que l'entorn et dificulta. Exemples: *«l'economia familiar limita les meues opcions de mudar-me a estudiar»*, *«no hi ha transport públic a l'institut que m'interessa»*, *«el meu grup d'amics no valora estudiar i això m'influïx»*. Reconéixer-les no és queixar-se: és planificar amb realisme.

Preguntes guia per casella

Quan et bloqueges, usa estes preguntes:

- **Fortaleses:** Què diuen els meus amics que se'm dona bé? Quines tasques escolars faig amb menys esforç que la mitjana? Què he aconseguit en els últims dos anys de què estiga satisfet?
- **Debilitats:** En quines situacions solc sentir-me insegur? Quines tasques ajorne sempre? Quina crítica he rebut més d'una vegada per part de persones distintes?
- **Oportunitats:** Quins recursos hi ha en el meu entorn (família, institut, ciutat) que encara no he aprofitat? Quins canvis socials o econòmics podrien afavorir el meu tipus de perfil?
- **Amenaces:** Quins obstacles reals tinc? Quines pressions de l'entorn m'empenten en direccions que no encaixen amb mi? Quines coses poden empitjorar si no actue?

Com fer el teu DAFO personal en 5 passos

1. *1* **Reserva una hora sense pantalles i sense interrupcions.** El DAFO no es fa en deu minuts entre classe i classe. Necessites un espai mental tranquil: una llibreta, un boli i una habitació tancada.

2. *2* **Dibuixa la taula de quatre caselles.** En la fila superior, *Fortaleses* i *Debilitats* (factors interns). En la inferior, *Oportunitats* i *Amenaces* (factors externs). Deixa espai ampli en cada casella.

3. *3* **Òmpli primer les caselles internes (F i D).** Comença per fortaleses: apunta cinc o sis coses concretes que se't donen bé. Després debilitats: cinc o sis coses que et costen. Sigues honest, no humil de façana ni autocrític en excés.

4. *4* **Òmpli després les externes (O i A).** Mira al teu voltant: família, institut, ciutat, sector. Què t'oferix l'entorn? Què et dificulta? Apunta'n tres o quatre de cada.

5. *5* **Creua la informació en quatre estratègies.** Pregunta clau: quina fortalesa pot aprofitar quina oportunitat? Quina debilitat agreuja quina amenaça i convé reduir primer? Les decisions intel·ligents ixen del creuament, no de mirar les caselles per separat.

Exemple de DAFO personal d'una alumna fictícia

Imagina Carla, alumna de 4t d'ESO que dubta entre Batxillerat de Ciències i FP de Grau Mitjà en Sanitat. El seu DAFO podria quedar així:

- **Fortaleses:** se li dona bé la biologia i la química; té paciència amb persones majors (ajuda la seua àvia malalta); li interessa el cos humà des de xicoteta.
- **Debilitats:** procrastina amb les matemàtiques; es bloqueja en exàmens llargs; li costa parlar en públic.
- **Oportunitats:** el seu institut oferix FP d'Auxiliar d'Infermeria amb pràctiques en un hospital comarcal; la seua família coneix una infermera que pot orientar-la.
- **Amenaces:** si tria Batxillerat i després no aconseguix la nota per a Medicina, haurà invertit dos anys amb final incert; la matrícula universitària és cara per a la seua família.

Creuant: la fortalesa *paciència amb persones* i l'oportunitat *FP amb pràctiques en hospital* apunten a una via curta, pagada i realista. La debilitat *bloqueig en exàmens llargs* agreuja

l'amenaça *invertir dos anys de Batxillerat amb final incert*. Sense garantir el resultat, el DAFO orienta la decisió amb criteris explícits que es poden discutir i revisar.

¿SABÍAIS QUE…?

El Harvard Study of Adult Development: 88 anys buscant el secret de la vida bona

El 1938, la Universitat de Harvard va començar un estudi que ha durat més de huit dècades i encara continua. Inicialment, **el Grant Study** va seguir 268 alumnes universitaris de Harvard; en paral·lel, **el Glueck Study** va seguir 456 adolescents de barris desfavorits de Boston. Ambdós cohorts es van fusionar i van donar lloc a l'actual **Harvard Study of Adult Development**, que seguix un total de **724 hòmens** i, més avant, també les seues famílies. Van passar per dues guerres mundials, divorcis, ascensos, malalties, jubilacions. Quan Robert Waldinger, quart director de l'estudi, va presentar les conclusions en una xarrada TED el 2015, les va resumir en una frase: *«La qualitat de les nostres relacions als 50 anys prediu millor la salut i la felicitat als 80 que el colesterol, els ingressos o el coeficient intel·lectual»*. La lliçó pràctica per construir la teua identitat: invertir en persones —família, amics, parella— no és un luxe emocional, és el factor més sòlid conegut per a una vida bona.

La teua identitat no està tancada

Convé acabar la unitat amb una idea important: la teua identitat **no està fixada per sempre**. El que descobrisques hui sobre els teus valors, les teues intel·ligències i el teu DAFO és una foto del moment, no una sentència vitalícia. Les persones evolucionen, els entorns canvien, les oportunitats apareixen.

El psicòleg Erik Erikson va descriure l'adolescència com l'etapa de **cerca d'identitat per excel·lència**: l'edat en què el jo del xiquet es descompon i comença a construir-se el jo adult. Eixa construcció no es completa als díhuit; continua, amb menys intensitat, durant tota la vida. El que sí que ocorre entre els catorze i els vint és que es posen els **fonaments** sobre els quals s'edificarà tota la resta.

L'eina més útil per a eixa construcció no és cap test sofisticat: és l'hàbit de **preguntar-se en fred**, una vegada al mes o cada trimestre, les quatre preguntes centrals d'esta unitat. Quins són els meus cinc valors principals? Quines activitats em fan perdre la noció del temps? Què se'm dona especialment bé i què em costa? Quines oportunitats i amenaces hi ha en el meu entorn? Qui es fa estes preguntes regularment pren decisions més coherents i es penedix menys.

VUELVE AL CASO

Aitor i els 13 anys buscant 'el seu'

Als 15-16 anys **no necessites encertar per sempre** — necessites conéixer-te millor per prendre decisions informades. Aitor no va perdre 13 anys: va aprendre de cada experiència (Dret li va ensenyar que no volia una faena formalista, l'hostaleria li va ensenyar que sí que volia tracte amb persones, el disseny gràfic li va donar les bases visuals que ara usa en UX).

L'elecció vocacional és **iterativa, no definitiva**. L'autoconeixement —els teus interessos, les teues fortaleses, la teua jerarquia de valors, el teu DAFO— és la brúixola que redueix els girs innecessaris, però no els elimina del tot. Qui es coneix millor als 16 no arriba abans que Aitor per sort: arriba abans perquè fa **menys proves a cegues** i més decisions amb criteri.

L'ESSENCIAL DE LA UNITAT

- La **identitat personal** és estable, pròpia i integradora; els **rols socials** són contextuals i canviants. No els confongues.
- Els teus **valors** orienten les teues decisions encara que no els hages escrit mai. Fer la jerarquia explícita t'ajuda a no penedir-te de decisions importants.
- L'**ikigai** —el que ames + el que saps fer + el que el món necessita + el que et poden pagar— és un mapa útil per detectar què et falta hui.
- Gardner va identificar **huit intel·ligències múltiples**: lingüística, logicomatemàtica, espacial, musical, corporal-cinestèsica, naturalista, interpersonal i intrapersonal. Ningú destaca en totes; conéixer les teues dues o tres dominants orienta les teues decisions acadèmiques.
- El **DAFO personal** creua factors interns (fortaleses i debilitats) amb externs (oportunitats i amenaces). És l'eina més útil de la unitat per decidir amb criteri.
- El **Harvard Study of Adult Development** (Grant Study + Glueck Study, 724 hòmens seguits des del 1938, hui ja 88 anys de dades) conclou que la **qualitat de les relacions personals** prediu millor la felicitat adulta que els ingressos o el CI.

Connexió amb el projecte de vida

Cada unitat d'este llibre acaba connectant amb el **projecte de vida** que anirem construint al llarg del curs i que tancarem com a capstone en la Unitat 10. L'aportació d'esta primera unitat és la base de tot el que ve: la teua **llista jerarquitzada de cinc valors**, el teu **perfil d'intel·ligències dominants** (dues o tres) i el teu **DAFO personal** complet. Estos tres documents són els fonaments del projecte. Sense ells, qualsevol decisió sobre estudis, pràctiques o faena es pren sense brúixola.

Glossari

- **Identitat personal**: combinació estable, pròpia i integradora de valors, creences, interessos i capacitats que et definix com a persona distinta de les altres. No coincidix amb el teu nom, la teua edat ni els rols que exercixes.
- **Rol social**: paper que exercixes dins d'un grup o institució concreta (fill, estudiant, amic, jugador), amb un conjunt d'expectatives associat. És contextual i canviant, no és la teua identitat.
- **Autoconcepte**: descripció que fas de tu mateix, cognitiva i quasi neutral («soc alt, se'm dona bé dibuixar»). És el teu retrat intern.
- **Valor**: allò que consideres important en la vida i que orienta les teues decisions, ho hages escrit o no. La qüestió clau no és quins valors tens, sinó en quin orde els poses quan entren en conflicte.
- **Jerarquia de valors**: ordenació explícita dels teus valors principals que et permet decidir amb criteri quan dos d'ells xoquen en una mateixa decisió.
- **Ikigai**: terme japonés que designa la *raó de ser*, allò pel qual val la pena alçar-se cada matí. El model popular el situa en la intersecció del que ames, el que saps fer, el que el món necessita i allò pel qual et poden pagar.
- **Intel·ligències múltiples**: teoria de Howard Gardner segons la qual la intel·ligència no és una sola capacitat, sinó huit relativament independents (lingüística, logicomatemàtica, espacial, musical, corporal-cinestèsica, naturalista, interpersonal i intrapersonal).
- **Intel·ligència intrapersonal**: capacitat per entendre's a un mateix —emocions, motivacions, límits—. És la base de la maduresa emocional i de bona part de la salut mental.
- **Flow** (flux): estat descrit per Csikszentmihalyi en què perds la noció del temps perquè l'activitat encaixa amb les teues capacitats. Les tasques en què entres en *flow* apunten a les teues intel·ligències dominants.
- **DAFO personal**: eina que creua factors interns (Fortaleses i Debilitats) amb factors externs (Oportunitats i Amenaces) per analitzar la teua situació i decidir amb criteri.
- **Capital social**: xarxa de relacions, contactes i mentors amb què comptes. En el pla del projecte de vida, condiciona l'accés a informació, oportunitats i orientació realista sobre professions.
- **Mobilitat social**: capacitat de superar el nivell socioeconòmic de partida de la família, sobretot a través de l'educació, les beques i les xarxes externes a l'entorn familiar.

Per aprofundir

Si esta unitat t'ha interessat, ací van alguns recursos per anar més enllà:

- **What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness** — *xarrada TED de Robert Waldinger* (2015, subtítols en espanyol). Per què encaixa: el director del Harvard Study resumix en 13 minuts per què la qualitat de les teues relacions prediu el teu benestar millor que els diners o les notes.
- **The puzzle of motivation** — *xarrada TED de Dan Pink* (2009). Per què encaixa: introduïx l'autonomia, la mestria i el propòsit com a motors reals de la motivació; connecta directament amb l'ikigai i amb triar estudis per una cosa més que el sou.
- **Ikigai: los secretos de Japón para una vida larga y feliz** — *Héctor García i Francesc Miralles* (2016). Per què encaixa: lectura curta i amable que desenvolupa els quatre cercles del propòsit amb exemples d'Okinawa.
- **Orientació acadèmica i professional — TodoFP (Ministeri d'Educació, FP i Esports)**. Per què encaixa: portal oficial amb tests d'autoconeixement i exploració d'itineraris per

començar a connectar el teu perfil amb vies reals. Accés lliure a todofp.es.

- **Entiende tu mente** — *pòdcast de psicologia divulgativa de Molo Cebrián i Luis Muiño*. Per què encaixa: episodis breus sobre identitat, valors i autoconeixement, en castellà i accessibles per a adolescents.

Preguntes per reflexionar

Estes preguntes no tenen una resposta única. Servixen per discutir en classe o per pensar individualment en tancar la unitat:

1. Quins creus que són els teus tres valors més importants? Coincidixen amb els que la teua família o els teus amics esperarien que digueres? Què et diu eixa diferència, si n'hi ha?
2. Pensa en una activitat en què el temps se't passa volant. Quina intel·ligència o intel·ligències de Gardner creus que posa en joc? L'havies tingut en compte en imaginar el teu futur?
3. Quina part del teu «punt d'eixida» (el sostre familiar de la Unit 3, que ja intuïxes ací) t'ajuda i quina part et limita? Quina oportunitat del teu entorn podries aprofitar més del que ho fas ara?

BIBLIOGRAFÍA

1. Gardner, H. (1983, edició commemorativa 30 aniversari 2011). *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. Basic Books.
2. García, H. i Miralles, F. (2016). *Ikigai: Los secretos de Japón para una vida larga y feliz*. Urano.
3. Csikszentmihalyi, M. (1990, reed. Harper Perennial 2008). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper & Row.
4. Erikson, E. H. (1968, reed. W. W. Norton 1994). *Identity: Youth and Crisis*. W. W. Norton & Company.
5. Schwartz, S. H. (1992). *Universals in the Content and Structure of Values*. Advances in Experimental Social Psychology, 25.
6. Waldinger, R. i Schulz, M. (2023). *The Good Life: Lessons from the World's Longest Scientific Study of Happiness*. Simon & Schuster.
7. Reial Decret 217/2022, de 29 de març (BOE-A-2022-4975).

MIRAR FORA · U1

LIBRO

Antifràgil

Nassim N. Taleb · Paidós, 2013

El plantejament oposat al de "tria bé una volta i encerta-ho": l'exposició controlada al canvi et fa millor. Lectura clau per entendre per què els girs d'Aitor no van ser pèrdua sinó aprenentatge.

Capítols sobre exposició al canvi i opcions reals

VÍDEO · ~10 MIN

How to find your passion

Marie Forleo · YouTube

Desmunta la idea que la passió "apareix" i la substituïx per un procés d'exploració guiada. Subtítols en espanyol disponibles.

https://www.youtube.com/results?search_query=Marie+Forleo+how+to+find+your+passion

CUENTA · PODCAST · WEB

@ofelialeyne

Instagram · Psicòloga educativa

Contingut breu i seriós sobre autoconeixement adolescent, sense clixés de coaching. Útil per complementar la unitat amb una altra veu professional.

ACTIVIDAD · 30-40 MIN

El teu perfil RIASEC + la teua intuïció

Completa el **test RIASEC** en línia (busca “test RIASEC gratuït” — hi ha versions del Ministeri i d’universitats públiques). Apunta les teues tres lletres dominants. Després, **sense mirar el resultat**, escriu en un full quines tres lletres creus tu que et descriuen. Compara les dues versions. Coincidixen? On divergixes? Porta ambdós llistes a classe.

PARA CLASE

En grups de 4, comparteixen resultats RIASEC i intuïció prèvia. Cada grup identifica si hi ha un patró comú: la majoria se sobreestima o s’infraestima? Les tres lletres coincidixen més en qui ja té interés vocacional clar? Tancament en gran grup: debat sobre la utilitat i els límits dels tests vocacionals. Duració: 45 min.

UNITAT 2 · BLOC A

02

Emocions, autoestima i salut mental

El que sents no és un problema tècnic que calga arreglar de pressa. És informació valuosa que convé aprendre a llegir, a regular i, quan pesa massa, a compartir amb algú que puga ajudar-te.

DURADA

7-8 sessions · 2,5 setmanes

CONCEPTES CLAU

emocions primàries · emocions secundàries · regulació emocional · ansietat · frustració · autoestima

OBJECTIUS DE LA UNITAT

· Reconéixer les sis emocions primàries d'Ekman i diferenciar emoció, sentiment i estat d'ànim.
· Aplicar tres tècniques de regulació emocional davant d'una situació estressant real.
· Distingir una autoestima sana d'una autoestima inflada o dèbil, i diferenciar-la de l'autoconfiança.
· Analitzar críticament l'impacte de les xarxes socials sobre l'autoconcepte adolescent i la dismòrfia digital.
· Aplicar l'assertivitat davant d'un conflicte personal amb la fórmula «jo sent... quan tu... perquè... m'agradaria que...».

Temps estimat de lectura: 16-19 min · **Sabers LOMLOE**: A.3, A.4, A.5 · **Prerequisits**: Unit 1 (autoconeixement i identitat).

En acabar esta unitat sabràs:

- Reconéixer les sis **emocions primàries** d'Ekman i diferenciar emoció, sentiment i estat d'ànim.
- Aplicar tres **tècniques de regulació emocional** davant d'una situació estressant real.
- Distingir una **autoestima** sana d'una inflada o dèbil, i separar-la de l'autoconfiança.
- Analitzar amb criteri l'impacte de les xarxes socials sobre el teu autoconcepte i la **dismòrfia digital**.
- Reconéixer quan el que sents demana **ajuda professional** i quins recursos públics i gratuïts tens a mà.

*Esta unitat tracta la salut mental amb serietat i cura. Si en algun moment una cosa del que llisques et toca de prop, no estàs sol: al final trobaràs la **Línia 024**, **ANAR** i altres recursos gratuïts i confidencials. Demanar ajuda és una decisió intel·ligent, no una debilitat.*

TL;DR 90 segundos

La **salut mental** és la base sobre la qual es construïx tota la resta: estudis, relacions, projecte de vida. Esta unitat ensenya a **identificar emocions** amb criteri, distingir **autoestima sana** de supèrbia o d'autoestima dèbil, i reconéixer **quan demanar ajuda** —i a qui demanar-la—.

No és una unitat de motivació; és una unitat de **gestió**. Les emocions no són enemigues del pensament racional: són informació. Aprendre a llegir-les és una de les competències més útils que t'emportaràs de 4t d'ESO.

CASO REAL · DILEMA

Marta, 16 anys: 'és normal passar-ho malament abans dels exàmens... o no?'

Cas compost basat en consultes habituals en orientació de centres de Secundària

Marta porta sis mesos sentint-se ansiosa abans de cada examen. No són només nervis: li tremola la veu en parlar en públic, li costa dormir les nits prèvies i la setmana passada va vomitar abans d'una exposició. A casa li lleven importància: *«és normal, tots ho passem així a la teua edat»*. Les seues amigues li diuen que respire fondo i que confie més en si mateixa. Però el malestar no se'n va — ja dura mig curs.

Com es distingix un malestar passatger d'una cosa que ja necessita intervenció professional?

En la Unitat 1 treballàrem qui eres: els teus valors, les teues fortaleses, el teu DAFO personal. En esta Unitat 2 entrem en una cosa més íntima i, alhora, més pràctica: **com et sents mentres eres tot això**. Les emocions no són soroll que estorba el pensament racional; són part de la informació amb què decidixes cada dia què fer, amb qui quedar, què estudiar o quan demanar ajuda. Aprendre a llegir-les i a regular-les és una de les competències més útils que t'emportaràs de 4t d'ESO, siga quin siga l'itinerari que tries després.

Tractarem este tema amb serietat. La salut mental adolescent és hui un problema de salut pública a Espanya i en bona part d'Europa, i no s'arregla amb frases motivacionals d'Instagram. El que sí que ajuda és entendre què t'està passant, tindre un grapat de tècniques concretes per manejar-ho i saber quan el que sents demana ajuda professional. Esta unitat va d'això.

Què són les emocions i per què importen

Una emoció és una **resposta automàtica i breu** del cos i la ment davant d'una cosa que ocorre: un estímul extern (un comentari en classe, una nota inesperada) o intern (un record, un pensament). Les emocions apareixen ràpid —en mil·lisegons—, duren segons o minuts i venen acompanyades de canvis físics perceptibles: el cor s'accelera, l'estómac es tanca, els músculs es tensen o es relaxen.

Convé distingir tres conceptes que en el llenguatge quotidià usem com a sinònims:

- **Emoció**: resposta curta i intensa, lligada a un disparador concret. Dura segons o minuts.

- **Sentiment**: la **interpretació conscient** de l'emoció una vegada que el cervell la processa. Si l'emoció és por, el sentiment pot ser «tinc por de no aprovar selectivitat». Dura més, està barrejat amb la teua història personal.
- **Estat d'ànim**: to emocional **de fons** que dura hores o dies. No té un disparador únic; és la mescla de moltes emocions recents. Estar «de baixó» tota la setmana és un estat d'ànim, no una emoció.

Saber distingir les tres coses ja et dona poder: moltes voltes el que anomenem «estar fatal» és un estat d'ànim persistent que podem rastrejar fins a diverses emocions concretes que no atenguérem a temps.

Les sis emocions primàries d'Ekman

El psicòleg estatunidenc Paul Ekman va publicar el 1972 un estudi transcultural pioner: va viatjar a tribus de Papua Nova Guinea sense contacte previ amb cine ni televisió i els va mostrar fotografies de rostres occidentals. Els participants van identificar les mateixes sis emocions que reconeixem a Madrid o a Tòquio. La conclusió va ser que existixen **emocions primàries universals**, comunes a tota l'espècie humana, amb expressions facials reconeixibles en qualsevol cultura:

- **Alegria** — senyal que una cosa important per a nosaltres va bé.
- **Tristesa** — senyal de pèrdua o que una cosa desitjada no s'ha complit.
- **Por** — senyal d'amenaça percebuda; prepara el cos per fugir o protegir-se.
- **Fàstic** — senyal de rebuig davant d'una cosa danyosa, bruta o moralment intolerable.
- **Ira** — senyal d'injustícia, de límit traspassat o d'obstacle a un objectiu.
- **Sorpresa** — senyal de novetat inesperada; obri l'atenció per processar el nou.

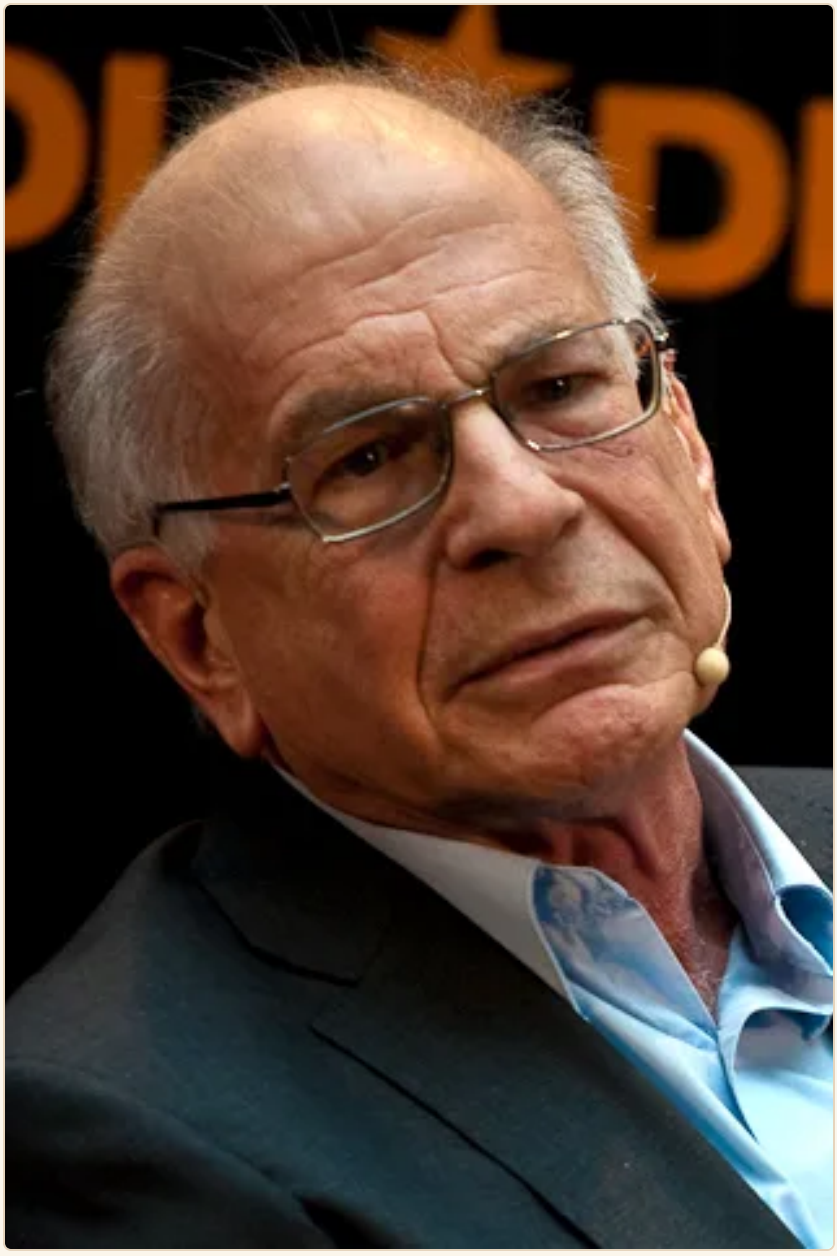
Cada emoció primària té una **funció adaptativa**: existix perquè va ajudar a sobreviure els nostres avantpassats. La por ens allunya del perill, la ira ens fa defendre el nostre, la tristesa ens invita a parar i reconfigurar, el fàstic protegix de toxines o conductes danyoses. Cap emoció és «dolenta»; totes són informació útil quan es llegixen bé.

Les emocions secundàries

Sobre les primàries es construïxen les **emocions secundàries**, més complexes, apreses en interacció social i carregades de juí cultural. Les més rellevants en l'adolescència:

- **Vergonya**: dolor per exposar públicament una cosa que considere un defecte.
- **Culpa**: malestar per haver fet una cosa que considere incorrecta.
- **Orgull**: satisfacció per un èxit que atribuïsc al meu esforç o identitat.
- **Enveja**: malestar en comparar el que una altra persona té o aconseguix amb el meu.
- **Gelosia**: por de perdre una cosa o algú per la presència d'un tercer.
- **Gratitud**: reconeixement d'una cosa bona rebuda d'una altra persona o circumstància.

Les emocions secundàries no són universals: una mateixa situació produïx vergonya intensa en una cultura i orgull en una altra. Reconéixer-les requerix un treball introspectiu més fi que el de les primàries.



*Daniel Kahneman (1934-2024) va demostrar que les emocions no són enemigues del pensament racional: són part de com decidim. El seu model del Sistema 1 (intuïtiu, emocional) i Sistema 2 (deliberatiu, lent) es desenvolupa en detall en la **Unit 4** (presa de decisions); ací el mencionem per la seua rellevància en la regulació emocional.*

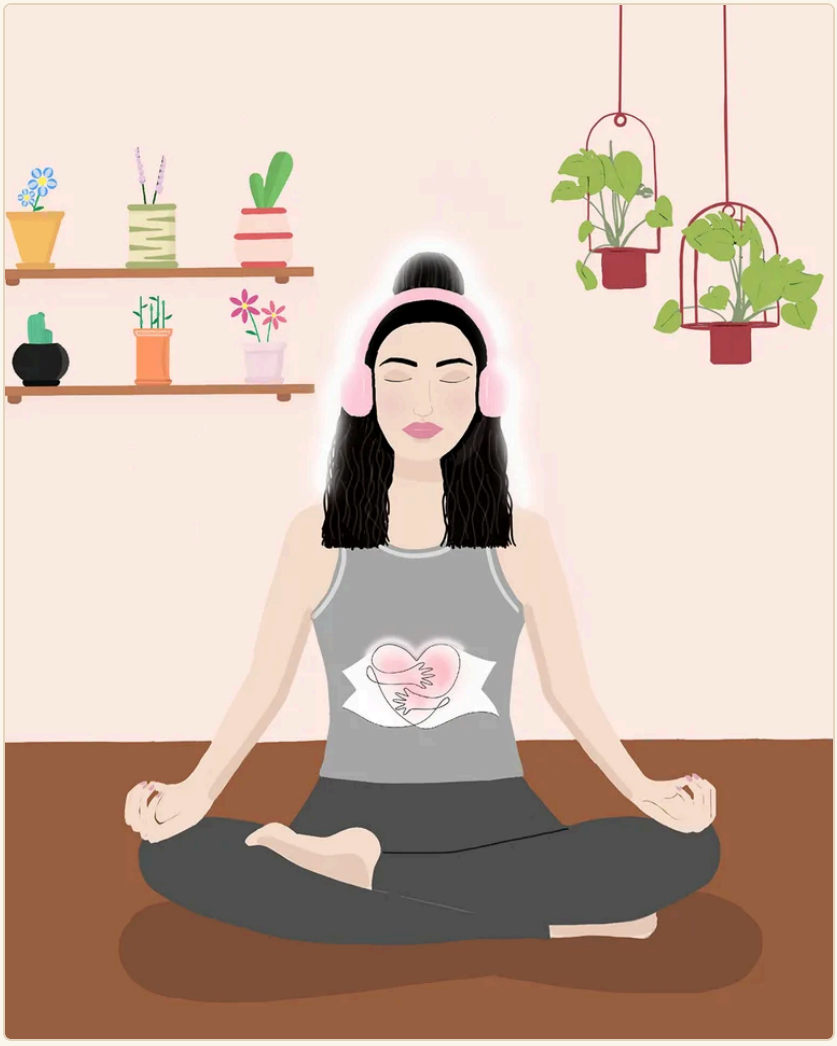
Foto: nrkbeta, CC BY-SA 2.0 via Wikimedia Commons

CONCEPTE CLAU

Regulació emocional

La regulació emocional no és **reprimir** el que sents ni **fingir** que estàs bé. És la capacitat de **reconèixer** l'emoció, **anomenar-la** amb precisió i **triar** què fer amb ella en lloc de reaccionar en automàtic. Sentir por no es tria; com respons a la por, sí.

Com regular el que sents: tres tècniques que funcionen



*La pràctica del *mindfulness* no és una moda New Age: és una tècnica clínicament validada per a la regulació emocional. Programes com MBSR (Jon Kabat-Zinn, 1979) s'usen hui en hospitals i centres educatius per reduir ansietat i millorar l'atenció sostinguda.*

Foto: Vaishali Dhiman, CC BY-SA 4.0 via Wikimedia Commons

Regular emocions no significa controlar-les amb força de voluntat. Significa **donar-los espai perquè es processen** sense que prenguen el comandament de les teues decisions. La psicologia clínica moderna —especialment la teràpia cognitivoconductual (CBT) i les teràpies contextuals com ACT— ha validat desenes de tècniques. Ací et presentem tres molt bàsiques que qualsevol pot practicar.

Tècnica 1 — Respiració 4-7-8

És la tècnica més ràpida per baixar una activació fisiològica intensa: atac de nervis abans d'un examen, discussió que escala, ansietat abans de parlar en públic. Funciona perquè allarga l'espiració respecte a la inspiració, cosa que activa el **nervi vague** i baixa la freqüència cardíaca en menys d'un minut.

Com aplicar la respiració 4-7-8 pas a pas

1. *1* **Seu o gita't.** Esquena recta, muscles relaxats. Si pots, tanca els ulls.
2. *2* **Inspira pel nas comptant fins a 4.** Ompli l'abdomen, no només el pit.
3. *3* **Retén l'aire comptant fins a 7.** Sense tensar, simplement espera.
4. *4* **Espira per la boca comptant fins a 8.** A poc a poc, deixant un so suau.
5. *5* **Repetix el cicle 4 voltes** la primera vegada; amb pràctica pots fer 6 o 8 cicles.
6. *6* **Practica dues voltes al dia** encara que no estigues nerviós. La tècnica funciona molt millor quan ja l'has entrenada en fred que quan la improvises en plena crisi.

Tècnica 2 — Reenquadrament cognitiu

Inspirada en la teràpia cognitivoconductual d'Aaron Beck. La idea base: entre l'estímul (el que ocorre) i l'emoció (el que sents) hi ha un **pensament intermedi** —quasi sempre automàtic— que interpreta l'estímul. Canviar eixe pensament canvia l'emoció.

Exemple: el teu millor amic no et contesta el WhatsApp en tota la vesprada. Pensament automàtic: *«Està enfadat amb mi, m'està ignorant»*. Emoció: ansietat i enfado. Reenquadrament possible: *«Potser està estudiant o s'ha quedat sense bateria; ho confirmaré quan parlem»*. Emoció: tranquil·litat i curiositat.

El reenquadrament no és enganyar-se ni «pensar en positiu». És **buscar interpretacions alternatives plausibles** i quedar-se amb la més completa, no amb la primera que se t'ocorre.

Tècnica 3 — Distanciament lingüístic

Una de les eines més senzilles i millor validades ve dels estudis d'Ethan Kross (Universitat de Michigan): canvia el llenguatge amb què et parles a tu mateix. En comptes de dir-te *«soc un desastre, no valc per a res»*, prova *«estic notant que ara em sent un desastre»* o *«això m'està passant hui»*. Parlar-te com si fores una tercera persona o usar verbs de procés («m'està passant») en comptes de verbs d'identitat («soc») redueix la intensitat emocional sense negar l'experiència.

Les tres tècniques són complementàries. En crisi intensa: respiració. En pensaments rumiants que donen voltes: reenquadrament. En autocrítica destructiva: distanciament.

Ansietat i frustració en l'adolescència

L'ansietat és l'emoció de la qual més es parla hui, i convé entendre-la bé per no confondre el que és normal amb el que és patològic.

Què és l'ansietat normal

L'ansietat és **por anticipatòria**: el cos es prepara per a una amenaça que encara no ha ocorregut. Abans d'un examen, una entrevista, una conversa difícil. En dosis adequades, l'ansietat **millora el rendiment**: et manté alerta, t'ajuda a estudiar la nit abans, t'empeny a preparar-te. Una persona sense cap nivell d'ansietat davant d'un examen important probablement no estudiaria.

El problema apareix quan l'ansietat **es desproporciona** respecte a l'estímul, **dura massa** o **apareix sense disparador clar**. Ahí passem de l'ansietat normal a un possible trastorn d'ansietat.

El panorama espanyol

Les dades del Ministeri de Sanitat (Enquesta Nacional de Salut 2023) són contundents: al voltant del **25 % d'adolescents espanyols entre 15 i 24 anys** declara haver patit símptomes d'ansietat clínicament significatius en l'últim any. La xifra s'ha duplicat en menys d'una dècada. Els servicis públics de salut mental tenen llistes d'espera de mesos i la societat espanyola de psiquiatria infantojuvenil (SEPYPNA) porta anys advertint de la falta de recursos.

No t'espantes amb les dades: l'augment és real, però també ho és que **ara parlem d'una cosa que abans es silenciava**. Una part de l'increment estadístic és bona notícia: significa que més adolescents reconeixen el que els passa i demanen ajuda.

Frustració: l'emoció del «no esperava això»

La frustració apareix quan un objectiu que perseguies es bloqueja o quan una cosa no ix com esperaves. La nota baixa, l'equip de la lliga perd, la persona que t'agrada no et respon. És una mescla de tristesa per la pèrdua i d'ira per l'obstacle. L'adolescència és una etapa especialment frustrant perquè acumula moltes «primeres voltes» que encara no saps manejar.

Tolerar la frustració —acceptar que les coses no sempre ixen com un vol i continuar funcionant— és una habilitat que s'entrena. Les persones amb baixa tolerància a la frustració tendixen a abandonar tasques a les primeres dificultats, a explotar emocionalment o a quedar-se paralitzades. Les tècniques de regulació que vas veure abans són les mateixes que s'apliquen ací.

¿SABÍAIS QUE…?

Jonathan Haidt i la generació ansiosa

En *The Anxious Generation* (2024), el psicòleg social Jonathan Haidt sosté que l'entrada massiva dels *smartphones* en la vida adolescent entre 2010 i 2015 va desencadenar una crisi global de salut mental sense precedents. Compara sèries temporals d'ansietat, depressió i autolesions en xiques adolescents dels EUA, el Regne Unit, el Canadà i els països nòrdics: totes es disparen a partir de 2012, coincidint amb la generalització d'Instagram en menors d'edat. La seua tesi ha sigut discutida —alguns investigadors com Andrew Przybylski assenyalen que la correlació no implica causalitat—, però el debat ha arribat a les polítiques públiques: Espanya va aprovar el 2024 la prohibició del mòbil en horari escolar, i diversos països europeus preparen restriccions de xarxes per a menors de 16 anys.

Autoestima i autoconcepte: la mirada que et dirigixes

Ací entrem en la part més delicada de la unitat. El que penses sobre tu mateix condiciona el que t'atrevixes a intentar, les relacions que acceptes i els projectes que decidixes perseguir.

Diferència entre autoconcepte i autoestima

- **Autoconcepte**: la **descripció** que fas de tu mateix. És cognitiu, quasi neutral. «Soc alt, se'm dona bé dibuixar, parle dos idiomes, soc tímid en grups grans.» És el teu retrat.
- **Autoestima**: la **valoració emocional** que fas d'eixe retrat. És afectiva. «M'agrada com soc» o «no m'agrada gens com soc». És la nota que et poses a tu mateix.

Pots tindre un autoconcepte precís (et coneixes bé) i, tot i així, una autoestima baixa (no t'acceptes). I al revés: hi ha persones amb autoestima alta que tenen un autoconcepte distorsionat (creuen que són genials en coses que no dominen).

Autoestima sana, inflada i dèbil

L'autoestima no és «com més alta, millor». La psicologia distingix tres patrons, i només un és funcional:

L'autoestima sana està en el centre: ni enfonsar-se amb cada crítica (dèbil) ni creure's per damunt de tot (inflada).

- **Autoestima sana**: t'acceptes com eres, reconeixes les teues fortaleses i els teus límits sense dramatitzar, assumixes errors sense enfonsar-te i acceptes les crítiques sense sentir-te atacat.
- **Autoestima inflada (narcisista)**: et creus superior als altres, no toleres la crítica, atribuïxes els èxits a tu mateix i els fracassos a altres. Aparentment alta, en realitat **fràgil**: qualsevol punxada es viu com a atac.
- **Autoestima dèbil (baixa)**: et subestimes, et compares constantment a la baixa, et culpes de tot, evites riscos per por al fracàs, acceptes mals tractes per creure que no mereixes una cosa millor.

Convé no confondre autoestima amb **autoconfiança**: l'autoconfiança és la creença que **pots fer** una cosa concreta (resoldre un problema, parlar en públic); l'autoestima és l'apreci cap a **qui eres**. Es pot tindre molta autoconfiança en el tècnic i baixa autoestima personal, i al revés.

La trampa de la comparació social en xarxes

Ací és on l'adolescència del segle XXI té un camp de mines que cap generació anterior va tindre. Les xarxes socials —Instagram, TikTok, BeReal, Snapchat— operen sobre un mecanisme psicològic bàsic: la **comparació social**, que el sociòleg Leon Festinger va descriure ja el 1954. Comparem per situar-nos. Abans ho fèiem amb el grup del barri o de l'institut; ara ho fem amb un *feed* infinit de gent seleccionada, retocada i editada per paréixer millor que nosaltres.

L'estudi longitudinal més citat sobre este tema és el de Jean Twenge i col·laboradors publicat en *Lancet Public Health* (2023): seguint més d'un milió d'adolescents als EUA i el Regne Unit, troben una correlació clara entre **hores d'ús de xarxes socials** i augment de símptomes depressius, especialment en xiques de 13 a 17 anys. La correlació és més forta com més passiu és l'ús (*scroll* infinit) i més dèbil quan l'ús és actiu i dirigit (missatges a persones conegudes).

Dismòrfia digital

Una dada que convé tindre en ment: segons l'enquesta de l'OCU (Organització de Consumidors i Usuaris) publicada el 2024, **el 80 % de les adolescents espanyoles entre 13 i 18 anys ha retocat almenys una vegada una foto seua abans de publicar-la** en xarxes. Filtres, FaceTune, Snow, retoc de cintura, allisat de pell. Ho anomenem **dismòrfia digital**: la distorsió entre la imatge real d'un mateix i la imatge que un projecta —i veu projectada per altres— en pantalles.

La conseqüència clínica comença a documentar-se: cirurgians plàstics als EUA i el Regne Unit reporten pacients adolescents que demanen assemblar-se a **la seua pròpia foto filtrada**, no a una persona famosa. La frontera entre el jo real i el jo digital es torna borrosa quan portes anys veient només la versió retocada.

EJEMPLO REAL

Carolina Marín, Simone Biles i la salut mental com a tema esportiu

En els Jocs Olímpics de Tòquio 2021, la gimnasta estatunidenca Simone Biles es va retirar de diverses finals per protegir la seua salut mental davant d'un bloqueig psicològic conegut com *twisties*. La seua decisió, històricament impensable en l'elit esportiva, va obrir un debat global. La badmintonista espanyola Carolina Marín, tres voltes campiona del món, ha parlat obertament des del 2022 sobre la depressió que va viure després de lesions greus i sobre el treball psicològic continu que manté per competir. Casos com estos han canviat la percepció social: demanar ajuda psicològica ja no es veu com a debilitat, sinó com una competència professional més, equivalent a la preparació física. Per a la vostra generació, normalitzar esta conversa en l'esport és una de les millors notícies culturals dels últims anys.

Fuente: Marca, Eurosport i declaracions públiques 2021-2024

Assertivitat: defendre el teu sense trepitjar l'altre

L'assertivitat és l'habilitat d'**expressar el que penses, sents i necessites de manera honesta i respectuosa**, sense agredir l'altre ni cedir a la primera. És la zona mitjana entre dos extrems disfuncionals:

- **Passivitat**: calles el que sents per no molestar. Resultat: s'acumula ressentiment, els altres aprenen que poden passar per damunt de tu.
- **Agressivitat**: expresses el que sents a costa de l'altre, amb to hostil, desqualificacions o amenaces. Resultat: guanyes la batalla i perds la relació.
- **Assertivitat**: expresses el que sents amb claredat, sense atacar i deixant espai a l'altre per respondre. Resultat: el conflicte s'aborda sense destruir el vincle.

La fórmula del «jo sent»

Una eina concreta per entrenar assertivitat en conflictes personals ve de la **Comunicació No Violenta** del psicòleg Marshall Rosenberg. Té quatre passos:

1. **«Jo sent…»** — Anomenes la teua emoció («jo sent ràbia», «em sent dolguda», «estic frustrat»). No comences atacant.

2. **«…quan tu…»** — Descrius el fet concret, sense generalitzar ni interpretar. No dius «quan tu eres egoista», dius «quan tu no contestes el WhatsApp en tot el dia».
3. **«…perquè…»** — Expliques el motiu des de la teua necessitat, no des del juí. «Perquè necessite saber que estem bé», no «perquè eres un mal amic».
4. **«…m'agradaria que…»** — Proposes una alternativa concreta. «M'agradaria que m'avisares amb un missatge ràpid si vas a estar desconnectat molta estona.»

Exemple complet: *«Em sent incòmoda quan interromps les meues frases en classe, perquè sent que no se m'escolta. M'agradaria que em deixares acabar i després dones la teua opinió.»*

Practica-ho primer en fred, sobre una situació que ja va ocórrer. En calent costa molt més, però amb entrenament ix natural.

Pensament crític i creativitat aplicats a la teua pròpia vida

El currículum tanca el Bloc A amb dues competències que pareixen pròpies d'una altra assignatura però són crucials ací: el **pensament crític** (preguntar, dubtar, contrastar fonts) i la **creativitat** (combinar idees existents de manera nova). Aplicades a la teua pròpia trajectòria, servixen per no creure't la primera versió que t'arribe: ni la dels algoritmes, ni la del teu entorn familiar, ni tan sols la teua en un mal dia.

Pensament crític aplicat a tu: qüestiona el pensament automàtic («no valc per a res»), busca evidència en contra («però ahir vaig acabar este projecte», «la professora em va felicitar la setmana passada»), tria la interpretació més completa. Creativitat aplicada a tu: imagina trajectòries vitals distintes a les que assumixes per defecte, combina interessos aparentment incompatibles (les carreres híbrides són cada vegada més comunes), prova xicotets experiments vitals sense compromís etern.

Carolina Marín, triple campiona del món de bàdminton, ha parlat públicament del treball psicològic que hi ha darrere de qualsevol rendiment d'elit. Parlar de salut mental amb normalitat és un dels canvis culturals més útils de l'última dècada en l'esport espanyol.

Foto: Junta Informa, CC BY-SA 2.0 via Wikimedia Commons

Quan el que sents demana ajuda professional

Parlem de salut mental amb normalitat perquè, com amb la salut física, **el que importa és detectar a temps**. Hi ha tres senyals que convé prendre seriosament quan apareixen juntes o quan duren diverses setmanes:

- **Insomni persistent**: et costa dormir, et despertes moltes voltes, et despertes molt prompte i no pots tornar a dormir. Més de dues setmanes seguides.
- **Aïllament social**: deixes de quedar amb persones que abans veies, evites activitats que gaudies, sents que estar amb gent costa un esforç enorme.
- **Ideació suïcida**: pensaments recurrents de fer-te mal o de no voler continuar vivint. **Qualsevol intensitat compta**: una sola vegada ja és motiu per parlar amb un adult de confiança o una línia d'ajuda.

Demanar ajuda no és debilitat ni dramatisme. És la decisió intel·ligent, igual que anar al metge quan portes una setmana amb febra. Hi ha professionals —psicòlegs, psiquiatres, treballadors socials— la faena dels quals és exactament eixa: ajudar-te a entendre què et passa i donar-te eines per gestionar-ho.

SI NECESSITES AJUDA

Recursos públics i gratuïts a Espanya

- **Línia 024** — Telèfon d'atenció a la conducta suïcida del Ministeri de Sanitat. Atenció 24 hores, gratuïta, confidencial, atesa per professionals. Truca si tens pensaments de fer-te mal, o si vols ajudar algú que en té.
- **ColeKonsulta de la Fundació ANAR** — Atenció psicològica gratuïta per a menors de 18 anys, presencial i telefònica. Telèfon ANAR 900 20 20 10, també gratuït i confidencial.
- **Telèfon de l'Esperança** — 717 003 717. Escolta activa, 24 hores, anònim.
- **El teu tutor o el teu orientador de l'institut** — Poden derivar-te a l'Equip d'Orientació Educativa o coordinar amb el teu metge de capçalera l'accés al servici públic de salut mental.
- **El teu metge de capçalera** — La porta d'entrada al psicòleg del sistema sanitari públic.

No estàs obligat a saber què et passa abans de demanar ajuda. Trucar i dir «no estic bé i no sé per què» ja és un pas vàlid.

VUELVE AL CASO

Marta i els sis mesos d'ansietat abans dels exàmens

La línia entre un malestar passatger i un problema que necessita ajuda no sempre és clara, però hi ha **senyals d'alarma reconeixibles**: el malestar dura **més de dues setmanes**, interferix amb la vida diària (dormir, menjar, estudiar, eixir), o porta a **evitar situacions quotidianes** (no presentar-se a exàmens, faltar a classe, deixar de quedar amb gent). Marta complix les tres.

Marta no ha d'«aguantar» ni «confiar més en si mateixa». La resposta raonable és **demanar ajuda a l'orientador del centre**, parlar amb el metge de capçalera o, si necessita escolta immediata, trucar a la **Línia 024** o al **Telèfon de l'Esperança (717 003 717)** — són gratuïts, anònims i atesos per professionals. La salut mental es **gestiona**, no s'aguanta. I demanar ajuda no és debilitat: és la decisió intel·ligent.

L'ESSENCIAL DE LA UNITAT 2

- **Sis emocions primàries** (Ekman 1972): alegria, tristesa, por, fàstic, ira, sorpresa. Universals, amb funció adaptativa. Cap és bona ni dolenta.
- **Emoció ≠ sentiment ≠ estat d'ànim**: dura segons, dura hores, dura dies. Distingir els tres ja et dona poder.
- **Tres tècniques de regulació**: respiració 4-7-8 (crisi), reenquadrament cognitiu (rumiació), distanciament lingüístic (autocrítica). Entrena-les en fred.
- **Ansietat normal vs trastorn**: la primera millora el rendiment, el segon el bloqueja. Si dura setmanes o no té disparador clar, consulta.
- **Autoestima sana ≠ inflada ≠ dèbil**: la sana accepta errors i crítiques sense enfonsar-se. La inflada pareix forta però és fràgil.
- **El 80 % de les adolescents espanyoles retoca fotos abans de publicar** (OCU 2024). La dismòrfia digital existix i té conseqüències clíniques.
- **Assertivitat**: «Jo sent… quan tu… perquè… m'agradaria que…» És la zona mitjana entre callar i atacar.
- **Tres senyals d'alarma**: insomni persistent, aïllament, ideació suïcida. La línia **024** està disponible 24 hores i és gratuïta.

Connexió amb el projecte de vida

Esta unitat alimenta el projecte capstone de la Unitat 10 amb dos entregables: el teu **«mapa emocional» personal** —quines emocions predominen en el teu dia a dia, quins disparadors les activen, quines tècniques de regulació vols entrenar— i un **autoanàlisi d'ús de xarxes** —quantes hores al dia, quin tipus de comptes seguixes, com et sents després de cada sessió—. Ambdós quaderns els reprendrem al final de curs per veure la teua evolució.

Glossari

- **Emoció**: resposta automàtica, curta i intensa del cos i la ment davant d'un disparador concret. Dura segons o minuts i va acompanyada de canvis físics perceptibles.
- **Sentiment**: interpretació conscient d'una emoció una vegada que el cervell la processa. Dura més que l'emoció i està barrejat amb la teua història personal.
- **Estat d'ànim**: to emocional de fons que dura hores o dies, sense un disparador únic. És la mescla de moltes emocions recents.
- **Emocions primàries**: les sis emocions universals identificades per Ekman —alegria, tristesa, por, fàstic, ira i sorpresa—, reconeixibles en qualsevol cultura i amb funció adaptativa.
- **Emocions secundàries**: emocions més complexes i apreses socialment (vergonya, culpa, orgull, enveja, gelosia, gratitud) que es construïxen sobre les primàries i varien segons la cultura.

- **Regulació emocional**: capacitat de reconéixer una emoció, anomenar-la amb precisió i triar què fer amb ella, en lloc de reaccionar en automàtic. No és reprimir ni fingir.
- **Ansietat**: por anticipatòria davant d'una amenaça que encara no ha ocorregut. En dosis adequades millora el rendiment; es torna problema quan es desproporciona, dura massa o apareix sense disparador clar.
- **Tolerància a la frustració**: habilitat, entrenable, d'acceptar que les coses no sempre ixen com un vol i continuar funcionant sense abandonar, explotar ni paralitzar-se.
- **Autoconcepte**: descripció cognitiva que fas de tu mateix. És el teu retrat.
- **Autoestima**: valoració emocional que fas d'eixe retrat. Pot ser sana, inflada (narcisista, en realitat fràgil) o dèbil (baixa).
- **Autoconfiança**: creença que pots fer una cosa concreta. Es distingix de l'autoestima, que és l'apreci cap a qui eres.
- **Comparació social**: mecanisme descrit per Festinger pel qual ens situem comparant-nos amb altres. En xarxes es distorsiona en comparar el nostre dia normal amb el millor minut editat de cent persones.
- **Dismòrfia digital**: distorsió entre la imatge real d'un mateix i la imatge retocada que un projecta —i veu projectada— en pantalles.
- **Assertivitat**: habilitat d'expressar el que penses, sents i necessites de manera honesta i respectuosa, sense agredir l'altre ni cedir a la primera. És la zona mitjana entre la passivitat i l'agressivitat.

Per aprofundir

Si esta unitat t'ha interessat, ací van alguns recursos per anar més enllà. Alguns tracten temes delicats amb serietat; mira'ls amb calma:

- **The skill of self-confidence** — *xarrada TEDx d'Ivan Joseph* (2012, subtítols en espanyol). Per què encaixa: explica l'autoconfiança com una habilitat entrenable, no un do, amb exemples accessibles per a adolescents.
- **The power of vulnerability** — *xarrada TED de Brené Brown* (2010). Per què encaixa: una de les xarrades més vistes sobre vergonya, connexió i acceptació d'un mateix; connecta amb l'autoestima sana de la unitat.
- **Comunicación No Violenta: un lenguaje de vida** — *Marshall B. Rosenberg* (ed. espanyola, Acanto). Per què encaixa: el manual original de la fórmula «jo sent… quan tu… perquè… m'agradaria que…» que practiquem en classe.
- **PortalCLIC i materials de la Confederació SALUD MENTAL ESPAÑA**. Per què encaixa: recursos divulgatius rigorosos sobre salut mental adolescent, pensats per a joves i docents, sense alarmisme. Accés lliure a consaludmental.org.
- **Tus amigos psicólogos** o **Entiende tu mente** — *pòdcasts de psicologia divulgativa en castellà*. Per què encaixa: episodis breus sobre ansietat, autoestima i regulació emocional, en un to pròxim i sense tecnicismes.

Preguntes per reflexionar

Estes preguntes no busquen que compartisques res que no vulgues compartir. Servixen per pensar en fred, a soles o en classe, i per ajudar-te a llegir millor el que sents:

1. La pròxima vegada que notes una emoció intensa, quin nom concret li posaries —més enllà d'«estic malament»—? Distingir entre por, frustració, tristesa o vergonya, canvia el que faries a continuació?

2. Com et sents, en general, després de passar una estona llarga en xarxes socials? I després de quedar en persona amb algú que t'importa? Què et diu eixa diferència sobre com vols usar el teu temps?
3. Imagina que un amic et diu que porta setmanes dormint malament i sense ganes de quedar amb ningú. Què li diries? Sabries indicar-li a qui o a quin recurs acudir? (Eixa mateixa resposta val per a tu.)

BIBLIOGRAFÍA

1. Ekman, P. (1972, reed. 2013). *Emotions in the Human Face*. Pergamon Press.
2. Goleman, D. (1995, 25 aniv. ed. Bantam 2020; reed. espanyola Kairós 2018). *Inteligencia emocional*.
3. Haidt, J. (2024). *The Anxious Generation: How the Great Rewiring of Childhood Is Causing an Epidemic of Mental Illness*. Penguin Press. (Ed. espanyola: *La generación ansiosa*, Deusto, 2024.)
4. Twenge, J. M., Haidt, J., Lozano, J. i Cummins, K. M. (2023). *Specification curve analysis shows that social media use is linked to poor mental health, especially among girls*. The Lancet Public Health, 8(2).
5. OCU (2024). *Adolescentes, redes sociales e imagen corporal: encuesta nacional*. Organización de Consumidores y Usuarios.
6. Ministeri de Sanitat (2023). *Encuesta Nacional de Salud de España 2023. Salud mental en población adolescente*. Govern d'Espanya.
7. Rosenberg, M. B. (2003). *Comunicación No Violenta: un lenguaje de vida*. Acanto.
8. Kross, E. (2021). *Chatter: The Voice in Our Head and How to Harness It*. Crown.
9. Reial Decret 217/2022, de 29 de març (BOE-A-2022-4975).

MIRAR FORA · U2

LIBRO

Pensar ràpid, pensar a poc a poc

Daniel Kahneman · Debate, 2012

Els capítols sobre el sistema 1 i les emocions expliquen per què les nostres decisions davall pressió no són les mateixes que prendríem en fred. Lectura llarga però accessible si es va per parts.

Capítols 1-3 i els dedicats a la heurística afectiva

VÍDEO · ~9 MIN

There's no shame in taking care of your mental health

Sangu Delle · TED Talk

Un testimoni breu i directe contra l'estigma de demanar ajuda psicològica. Subtítols en espanyol disponibles en la web de TED.

https://www.ted.com/talks/sangu_delle_there_s_no_shame_in_taking_care_of_your_mental_health

CUENTA · PODCAST · WEB

@psicowisdom

Instagram · Divulgació de psicologia clínica

Contingut breu, rigorós i sense clixés sobre ansietat, autoestima i salut mental adolescent. Bona alternativa als gurus de coaching emocional.

ACTIVIDAD · 20-30 MIN

Tres emocions, tres situacions

Identifica **tres emocions** que sentes amb freqüència (poden ser primàries o secundàries). Per a cadascuna, escriu la situació concreta que sol disparar-la i què fas normalment amb ella. No cal compartir-ho si no vols; l'exercici és per a tu.

PARA CLASE

Roda voluntària en cercle: qui vulga comparteix **una** emoció que li preocupa o **una** que li fa bé, sense pressió d'explicar-se. El docent recorda a l'inici les regles: no s'interromp, no s'opina, no s'ix de l'aula a contar-ho. Tancament: el grup identifica les dues o tres emocions més mencionades i debat breument què podria ajudar a gestionar-les millor. Duració: 30-40 min.

UNITAT 3 · BLOC B

03

El meu entorn: familiar, social i digital

Ningú decidix en el buit. Abans de triar itinerari, ofici o parella, algú vos ha ensenyat què és possible i què no, què es mira, què es calla i a qui se seguix. Vore eixe marc és el primer pas per a decidir amb autonomia dins d'ell.

DURADA

8-9 sessions · 2,5 setmanes

CONCEPTES CLAU

entorn familiar · sostre familiar · capital cultural · capital social · expectatives familiars · grup d'iguals

OBJECTIUS DE LA UNITAT

· Reconéixer com l'entorn familiar condiciona les pròpies decisions a través del capital econòmic, cultural i social (Bourdieu simplificat), distingint «sostre familiar» de destí inevitable.

· Identificar tres tipus de pressió grupal i aplicar estratègies concretes per a gestionar-la sense trencar amb el grup d'iguals.

· Distingir bullying tradicional de ciberbullying, reconéixer els tres rols (víctima, agressor, observador) i saber què fer en cada un.

· Aplicar cinc regles bàsiques d'identitat digital responsable que protegisquen la pròpia petjada digital a mig i llarg termini.

· Identificar almenys dues oportunitats de voluntariat o associacionisme en l'entorn local, coneixent el marc legal (Llei 45/2015) i els beneficis personals.

Temps estimat de lectura: 17-20 min · **Sabers LOMLOE**: B.1, B.2, B.3, B.4, B.5 · **Prerequisits**: Units 1-2 (identitat, valors i salut mental).

En acabar esta unitat sabràs:

- Reconéixer com el **capital econòmic, cultural i social** de la teua família condiciona les teues decisions, distingint «sostre familiar» de destí inevitable.
- Identificar els tres tipus de **pressió grupal** i aplicar estratègies per a gestionar-la sense trencar amb el grup.
- Distingir **bullying** de **ciberbullying**, reconéixer els tres rols i saber què fer en cada un.
- Aplicar cinc regles d'**identitat digital** responsable que protegisquen la teua petjada digital a llarg termini.
- Identificar oportunitats de **voluntariat** i associacionisme en el teu entorn i conéixer el seu marc legal.

TL;DR 90 segundos

No som illes. La **família**, els **amics** i les **xarxes socials** ens modelen per a bé i per a mal. Esta unitat ensenya a llegir eixe context amb criteri: quines herències familiars condicionen les teues opcions, quines pressions grupals cal gestionar i com protegir la teua identitat digital sense tornar-te paranoic.

Conéixer l'entorn **no és destí** — és la condició per a moure't dins d'ell amb decisions pròpies.

CASO REAL · DILEMA

2-3 hores/dia en TikTok: oci o treball gratuït?

Dades sobre l'ús adolescent de xarxes a Espanya · Estudi AIMC Niñ@s 2024 i informes Qustodio 2024

Un adolescent espanyol mitjà passa entre **2 i 3 hores al dia** en TikTok, Instagram i YouTube Shorts (dades AIMC Niñ@s 2024 i Qustodio 2024). Eixa atenció no és invisible: les plataformes la convertixen en **ingressos publicitaris** —cada usuari actiu val, segons el sector, entre 30 i 80 € a l'any en ingressos per a la plataforma—. En estricte sentit econòmic, tu generes valor mentres fas scroll. La plataforma ven la teua atenció a anunciants. Tu no cobres res per això.

És lliure el teu temps en xarxes o estàs treballant sense saber-ho?

En la Unitat 1 vau mirar cap a dins: valors, fortaleses, identitat. En la Unitat 2 vau treballar les emocions, l'autoestima i la salut mental. Esta unitat canvia l'angle. Mira **cap a fora**, al marc que vos envolta cada dia: la família amb qui viviu, els amics amb qui passeu la vesprada, la pantalla que teniu a la mà cinc hores al dia, el barri on podeu apuntar-vos a alguna cosa o no apuntar-vos a res.

La raó pedagògica d'esta unitat és clara. No es pot prendre una bona decisió sobre el propi futur sense entendre el context des del qual es decidix. Dos companys amb la mateixa nota en l'EBAU poden acabar en llocs molt diferents no per capacitat, sinó pel que cada família considera «normal», pel grup que cada u freqüenta i pel que cada u publica o no publica en Instagram. Això no vol dir que el context siga destí: vol dir que **conéixer-lo és la condició per a poder moure't dins d'ell amb criteri**.

Treballarem cinc entorns: el familiar (B.1), el social (B.2), el digital (B.3), el local (B.4) i el marc de diversitat i igualtat (B.5). Són cinc lents per a mirar la mateixa realitat —la vostra— des d'angles diferents.

L'entorn familiar: el que heretes sense haver-ho demanat

*Una taula familiar és la primera i més invisible escola: ahí s'aprén quines professions són una *opció real*, quins llibres es fullegen, quins temes es parlen. La sociologia diu a això *capital cultural*, i és el que més s'hereta sense que ningú se n'adone.*

Foto: Andy Mayhualla García, CC BY-SA 4.0 via Wikimedia Commons

La família és la primera estructura social en què entreu i la que més profundament modela les vostres decisions. No sols pel que vos diuen explícitament («estudia una carrera amb eixida», «no te'n vages lluny»), sinó pel que donen per suposat sense pronunciar-ho: quines professions existixen com a opció real, quins museus es visiten, quins llibres hi ha a casa, què es parla a la taula.

El sociòleg francés **Pierre Bourdieu**, en *La distinció* (1979), va descriure eixa herència amb tres categories que s'han tornat clàssiques. Les simplifiquem per a 4t d'ESO, però la idea de fons és la seua.

Tres tipus de capital familiar

- **Capital econòmic**: els diners i els béns materials de la família. Determina si podeu pagar una acadèmia d'anglés, una matrícula universitària fora de la ciutat o un màster després del grau.
- **Capital cultural**: els llibres que hi ha a casa, les converses que es tenen, els hàbits d'estudi que es veuen, els idiomes que es parlen, els museus a què es va. És el més invisible i el que més es transmet sense voler.
- **Capital social**: la xarxa de contactes de la família. Si el vostre pare coneix un advocat, ja sabeu informalment com funciona ser advocat; si la vostra mare coneix algú en un hospital, ja teniu una orientació realista sobre medicina o infermeria.

Les famílies amb poc capital econòmic però molt capital cultural —per exemple, pares mestres— solen tindre fills amb bons resultats acadèmics. Les famílies amb molt capital econòmic però poc cultural compren classes particulars per a suplir-lo. I les famílies amb poc dels tres tipus

carreguen amb el que en sociologia s'anomena el **«sostre familiar»**: una restricció real per a accedir a determinades trajectòries, no perquè la persona no valga, sinó perquè li falta informació, xarxa i de vegades recursos.

CONCEPTE CLAU

Capital cultural

El **capital cultural** és el conjunt de sabers, hàbits, gustos i referències que s'adquirixen simplement per créixer en un determinat entorn familiar, abans i al marge de l'escola. Inclou coses tan invisibles com saber com es reserva una cita mèdica, què és una hipoteca, com s'escriu un correu formal, què significa «EBAU» o com es diu un menú en un restaurant. L'escola dóna per suposat bona part d'este capital, i per això l'alumnat que no el porta de casa partix amb desavantatge silenciós. Reconéixer-ho no servix per a victimitzar-se: servix per a detectar on necessiteu ajuda extra i per a no jutjar qui partix amb menys.

El «sostre familiar» no és destí

El «sostre familiar» és real, però **no és destí**. La sociologia contemporània ha mostrat que la **mobilitat social** —la capacitat de superar el nivell socioeconòmic dels pares— continua ocorrent, especialment a través de quatre vies: educació pública, beques, xarxes externes a la família (associacions, esports, voluntariat) i migracions laborals. La unitat 5 sobre itineraris i la unitat 6 sobre beques vos donaran ferramentes concretes per a això.

La idea operativa és esta: **la família et dóna el punt d'eixida; vosaltres decidiu quant de camí recorreu des d'ahí**. Reconéixer el punt d'eixida no és excusa; és informació imprescindible per a dissenyar la ruta.

Expectatives familiars que no coincidixen amb les vostres

Moltes vegades la família té una preferència clara sobre què hauríeu d'estudiar o fer, i eixa preferència no coincidix amb la vostra. És una de les tensions més habituals als 15-16 anys. Tres principis pràctics per a gestionar-la:

1. **Distingiu expectativa d'imposició**. Una expectativa raonable dels pares («ens agradaria que estudiares alguna cosa amb eixida») mereix ser escoltada i entesa en el seu context. Una imposició («o fas Medicina o no et paguem els estudis») és una altra cosa i obri un conflicte seriós.
2. **Demaneu arguments, no opinions**. «Per què creus que eixa carrera no?» sol desactivar la conversa emocional i obri la racional.
3. **Porteu informació real**. Quan aneu amb dades concretes (notes de tall, salaris mitjans, testimonis d'exalumnes), la conversa canvia. La unitat 6 vos donarà ferramentes per a això.

El grup d'iguals: pressió, FOMO i relacions tòxiques

A la vostra edat el grup d'iguals —els amics, la classe, el grup del WhatsApp— pesa **més** que la família en moltes decisions del dia a dia. És un fet documentat per la psicologia del desenvolupament des dels treballs d'**Erik Erikson** als anys cinquanta: l'adolescència és l'etapa en què el subjecte construïx identitat per comparació i diferenciació respecte als iguals. No és cap defecte vostre; és el funcionament normal d'esta etapa.

Tres tipus de pressió grupal

La pressió grupal apareix de tres formes que convé distingir:

- **Pressió grupal explícita**: algú vos demana directament que feu alguna cosa («vine», «prova-ho», «no sigues aixafaguitarres»). És la més fàcil d'identificar i també la més fàcil de

rebutjar verbalment.

- **Pressió grupal implícita**: ningú demana res, però tots fan alguna cosa i vosaltres vos sentiu estranys si no ho feu. És la pressió del «tot el món es vestix així», «tot el món beu els dissabtes». No hi ha petició, però la norma social no escrita actua.
- **Pressió grupal anticipada**: ni tan sols ocorre la situació; vosaltres la imagineu i modifiqueu el vostre comportament per por del que passaria si no ho féreu. És la més insidiosa perquè opera en el vostre cap sense que el grup haja fet res.

Estratègies concretes per a gestionar-les: tindre una resposta preparada d'antemà («hui no, demà entrene»), tindre un aliat en el grup (algú que done suport a la vostra decisió quan ho demaneu) i entrenar la capacitat d'eixir del moment («vaig un segon al bany») per a decidir amb claredat i no en calent.

FOMO: la por de perdre-s'ho

FOMO són les sigles de *Fear Of Missing Out*, «por d'estar perdent-s'ho». És la sensació ansiosa que els altres estan vivint alguna cosa millor que tu en este moment, alimentada pels stories d'Instagram, els streams de Twitch o el grup de la colla. El terme el va encunyar l'inversor estatunidenc **Patrick McGinnis** el 2004 en un article de *The Harbus*, la revista de la Harvard Business School, observant com els seus companys acceptaven tots els plans alhora per por de quedar-se fora.

El FOMO no és una neurosi personal: és una **emoció amplificada pel disseny** de les xarxes socials, on només veieu el que hi ha de bo del que publiquen els altres (ningú penja el dissabte a la nit avorrit a casa) i compareu el vostre dia normal amb el millor minut del dia de cent persones. La conseqüència més documentada és l'**ansietat anticipatòria**: revisar el mòbil cada pocs minuts per si vos perdeu alguna cosa. La conseqüència més pràctica és dir que sí a plans que no vos abelleixen i acabar esgotats un diumenge a la nit.

Per a gestionar-lo: limitar el temps de scroll, silenciar grups quan esteu estudiant o dormint, i entrenar-vos per a distingir entre «vull anar-hi» i «no vull perdre-m'ho» (no són la mateixa cosa).

¿SABÍAIS QUE…?

Karolinska 2023: com més scroll, més ansietat documentada

Un equip del **Karolinska Institutet** d'Estocolm va publicar el 2023 en *Computers in Human Behavior* un seguiment de 3.300 adolescents suecs de 13 a 17 anys durant dos anys. Els que usaven xarxes socials més de **tres hores al dia** mostraven 1,7 vegades més símptomes d'ansietat i 2,2 vegades més símptomes depressius que els que usaven menys d'una hora, controlant per totes les variables sociodemogràfiques. L'efecte era especialment fort en xiques i s'intensificava amb l'ús passiu (scroll sense interactuar). *Esta evidència s'emmarca en el debat més ampli sobre xarxes i salut mental adolescent que ja vam tractar en la* ***Unit 2*** *(Jonathan Haidt, The Anxious Generation).* L'AEPD recomana a Espanya no obrir comptes en xarxes abans dels 14, edat mínima legal de consentiment digital.

Cinc senyals d'una relació tòxica

Una relació —d'amistat, de parella, de grup— es torna tòxica quan una de les parts exercix un control sistemàtic sobre l'altra. A la vostra edat les **primeres relacions de parella** són terreny especialment sensible perquè no teniu referències prèvies amb què comparar. Les cinc senyals que la psicologia clínica utilitza per a identificar relacions tòxiques, simplificades:

1. **Control**: revisar el mòbil, demanar compte d'on estàs, dir-te amb qui pots parlar i amb qui no.
2. **Aïllament**: allunyar-te d'amics o família «pel nostre bé», criticar sistemàticament qui t'envolta perquè et quedes sol amb eixa persona.
3. **Desvaloració**: comentaris constants sobre el teu aspecte, la teua intel·ligència o les teues decisions que et fan dubtar de tu, sovint disfressats de bromes.
4. **Manipulació emocional**: amenaces velades («si em deixes em faig mal»), xantatge, fer-te sentir culpable de les emocions de l'altre.
5. **Violència**: física, verbal o sexual, en qualsevol intensitat. Mai és acceptable; mai hi ha justificació «puntual».

Si reconeixeu dos o més senyals en una relació pròpia o d'algú pròxim, parleu-ne. Recursos confidencials i gratuïts a Espanya: **016** (24 h, totes les llengües oficials, no deixa rastre en la factura), **ANAR** (900 20 20 10, infància i adolescència), o el departament d'orientació de l'institut.

Bullying i ciberbullying

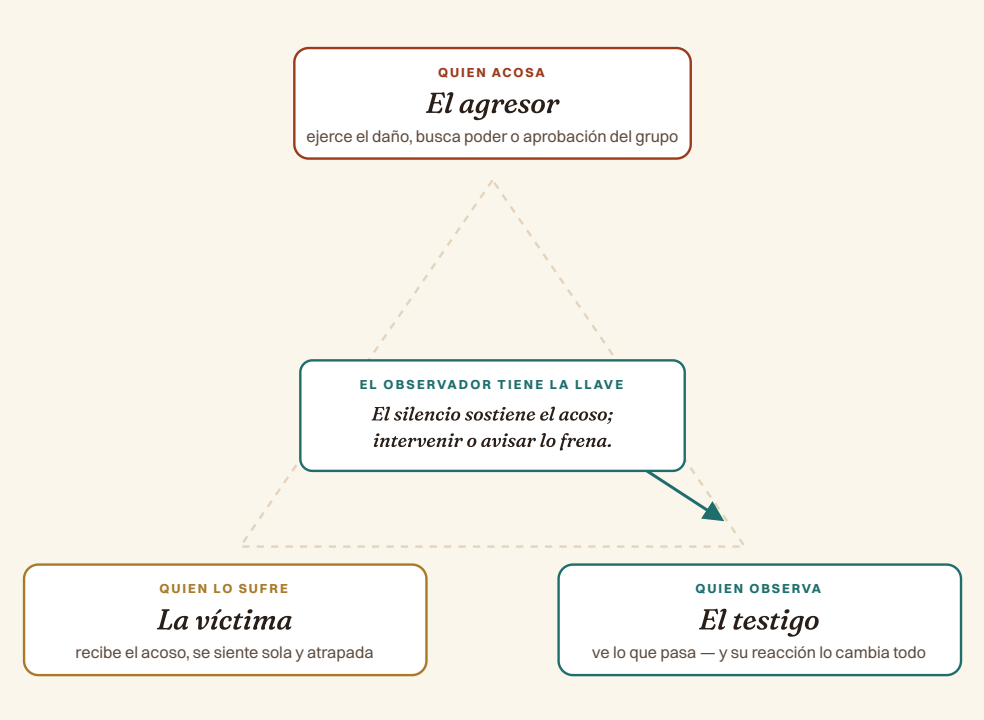
El bullying és l'**assetjament sistemàtic** exercit per un alumne o grup sobre un altre al llarg del temps. La definició clàssica és la del psicòleg noruec **Dan Olweus**: agressió intencional, repetida i amb desequilibri de poder entre agressor i víctima. La novetat de l'última dècada és el **ciberbullying**, que trasllada eixe assetjament al mòbil i les xarxes socials, amb dues diferències importants: ocorre **24 hores al dia** (no s'atura en eixir del centre) i l'agressor pot actuar **sota anonimat**, la qual cosa rebaixa inhibicions.

Les dades a Espanya

L'informe **«Yo a eso no juego»** de **Save the Children Espanya (2024)** va estimar que el **9,3 %** de l'alumnat de Secundària patix bullying i el **6,9 %** patix ciberbullying, amb un solapament important entre tots dos. Les xifres es mantenen estables des de 2016 malgrat els plans de prevenció. Les xiques patixen més ciberbullying; els xics patixen més bullying físic. La franja de major incidència és **1r-3r d'ESO**, just abans de la vostra.

Els tres rols

El bullying funciona com un triangle: víctima, agressor i observador. L'observador és la figura més important perquè **el seu silenci sosté l'assetjament**. Quan els observadors intervenen —no necessàriament enfrontant-se a l'agressor, n'hi ha prou amb acompanyar la víctima o avisar un adult—, l'assetjament es desactiva en qüestió de dies en la majoria de casos. La investigació d'Olweus va mostrar que el factor que millor prediu el cessament del bullying és el canvi d'actitud del grup d'observadors, no la sanció a l'agressor.



En l'assetjament hi ha tres papers. Qui observa té la clau: el seu silenci el sosté; intervindre o avisar pot frenar-lo.

SI PRESENCIES BULLYING

Tres accions concretes que servixen més que mil consells genèrics

1. **Acompanya la víctima en públic**. Seure al seu costat en classe, parlar amb ella al pati, incloure-la en el grup de WhatsApp. El senyal públic que no està sola desactiva l'efecte d'aïllament que l'agressor busca.
2. **Avisa un adult del centre** (tutor, orientador, cap d'estudis). No és «xivar-se»: és interrompre un delicte tipificat. Tots els instituts d'Espanya tenen protocol obligatori davant de l'assetjament des del RD 732/1995 i s'activa amb el teu avís.
3. **No compartisques, no reenvies, no dónes like** als continguts del ciberbullying. Cada interacció amplifica el dany. Si reps el contingut, **denuncia la publicació o el grup** i bloqueja l'emissor. En casos greus, denuncia davant de la Policia Nacional (grup @policia en X respon amb orientació).

Si la víctima eres tu: el silenci no protegix, **allarga el dany**. Parla amb algú hui. Línia ANAR 900 20 20 10, gratuïta i confidencial.

EJEMPLO REAL

Un cas real de ciberbullying entre menors i la resposta institucional

Prenguem un cas típic que s'ha repetit en variants molt paregudes en molts instituts espanyols els últims anys: una alumna de **12 anys** patix durant un curs sencer un episodi sostingut de ciberbullying per part de cinc companyes a través d'un grup de WhatsApp paral·lel i de stories en Instagram. La família denuncia, el centre activa el protocol i el cas arriba al Jutjat de Menors. Les menors responsables són condemnades a mesures de llibertat vigilada, prestacions en benefici de la comunitat i a una indemnització conjunta a la família. En sentències d'este tipus el jutge sol incloure una menció específica: les menors condemnades havien actuat convençudes que «en internet no passa res» i que «era una broma». Casos així servixen en formació de professorat per a mostrar dues coses: que el ciberbullying té conseqüències penals reals per a menors des dels 14 anys (Llei Orgànica 5/2000), i que el silenci del grup observador (en este tipus d'aules, altres 20-25 companys sabien el que ocorria i no van avisar) va sostindre l'assetjament durant mesos. Tractem sempre estos casos sense identificar les víctimes per a no contribuir a la seua revictimització.

Fuente: Casos documentats pel Defensor del Poble, INTECO i la línia d'ajuda 017 INCIBE (dades agregades 2022-2024)

Identitat digital: cinc regles que el vostre jo de 25 anys vos agrairà

El que publiqueu amb quinze anys pot llegir-ho amb quaranta-cinc qui vos contracte. La identitat digital és lenta de construir i quasi impossible d'esborrar: convé tractar-la com un tatuatge, no com una conversa.

Foto: PictureYouth, CC BY 2.0 via Wikimedia Commons

El que publiqueu hui en xarxes socials continuarà ahí quan tingueu 25, 30 o 40 anys. El vostre futur reclutador, la vostra futura parella seriosa, el vostre futur cap poden buscar el vostre nom en Google i llegir el que vau deixar escrit als 15. La **petjada digital** —el rastre que deixeu en internet— és **indeleble a la pràctica**, encara que el RGPD vos done un dret parcial a l'oblit. Convé tractar-la com tracteu un tatuatge: amb consciència i a llarg termini.

IDENTITAT DIGITAL

Cinc regles d'or d'identitat digital responsable

I **No publiques res sota emoció intensa.** La ràbia, l'eufòria, la borratxera i el desamor són pèssims consellers de redacció. Regla pràctica: si t'abellix publicar alguna cosa emocional, deixa-ho en esborranys 24 hores. Si l'endemà encara et pareix bona idea, publica. La majoria de vegades ja no t'ho pareixerà.

II **No publiques res que no defensaries cara a cara.** Si no t'atrevires a dir eixa frase davant de la persona al·ludida, mirant-la als ulls, no la poses en un story. Les xarxes donen una falsa sensació de distància que el dret a l'honor (Llei Orgànica 1/1982) i el dret penal no reconeixen.

III **Configura la privacitat dels teus comptes.** Per defecte, Instagram, TikTok i X són **públics**. Vol dir que qualsevol, no sols els teus seguidors, veu el que publiques. Convertir els comptes en privats no és ser tímid: és no regalar les teues dades al primer que passe. Revisa la configuració cada sis mesos, perquè les plataformes la canvien.

IV **No compartisques la teua ubicació en temps real.** Els stories amb ubicació, les fotos amb check-in i els stickers de localització són informació valiosíssima per a assetjadors, lladres i estafadors. Compartix després d'anar-te'n del lloc, mai mentres hi estàs. I desactiva la geolocalització automàtica en les metadades de les fotos (ajustos de càmera).

V **Exercix el dret a l'oblit quan el necessites.** El **RGPD (article 17)** et reconeix el dret a demanar la **supressió** de les teues dades en qualsevol plataforma. Si trobeu contingut vostre de fa anys que ja no vos representa, podeu sol·licitar formalment el seu esborrat. Google té un formulari específic per a «sol·licitud de retirada per dret a l'oblit» i les xarxes socials també. Funciona més sovint del que pareix.

El **Reglament UE 2016/679 (RGPD)**, vigent des de 2018 i reforçat a Espanya per la **Llei Orgànica 3/2018**, vos reconeix sis drets sobre les vostres dades personals: accés, rectificació, supressió, oposició, limitació i portabilitat. A la pràctica, això significa que **podeu demanar** a qualsevol xarxa social quines dades té sobre vosaltres i exigir que les esborre si no hi ha obligació legal de conservar-les. És un dels pocs casos en què la legislació europea va clarament per davant de l'estatunidenca, i convé saber usar-la.

¿SABÍAIS QUE…?

La 'Polsera Brave' i el silenci de l'observador

El 2021 l'associació **Plan International** va llançar a Espanya la campanya **«Brave Bracelet»**, una polsera groga que indicava «estic ací si necessites parlar d'alguna cosa que t'està passant». Estava pensada com a senyal silenciosa per a víctimes de bullying i ciberbullying: l'observador la portava posada per a fer saber que no era còmplice. Més de 80 instituts espanyols la van incorporar el 2022. L'informe d'avaluació va mostrar que en els centres que la van adoptar, les denúncies de bullying al departament d'orientació **van pujar** un 34 % el primer any —no perquè hi haguera més bullying, sinó perquè les víctimes es van atrevir a parlar abans. És un exemple net de com un símbol aparentment menor pot trencar el silenci de l'observador, que és el que sosté l'assetjament. La campanya continua activa el 2026.

Entorn local: voluntariat i associacionisme

Voluntariat al Banc d'Aliments de Madrid. La Llei 45/2015 reconeix el voluntariat a partir dels dotze anys (amb permís familiar fins als setze) i li dóna drets: formació, acreditació i assegurança. No és treball gratis precari; és una activitat regulada que obri xarxa, currículum i món.

Foto: Diario de Madrid, CC BY 4.0 via Wikimedia Commons

La vostra ciutat, el vostre barri, el vostre poble és també un entorn amb recursos que no apareixen en Google si no els busqueu. La participació en associacions, clubs esportius, agrupacions culturals o programes de voluntariat té un doble benefici: **benefici personal** (salteu el sostre familiar coneixent gent diferent, amplieu xarxa, descobriu interessos) i **benefici curricular** (totes les cartes de presentació serioses valoren l'experiència associativa, i moltes universitats estrangeres la demanen explícitament).

Marc legal i plataformes

La **Llei 45/2015 del Voluntariat** definix el voluntariat com l'activitat solidària, lliure, sense retribució i desenvolupada a través d'una entitat sense ànim de lucre. Qualsevol persona major de 12 anys (amb autorització familiar fins als 16) pot ser voluntària a Espanya. La llei reconeix drets del voluntariat (formació, acreditació, assegurança), la qual cosa significa que **el voluntariat no és treball gratis precari**: és una activitat regulada amb garanties.

Plataformes útils per a començar:

- **HazloPosible** (hacesfalta.org): borsa estatal d'ofertes de voluntariat per temes i ciutats.
- **Cibervoluntarios**: voluntariat en alfabetització digital, fet en línia o presencial. Encaixa bé amb un perfil jove.
- **Voluntariat de Creu Roja Joventut**: per a menors de 30, programes estructurats.
- **AECC, Càritas, Save the Children, Plan International** i altres tenen programes específics per a instituts.
- Federacions locals d'associacions culturals i esportives: moltes vegades n'hi ha prou amb preguntar a l'ajuntament.

Com triar

Tres criteris pràctics per a escollir una activitat de voluntariat o associacionisme: que siga **compatible amb els vostres estudis** (no comprometre's a més hores de les realistes), que connecte amb un **interés genuí** (si vos agrada la natura, una protectora d'animals serà sostenible; un menjador social no, encara que siga molt noble) i que tinga **continuïtat d'almenys un curs** (les experiències breus no deixen empremta ni en vosaltres ni en qui les rep).

Diversitat i igualtat: el marc legal i el marc humà

L'últim saber del Bloc B (B.5) tracta sobre diversitat i igualtat. La idea de fons és que **l'entorn no afecta tot el món de la mateixa manera**: el sostre familiar d'un xic de classe mitjana blanca de València no és el mateix que el d'una xica d'origen marroquí en la mateixa aula, ni que el d'un alumne LGTBI en un poble xicotet, ni que el d'un company amb diversitat funcional. Reconéixer estes diferències no és polititzar l'aula: és descriure la realitat amb precisió.

Marc legal a Espanya

- **Llei Orgànica 3/2007** per a la igualtat efectiva de dones i hòmens: prohibix la discriminació per sexe, regula els plans d'igualtat en empreses, establix la conciliació coresponsable.
- **Llei 4/2023** per a la igualtat real i efectiva de les persones trans i per a la garantia dels drets de les persones LGTBI: reconeix el dret a la rectificació registral, prohibix les teràpies de conversió, reforça la protecció contra la discriminació.
- **Llei General de Drets de les Persones amb Discapacitat** (RDL 1/2013): garantix accessibilitat, ajustos raonables i no discriminació en educació, ocupació i vida social.
- **Conveni del Consell d'Europa d'Istanbul** (2011, ratificat per Espanya): marc contra la violència cap a dones i xiquetes, base de la Llei Orgànica 10/2022 de garantia integral de la llibertat sexual.

Bretxa de gènere en STEM: un cas per a discutir en classe

A Espanya, només el **13 %** de l'alumnat d'Enginyeria Informàtica és femení, i la proporció ha **baixat** des del 30 % als anys huitanta (Dades INE 2024). El fenomen no és per capacitat: les xiques obtenen igual o millor nota mitjana en Matemàtiques en l'EBAU. El problema és d'**expectatives socialitzades**: a les xiques se'ls continua dient de mil formes implícites que la

informàtica no és «per a elles». Reconéixer este biaix en vosaltres mateixos —xics i xiques— és la primera defensa per a no reproduir-lo.

Connexió amb les unitats següents

Esta unitat tanca el Bloc B (entorn) i obri la porta al Bloc C (presa de decisions). En la Unitat 4 vau vore com es decidix bé dins d'un context: les cinc fases del procés de decisió, els biaixos cognitius que vos atrapen i la diferència entre decisions reversibles i irreversibles. Portareu a eixa unitat el que heu treballat ací: el context familiar, social i digital des del qual decidireu no és neutre, i convé saber-ho abans de creure que decidiu en el buit.

VUELVE AL CASO

TikTok, 2-3 hores/dia i l'economia de l'atenció

Les xarxes **estan dissenyades per a enganxar** —algoritmes de recomanació, recompenses variables, notificacions intermitents, scroll infinit sense punt natural de parada—. No és debilitat caure-hi: és **enginyeria de comportament** aplicada per equips de centenars de persones amb dades de milers de milions d'usuaris.

Les decisions que prens amb l'app oberta no són les mateixes que prendries sense ella: prioritzes la següent notificació sobre la conversa que tenies davant, dónes *like* per inèrcia, seguixes comptes perquè l'algoritme te'ls mostra repetits. Saber-ho és el **primer pas** per a usar les xarxes en compte que les xarxes t'usen a tu: silenciar notificacions, configurar el temps de pantalla, eixir dels grups que no aporten. No has de deixar TikTok — has de decidir tu, en fred, quant de temps li dónes.

L'ESSENCIAL DE LA UNITAT 3

- La família vos transmet **tres tipus de capital** (econòmic, cultural i social) que configuren un **«sostre familiar»**. No és destí, però conéixer-lo és imprescindible per a dissenyar la ruta per a superar-lo.
- El grup d'iguals pesa **més que la família** en moltes decisions diàries. Identificar la pressió grupal **explícita, implícita i anticipada** vos permet gestionar-la sense trencar amb el grup.
- El **FOMO** és una emoció amplificada pel disseny de les xarxes. Limitar el scroll i silenciar grups no és debilitat: és higiene mental amb evidència clínica darrere (Karolinska 2023).
- En el bullying i el ciberbullying, **l'observador és la figura decisiva**. El seu silenci sosté l'assetjament; la seua intervenció el desactiva en dies. Save the Children estima un 9,3 % de víctimes en Secundària.
- La **petjada digital** és indeleble a la pràctica. Les cinc regles (no publicar emocional, defensar cara a cara, configurar privacitat, no compartir ubicació en directe, exercir el dret a l'oblit del RGPD) vos protegixen a 5-10 anys vista.
- El **voluntariat i associacionisme** són la palanca més infrautilitzada per a eixir del sostre familiar. Marc legal: **Llei 45/2015**. Plataformes: HazloPosible, Cibervoluntarios, Creu Roja Joventut.
- La diversitat i la igualtat d'oportunitats són marc legal (LO 3/2007, Llei 4/2023, RDL 1/2013) **i** marc humà: reconéixer que l'entorn no afecta igual a tots és la base per a decidir amb criteri en la vostra pròpia situació.

Glossari

- **Capital econòmic**: els diners i els béns materials de la família. Determina quins estudis, acadèmies o desplaçaments podeu costejar.
- **Capital cultural**: sabers, hàbits, gustos i referències que s'adquirixen per créixer en un entorn familiar concret, abans i al marge de l'escola. És el més invisible i el que més es transmet sense voler.
- **Capital social**: xarxa de contactes de la família. Dóna accés informal a informació realista sobre professions i a oportunitats (pràctiques, orientació, recomanacions).
- **Sostre familiar**: restricció real d'accés a determinades trajectòries per falta d'informació, xarxa o recursos. No és destí: la mobilitat social permet superar-lo.
- **Mobilitat social**: capacitat de superar el nivell socioeconòmic dels pares, sobretot a través de l'educació pública, les beques, les xarxes externes i la formació.
- **Grup d'iguals**: conjunt de persones d'edat i posició paregudes (amics, classe, grup de WhatsApp) que, en l'adolescència, pesa molt en les decisions del dia a dia.
- **Pressió grupal**: influència del grup sobre el comportament individual. Pot ser explícita (te la demanen), implícita (tots ho fan) o anticipada (la imagines i t'avances a ella).
- **FOMO** (*Fear Of Missing Out*): por d'estar perdent-se alguna cosa que viuen els altres, amplificada pel disseny de les xarxes socials. Genera ansietat anticipatòria i revisió

compulsiva del mòbil.

- **Relació tòxica**: vincle —d'amistat, parella o grup— en què una part exercix control sistemàtic sobre l'altra (control, aïllament, desvaloració, manipulació o violència).
- **Bullying**: assetjament intencional, repetit i amb desequilibri de poder exercit per un alumne o grup sobre un altre al llarg del temps (definició d'Olweus).
- **Ciberbullying**: bullying traslladat al mòbil i les xarxes; ocorre 24 hores al dia i pot exercir-se sota anonimat, la qual cosa rebaixa inhibicions.
- **Observador**: tercer rol del bullying, junt amb víctima i agressor. El seu silenci sosté l'assetjament; la seua intervenció el desactiva en pocs dies.
- **Petjada digital** (empremta digital): rastre que deixeu en internet amb el que publiqueu, compartiu o busqueu. És indeleble a la pràctica i pot consultar-se anys després.
- **RGPD**: Reglament General de Protecció de Dades (UE 2016/679). Reconeix sis drets sobre les vostres dades personals: accés, rectificació, supressió, oposició, limitació i portabilitat.
- **Dret a l'oblit**: dret (art. 17 del RGPD) a demanar la supressió de les vostres dades en plataformes i índexs de cerca quan ja no vos representen.
- **Voluntariat**: activitat solidària, lliure, sense retribució i desenvolupada a través d'una entitat sense ànim de lucre. Regulada per la Llei 45/2015, amb drets de formació, acreditació i assegurança.

Per a aprofundir

Si esta unitat t'ha interessat, ací van alguns recursos per a anar més enllà:

- **The Anxious Generation** — *xarrades i entrevistes de Jonathan Haidt* (disponibles en YouTube amb subtítols). Per què encaixa: explica amb dades com el pas de la infància «de joc» a la infància «de pantalla» es relaciona amb l'ansietat adolescent. Útil per a mirar el FOMO amb perspectiva.
- **IS4K — Internet Segura for Kids (INCIBE)**. Per què encaixa: portal oficial de l'Institut Nacional de Ciberseguretat amb guies pràctiques sobre privacitat, ciberbullying i empremta digital. Inclou la **línia d'ajuda 017**, gratuïta i confidencial. Accés lliure en is4k.es.
- **«Yo a eso no juego» — Save the Children Espanya**. Per què encaixa: l'informe complet sobre bullying i ciberbullying a Espanya, amb dades, testimonis i recomanacions de prevenció per a centres i famílies.
- **HazloPosible (hacesfalta.org)**. Per què encaixa: borsa estatal de voluntariat per temes i ciutats; la ferramenta més directa per a passar de «m'agradaria ajudar» a una activitat real prop de casa.
- **La distinció** — *Pierre Bourdieu* (Taurus). Per què encaixa: el clàssic de sociologia del qual procedix la idea dels tres capitals. Dens per a 4t d'ESO, però la seua introducció il·lumina per què no tots partim del mateix lloc.

Preguntes per a reflexionar

Estes preguntes no tenen una resposta única. Servixen per a discutir en classe o per a pensar individualment en tancar la unitat:

1. Quines coses dónes per fetes sobre el teu futur (què s'estudia, quins treballs «existixen», què és normal) que en realitat has heretat del teu entorn familiar? Quines et servixen i quines et convé qüestionar?
2. Pensa en l'última vegada que vas dir que sí a un pla que no t'abellia. Va ser per ganes reals o per no perdre-t'ho (FOMO)? Com podries distingir les dues coses la pròxima vegada?

3. Si demà presenciares un cas d'assetjament —presencial o en un grup— en la teua classe, què faries exactament de tot el que has llegit ací? Què t'ho posaria difícil i com podries preparar-te per a fer-ho igualment?

BIBLIOGRAFÍA

1. Bourdieu, P. (1979). *La distinction. Critique sociale du jugement*. Éditions de Minuit (ed. espanyola: *La distinción*, Taurus, 1988).
2. Olweus, D. (1993). *Bullying at School: What We Know and What We Can Do*. Blackwell.
3. **Save the Children Espanya** (2024). *Yo a eso no juego: bullying y ciberbullying en la infancia*. Informe anual sobre assetjament escolar.
4. Unió Europea. **Reglament (UE) 2016/679** General de Protecció de Dades (RGPD). DOUE L 119.
5. Espanya. **Llei 45/2015**, de 14 d'octubre, de Voluntariat. BOE núm. 247.
6. Espanya. **Llei Orgànica 3/2007**, de 22 de març, per a la igualtat efectiva de dones i hòmens. BOE núm. 71.
7. Espanya. **Llei 4/2023**, de 28 de febrer, per a la igualtat real i efectiva de les persones trans i per a la garantia dels drets de les persones LGTBI. BOE núm. 51.
8. Turkle, S. (2011). *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. Basic Books.
9. Lundin, R. et al. (2023). "Social media use and adolescent mental health: a two-year longitudinal study", *Computers in Human Behavior*, 142. Karolinska Institutet.
10. McGinnis, P. (2004). "Social Theory at HBS: McGinnis' Two FOs", *The Harbus*, Harvard Business School.
11. Haidt, J. (2024). *The Anxious Generation*. Penguin Press. (Referenciat complet en Unit 2.)

MIRAR FORA · U3

LIBRO

L'automatització de la desigualtat

Virginia Eubanks · Capitán Swing, 2021

Com els algoritmes —els que recomanen vídeos però també els que concedixen beques o ajudes socials— modelen les nostres vides i reproduïxen desigualtats. Lectura crítica imprescindible per a entendre l'economia de l'atenció més enllà de l'usuari individual.

Introducció i capítols 1-2

VÍDEO · ~90 MIN (DOCUMENTAL) / ~12 MIN (RESUM)

The Social Dilemma

Documental Netflix · Resums accessibles en YouTube

Antics enginyers de Google, Facebook i Instagram expliquen com es dissenyen les plataformes per a maximitzar el temps en pantalla. Imprescindible per a connectar el cas del dilema amb dades internes del sector.

https://www.youtube.com/results?search_query=the+social+dilemma+resumen+espa%C3%B1ol

CUENTA · PODCAST · WEB

@humaneTech

X / Center for Humane Technology

Organització fundada per exempleats de grans tecnològiques. Fils curts i dades actualitzades sobre l'impacte de les plataformes en la salut mental adolescent i propostes de regulació.

ACTIVIDAD · 20 MIN/DIA DURANT 3 DIES + 30 MIN D'ANÀLISI

Registre de pantalla 3 dies

Durant **3 dies seguits**, registra cada nit quant de temps has passat en cada app (tots els mòbils tenen estadística de temps de pantalla en Configuració). Calcula al final el **total setmanal** que tindries a eixe ritme. Compara'l amb les hores setmanals que dediques a estudiar, fer esport i dormir.

PARA CLASE

Posada en comú anònima: cada estudiant apunta en un paper la seua mitjana diària (sense nom) i el docent calcula la **mitjana de classe** i el rang. Després es compartix la **mitjana europea** (~2h47min/dia en menors de 16, segons Qustodio 2024). Debat: cal regular com amb l'alcohol o el tabac? Fins a quina edat? Duració: 45-60 min.

UNITAT 4 · BLOC C

04
Com prenem decisions

Decidir és la cosa més banal i més important que faràs hui. Tries esmorzar, tries amb qui t'asseus, tries què respondre a un missatge. I, en algun moment d'este curs, triaràs què estudies l'any que ve. La bona notícia: decidir millor s'entrena.

DURADA

7-8 sessions · 2,5 setmanes

CONCEPTES CLAU

procés de presa de decisions · alternatives · criteris · anàlisi cost-benefici personal · biaixos cognitius · ancoratge

OBJECTIUS DE LA UNITAT

· Aplicar el procés de cinc fases a una decisió personal real, com triar Batxillerat o FP.
· Reconéixer quatre biaixos cognitius —ancoratge, confirmació, cost enfonsat i biaix del present— en decisions pròpies.
· Distingir decisions racionals, emocionals i híbrides i entendre que les emocions també aporten informació útil.
· Calibrar la teua tolerància al risc personal en tres àmbits diferents: acadèmic, social i financer.
· Distingir decisions reversibles d'irreversibles i dedicar a cada una el pes d'anàlisi que mereix.

Temps estimat de lectura: 17-20 min · **Sabers LOMLOE**: C.1, C.2, C.3, C.4, C.5 · **Prerequisits**: Units 1-3 (identitat, emocions i entorn).

En acabar esta unitat sabràs:

- Aplicar el **procés de cinc fases** a una decisió personal real, com triar Batxillerat o FP.
- Reconéixer quatre **biaixos cognitius** —ancoratge, confirmació, cost enfonsat i biaix del present— en les teues pròpies decisions.
- Distingir decisions racionals, emocionals i híbrides, i entendre que les emocions també aporten informació útil.
- Calibrar la teua **tolerància al risc** en tres àmbits: acadèmic, social i financer.
- Distingir decisions **reversibles** d'irreversibles i dedicar a cada una l'anàlisi que mereix.

TL;DR 90 segundos

Prendre decisions bé **no és talent** — és mètode. Esta unitat ensenya un procés de cinc fases que es pot aplicar a qualsevol cosa: des de quin Batxillerat triar fins a si et compres un mòbil nou. Aprendràs també a reconéixer **quatre biaixos cognitius** que t'empenyen a decidir malament, a calibrar la teua **tolerància al risc** i a tractar de manera diferent les decisions **reversibles** i les que no ho són.

Ningú decidix perfecte. El que sí que pots fer és **decidir millor que ahir**.

CASO REAL · DILEMA

Carlos, 16 anys: Batxillerat General o Tecnològic

Cas compost basat en consultes d'orientació en centres de Secundària · 2024

Carlos acaba 4t d'ESO en juny. Li interessen la filosofia, la història i els idiomes — gaudix debatent i escrivint. A casa, la família insistix amb un argument clar: *«Tecnològic té més eixides, els humanistes acaben fent classes o a l'atur»*. Carlos no vol decebre'ls, però sap que s'avorriria en Matemàtiques II i en Tecnologia Industrial. La data de matrícula és d'ací a dues setmanes. Si tria pel seu compte, hi ha tensió familiar; si tria per pressió, estarà dos anys fent alguna cosa que no li encaixa.

Qui decidix quan la teua intuïció i la pressió externa no coincidixen?

Obrim el Bloc C del currículum amb la competència més útil que entrenaràs este curs: **prendre decisions a propòsit, no per inèrcia**. Fins ara hem parlat de qui eres (Bloc A) i de l'entorn que t'envolta (Bloc B). Ara toca usar eixa informació per a alguna cosa concreta: decidir. I abans que acabe el curs hauràs de prendre una decisió grossa —triar Batxillerat, FP, o fer una pausa i treballar— que afectarà bastants anys de la teua vida. Esta unitat és el manual per a no improvisar-la.

Avís d'entrada: ningú decidix perfecte. Ni tu, ni jo, ni Elon Musk, ni la persona que més admires. El que sí que podem fer és **decidir millor que ahir**: amb un procés clar, reconeixent les nostres trampes mentals i dedicant a cada decisió el pes que mereix. D'això va esta unitat.

Al llarg de la unitat usarem una decisió concreta com a fil conductor: **triar entre Batxillerat i FP en acabar 4t de l'ESO**. La veuràs aparéixer una vegada i una altra com a exemple, perquè segurament és la decisió real més important que hauràs de prendre este curs.

*«Dos camins divergien en un bosc groc / i, apesarat de no poder prendre'ls tots dos...» (Robert Frost, *The Road Not Taken*, 1916). El poema és una metàfora útil de qualsevol decisió irreversible: no es tracta d'endevinar quin és el camí correcte, sinó de triar-lo a propòsit i comprometre't amb ell.*

Foto: Alec MacKinnon, CC BY-SA 2.0 via Wikimedia Commons (geograph.org.uk)

El procés de cinc fases

Decidir bé no és qüestió de tindre un do. És qüestió de seguir un procés. Les persones que prenen decisions consistentment bones no pensen més ràpid que les altres: **pensen més ordenat**. El procés que anem a aprendre té cinc fases i es pot aplicar tant a «quina peli veiem esta nit?» com a «què estudie l'any que ve?». La diferència és quant de temps li dediques a cada fase, no les fases en si.

Fase 1. Definir la decisió

Sona obvi, però la majoria de decisions es prenen malament perquè la pregunta inicial estava mal plantejada. «Què faig amb la meua vida?» és una pregunta inútil: massa gran, sense termini, sense restriccions. «Què estudie el curs que ve, sabent que he de decidir-me abans de juny i que la meua família espera que continue estudiant?» és una pregunta útil: té termini, context i un marge raonable.

La regla pràctica: una bona pregunta de decisió conté **què tries, quan has de decidir-ho i quines són les restriccions reals** (diners, temps, distància, el que siga). Si no pots formular-la així, encara no estàs preparat per a decidir.

Fase 2. Generar alternatives

Ací cau quasi tot el món en la mateixa trampa: **només es veuen dues opcions**. «O Batxillerat o FP». «O conteste el missatge o no». «O vaig a la festa o em quede a casa». El cervell humà està

optimitzat per a estalviar energia, i reduir les opcions a un sí/no és la forma més barata de simplificar.

Però les decisions reals quasi sempre tenen **més de dues alternatives**. En el cas del curs que ve, les possibilitats reals són almenys sis: Batxillerat de Ciències, Batxillerat d'Humanitats i CCSS, Batxillerat General, FP de Grau Mitjà en una família professional concreta, repetir 4t si et veus just, o fer una pausa d'un any (treballar, viatjar, el que siga). No has de triar entre les sis, però **has d'haver-les mirat totes** abans de descartar.

La regla mínima: **genera almenys tres alternatives abans de passar a la fase següent**. I si només se t'ocorren dues, força una tercera, encara que siga rara. Quasi sempre, quan t'obligues a generar una opció més, descobrixes que la decisió no era tan binària com pareixia.

Fase 3. Establir criteris

Abans de comparar les alternatives, necessites decidir **què t'importa**. I, sobretot, en quin ordre. Perquè quasi ningú té una sola prioritat: tens diverses, i de vegades tiren en direccions oposades.

En el cas de triar estudis l'any que ve, els criteris habituals són:

- **El que m'agrada** (interés real per la matèria)
- **Per a què servix després** (quines portes obri)
- **Com de dur és** (càrrega de treball, dificultat)
- **On s'estudia** (distància, transport, diners)
- **Què pensa la meua família** (de vegades pesa, ho vullguem o no)

Ací no hi ha resposta correcta universal: cada u pondera estos criteris diferent. L'important és **que ho faces explícit abans de comparar**. Si decidixes primer i justifiques els criteris després, t'estaràs enganyant: estaràs racionalitzant una decisió que ja vas prendre per una altra via.

Fase 4. Analitzar cada alternativa contra els criteris

Amb les alternatives clares i els criteris clars, ara pots **comparar**. Una ferramenta senzilla: una taula amb les alternatives en files i els criteris en columnes. Per a cada cel·la, una nota de l'1 al 5. La suma et dóna una pista, no una sentència.

Exemple amb tres alternatives per al curs que ve:

ALTERNATIVA	INTERÉS	EIXIDES	DIFICULTAT	DISTÀNCIA	TOTAL
Batx Ciències	4	5	2	5	16
FP GM Informàtica	5	4	4	3	16
Batx General	3	3	4	5	15

La taula no decidix per tu. Decidixes tu. Però t'obliga a mirar les opcions amb la mateixa vara i a adonar-te de coses que, comparant-les només «de cap», se t'escapaven.

Fase 5. Decidir i comprometre't

L'última fase és la que més costa: **decidir i deixar de donar-li voltes**. Molta gent es queda encallada perquè creu que amb un poc més d'informació la decisió serà més fàcil. Quasi mai ho és. A la pràctica, després de cert punt, **més informació no produïx millor decisió, produïx més ansietat**.

Una vegada decidit, comprometre's significa actuar com si la decisió estiguera presa: fer la matrícula, contar-ho a casa, planificar l'estiu en conseqüència. El compromís és el que convertix una decisió en realitat. Sense ell, tot el procés va ser gimnàstica mental.

PROCÉS DE DECISIÓ

Com aplicar les cinc fases a una decisió real

1. **Definix la decisió per escrit.** Una sola frase amb què tries, quan i sota quines restriccions. Si no et surt, la decisió encara no està madura.
2. **Genera almenys tres alternatives.** Si només veus dues, força una tercera encara que parega rara. La tercera opció quasi sempre canvia la perspectiva.
3. **Anota tres a cinc criteris i ordena'ls.** Què t'importa, i en quin ordre. Abans de comparar. No després.
4. **Construïx una taula i puntua cada alternativa.** Notes de l'1 al 5 contra cada criteri. La suma orienta; no mana.
5. **Decidix i compromet-te.** Anuncia la decisió, dóna el primer pas concret i deixa de donar-li voltes. El cervell ho agraïx.

Biaixos cognitius: les trampes mentals que el teu cervell posa

Ací ve la part incòmoda: el teu cervell t'enganya, i ho fa de manera sistemàtica. Ho va descobrir **Daniel Kahneman**, un psicòleg israelià que va guanyar el Premi Nobel d'Economia el 2002 sense haver estudiat economia. El seu treball va demostrar que les persones no decidim racionalment: decidim amb **dreceres mentals** —anomenades *heurístics*— que funcionen bé la major part del temps però fallen de manera predictible en certs contextos. Eixos errors són els **biaixos cognitius**.

Conéixer els biaixos no t'allibera d'ells. Però et permet **detectar-los a temps** quan apareixen. N'hi ha dotzenes. Estos quatre són els que més convé reconéixer ara mateix.

Quatre biaixos cognitius clau, segons en quina part de la decisió actuen.

Ancoratge: el primer número que veus et condiciona

Quan una quantitat numèrica apareix prompte en una conversa o en un procés, el teu cervell la pren com a **referència inconscient** per a tot el que ve després. Tant li fa que la referència no tinga cap sentit: l'efecte ocorre igual.

Exemple quotidià: estàs regatejant una bici de segona mà. El venedor diu 300 €. El teu cap accepta els 300 € com a punt de partida i a partir d'ahí intentes baixar. Si haguera dit 200 €, hauries negociat entre 200 € i 180 €, i hauries acabat pagant menys per **la mateixa bici**. El primer número ancora, encara que siga arbitrari.

Com combatre-ho: quan notes que estàs reaccionant a un número, pregunta't **quant pagaries tu sense saber el preu del venedor**. Eixa és la teua valoració real.

Biaix de confirmació: només busques info que dóna suport al que ja penses

Quan ja tens una hipòtesi prèvia, el teu cervell busca informació que la confirme i filtra inconscientment la que la contradiu. No és mala fe: passa i prou.

Exemple escolar: estàs convençut que faràs Batxillerat General «perquè és més fàcil per a després triar». Quan parles amb gent, recordes sobretot els testimonis dels qui el van fer i els va anar bé. Els qui diuen «el vaig fer i em vaig quedar sense idea de què especialitzar-me, ho

evitaria», els arxives com a casos puntuals. Resultat: acabes amb una visió deformada de la realitat i prens la decisió amb dades esbiaixades.

Com combatre-ho: **busca activament almenys dues persones que opinen el contrari** abans de decidir. No perquè et convencen, sinó perquè la visió estiga equilibrada.

Cost enfonsat: el que ja vas gastar no hauria de pesar

El **cost enfonsat** (en anglés *sunk cost*) és diners, temps o esforç que ja vas invertir i que no pots recuperar faces el que faces. La trampa: el cervell humà es resistix a abandonar coses en què ha invertit molt, encara que continuar siga pitjor que parar.

Exemple clàssic: portes tres anys en el conservatori de piano. Has descobert que no t'agrada tant i que voldries dedicar eixes hores a una altra cosa. El teu cap diu: «no puc deixar-ho, porte tres anys». Però eixos tres anys **ja estan gastats, els deixes o no**. La pregunta correcta no és «abandone el que vaig invertir?», sinó «què preferisc fer **a partir de hui**, els pròxims tres anys?». Si la resposta és «una altra cosa», llavors els tres anys estan perduts tant se val: com abans ho acceptes, abans comença la decisió nova.

Això s'aplica també a relacions, equips, hobbies i carreres senceres. La gent es queda atrapada en llocs només perquè ja hi portava temps. La pregunta correcta sempre és **mirar cap avant**, no cap arrere.

ATENCIÓ

Compte amb el cost enfonsat

Portar molt de temps invertit en alguna cosa **no és una raó per a continuar**. És una raó emocional per a no parar, però no és un argument racional. Quan et trobes pensant «ja he invertit massa com per a deixar-ho», para. Eixa frase és la bandera roja del cost enfonsat. Pregunta't en canvi: **si comencara hui des de zero, triaria això?** Si la resposta és no, el que portes invertit no t'hauria de lligar.

Biaix del present: preferim l'immediat encara que isca pitjor

El cervell humà descompta el futur de manera desproporcionada. **Preferix 10 € hui a 15 € d'ací a un mes**, encara que el segon siga objectivament millor (un 50 % més en trenta dies). El mateix amb l'esforç: preferim no estudiar hui i acceptar el cost demà, encara que demà siga molt pitjor.

Això explica des de per què costa estalviar fins a per què costa fer esport: els costos són immediats i els beneficis, llunyans. I el cervell infravalora tot el que és llunyà.

Com combatre-ho: **fer els beneficis futurs visibles ara**. Marcar un calendari, escriure l'objectiu a la vista, contar-ho a algú que t'ho recorde. Qualsevol truc que acoste el futur al present reduïx el biaix.

¿SABÍAIS QUE...?

La paradoxa de l'elecció: més opcions no sempre és millor

El 2004, el psicòleg **Barry Schwartz** va publicar *The Paradox of Choice*: un llibre sencer dedicat a demostrar que **massa opcions ens fan pitjors decidint**. El seu experiment més famós —original de Sheena Iyengar en una botiga gourmet de Califòrnia— va oferir melmelades als clients: en una taula, 6 sabors; en una altra, 24. La taula de 24 va atraure més gent, però **deu vegades menys persones van comprar** que en la taula de 6. Quan hi ha massa opcions, el cervell se satura i tria no triar. Schwartz distingix dos perfils: els *maximitzadors*, que volen la millor opció possible i es queden paralitzats o insatisfets, i els *satisfactors*, que busquen una opció prou bona i continuen avant. Els satisfactors són, de mitjana, més feliços. La lliçó pràctica: quan tingues moltes alternatives, **descarta la meitat sense pensar molt** i compara només entre les que queden. I, una vegada decidit, no mires arrere. Comparar després amb el que no vas triar només produïx penediment.

Racional vs. emocional: la falsa oposició

*Daniel Goleman va popularitzar el terme *intel·ligència emocional* el 1995 a partir del treball previ de Peter Salovey i John Mayer. La seua tesi: les emocions no són soroll que destorba el pensament racional, sinó una segona forma d'intel·ligència que es pot entrenar.*

Foto: World Economic Forum, CC BY-SA 2.0 via Wikimedia Commons

Durant dècades la cultura popular ha venut una idea simple: les **decisions racionals són bones i les emocionals dolentes**. Cal decidir amb el cap, no amb el cor. Sona bé. És mentida.

Les investigacions de les últimes dues dècades —començant pel neurocientífic **Antonio Damasio** i seguint pel mateix Kahneman— han demostrat que **no existix la decisió racional pura**. Persones amb lesions cerebrals que els bloquegen les emocions no prenen millors decisions: prenen **pitjors** decisions, perquè no són capaces de prioritzar. Sense emoció no hi ha valoració; sense valoració no hi ha decisió.

Les emocions són informació

Quan alguna cosa et fa mala espina, eixa sensació no és soroll: és **informació comprimida**. El teu cervell ha detectat patrons que la part conscient encara no ha articulat. Les emocions són un sistema d'alarma primerenca que ha evolucionat durant milions d'anys. Ignorar-les no és ser racional, és ser arrogant.

El raonable és **escoltar l'emoció i traduir-la**. Si una decisió et fa mala espina, no la descartes: pregunta't **per què**. Moltes vegades, en traduir l'emoció a paraules, apareix un argument concret que mereix tindre's en compte. I altres vegades descobrixes que l'emoció venia d'alguna cosa no relacionada (estrés, son, una discussió recent) i la pots apartar a consciència.

Decisions híbrides: el mode normal

La majoria de decisions reals són **híbrides**: part racional, part emocional. Tries un grau universitari en part perquè les eixides són bones (racional) i en part perquè quan penses a estudiar-lo se t'il·lumina la cara (emocional). Tries acceptar una invitació en part perquè hi ha gent nova interessant (racional) i en part perquè t'abellix (emocional). Les dues coses són legítimes; cap exclou l'altra.

La idea de **racionalitat acotada**, formulada per l'economista Herbert Simon (Nobel 1978), ho resumix bé: les persones no decidim com ordinadors que avaluen totes les opcions, sinó com **humans amb temps, informació i energia limitada que combinen anàlisi amb intuïció**. Això no és un defecte, és l'única forma possible de decidir en el món real.

Tolerància al risc: coneix la teua

Quasi cap decisió interessant es pren amb certesa absoluta. Quasi totes impliquen **algun tipus de risc**: no eixir bé, no agradar-te, no encaixar, costar més del previst. La teua **tolerància al risc** és quant t'incomoda eixa incertesa.

I ací hi ha una pista important: **la teua tolerància al risc no és la mateixa en tots els àmbits**. Pots ser molt arriscat socialment (et llances a parlar amb desconeguts) i molt caut financerament (cada euro el comptes tres vegades). O al revés. Per això convé mirar-la per separat.

Risc acadèmic

Estàs disposat a triar uns estudis amb eixides incertes si t'apassionen? O prefereixes uns estudis amb eixides clares encara que t'interessen menys? Ni l'una ni l'altra són intrínsecament millors: depén de la teua situació i del teu perfil.

Risc social

T'animes a apuntar-te a activitats noves on no coneixes ningú? Et llances a parlar en classe encara que pugues equivocar-te? Acceptes invitacions a plans nous? El risc social és el motor de fer noves amistats i descobrir oportunitats; evitar-lo massa encongix la teua vida.

Risc financer

Quan tingues els teus primers diners —beca, primer treball, regals importants—, els guardes tots? Els gastes tots? Els inverteixes? La tolerància al risc financer condiciona des de si obris un compte d'estalvi fins a si et llances a estudiar fora de casa.

El test de l'aula

Per a calibrar la teua tolerància, respon a estes huit preguntes (1 = gens arriscat, 5 = molt arriscat):

1. Acceptar un treball d'estiu lluny de casa si paga bé.
2. Parlar en classe encara que no estigues 100 % segur de la resposta.
3. Apuntar-te a una activitat extraescolar nova on no coneixes ningú.
4. Gastar part dels teus estalvis en un viatge no planificat.
5. Triar uns estudis «rars» si t'apassionen, encara que la teua família preferisca uns altres.
6. Demanar eixir a algú que t'agrada sabent que pot dir que no.
7. Canviar de grup d'amics si l'actual no t'encaixa.
8. Llançar un projecte personal (canal, blog, negoci) sabent que la majoria fracassen.

Suma les puntuacions. Entre 8 i 18: perfil caut, et costa llançar-te. Entre 19 i 29: perfil equilibrat. Entre 30 i 40: perfil arriscat, et llances amb facilitat. Cap resultat és bo o roín: l'important és **saber on estàs** per a compensar quan convinga (forçar-te a eixir de la teua zona si eres molt caut, frenar abans de decidir si eres molt llançat).

EJEMPLO REAL

Andrea Solà: del Batxillerat dubtós a campiona nacional de FP

Andrea Solà va acabar 4t d'ESO el 2018 amb un butlletí de notable. Tota la seua família donava per fet que faria Batxillerat. Ella dubtava: el que li interessava de veritat era arreglar màquines, una afició que portava des dels dotze anys desmuntant coses al garatge. Després de diversos mesos de dubtes —i una matriu de decisió que va acabar fent amb el seu tutor de l'institut, criteri a criteri— va triar **FP de Grau Mitjà en Manteniment Electromecànic** en un centre de Sabadell. La seua família ho va acceptar de mala gana. El 2022 va guanyar la medalla d'or de la seua especialitat en **SpainSkills**, el campionat nacional de FP, i el 2024 va representar Espanya en **WorldSkills Lió**. Hui treballa en una empresa industrial catalana amb un sou d'entrada que duplica el de diversos companys seus universitaris. La seua frase: *«si m'haguera deixat portar pel que la meua família esperava, ara estaria arrossegant-me per una carrera que no m'agrada. La decisió va costar perquè anava contra el guió, però era la decisió correcta per a mi»*. La moralitat no és «FP millor que Batxillerat»: la moralitat és que **la decisió correcta per a cada persona depén dels criteris d'eixa persona**, no del guió per defecte de l'entorn.

Fuente: Reportatge El País, maig 2024

Decisions reversibles i irreversibles: pesos diferents

No totes les decisions mereixen la mateixa anàlisi. Tractar-les com si la mereixeren és **paralitzant** —et quedes estancat sospesant trivialitats— i, a més, et deixa sense energia per a les que sí que importen. La distinció més útil per a repartir eixa energia és entre **decisions reversibles i irreversibles**.

Decisions reversibles (portes de doble via)

*Jeff Bezos va formular en la seua carta als accionistes de 1997 la distinció entre *one-way doors* (decisions irreversibles, exigixen molta anàlisi) i *two-way doors* (decisions reversibles, millor decidir ràpid i ajustar després). És un dels frameworks de decisió empresarial més citats del segle XXI.*

Foto: Seattle City Council, CC BY 2.0 via Wikimedia Commons

Jeff Bezos, fundador d'Amazon, diu a estes decisions *two-way doors* —portes de doble via— en una famosa carta als accionistes de 1997. Són decisions que, si isquen malament, **pots desfer**: creues la porta, veus que no t'agrada, tornes per on has vingut. Exemples:

- Triar quina samarreta et poses hui.
- Provar un esport nou durant un trimestre.
- Apuntar-te a una optativa que pots canviar.
- Tallar-te el cabell (torna a créixer).

Per a les decisions reversibles, la regla de Bezos és clara: **decidix ràpid i experimenta**. El cost d'equivocar-se és baix —sempre pots corregir— i el cost de pensar-ho massa és alt, perquè eixe temps l'hi lleves a decisions més importants. Si una decisió reversible et porta més d'uns minuts, probablement li estàs donant més pes del que mereix.

Decisions irreversibles (portes d'una sola via)

Són decisions que, una vegada preses, **no pots desfer** o només pots desfer amb un cost molt alt:

- Tatuar-te.
- Tindre un fill.
- Casar-te.
- Acceptar un préstec gran.
- Decidir un trasplantament d'òrgan.

Per a les decisions irreversibles, la regla és l'oposada: **pensa a poc a poc, arreplega molta informació, consulta persones diferents i, en cas de dubte, espera**. El cost d'equivocar-se és alt i, normalment, permanent.

L'error més comú: tractar el reversible com a irreversible

Molta gent tracta les decisions reversibles com si foren irreversibles. Li dóna quinze voltes a apuntar-se a un curs de fotografia que pot deixar en qualsevol moment, mentres decidix en cinc minuts un préstec que arrossegarà durant anys. Identificar correctament quin tipus de decisió és la que tens davant **és el 50 % de la faena**.

I triar Batxillerat o FP? Reversible o irreversible?

La majoria de les decisions acadèmiques són **més reversibles del que pareixen**. Començar Batxillerat i canviar a FP al final de primer passa cada any en milers de casos. Començar FP i després passar a Batxillerat o a Universitat també és perfectament legal, encara que coste algun any extra. Canviar de modalitat de Batxillerat dins del mateix centre és habitual. El que pareix una decisió tancada és, en realitat, **una primera aposta corregible**.

Això no vol dir «decidix a la babalà». Vol dir que el pes emocional amb què es viu esta decisió —«si m'equivoque arruïne la meua vida»— és **molt superior al pes real**. La decisió mereix anàlisi seriosa, sí, però també mereix la tranquil·litat de saber que **un primer pas equivocat es pot corregir**.

VUELVE AL CASO

Carlos i l'elecció Batxillerat General vs. Tecnològic

El procés de **decisió informada** ajuda fins i tot quan hi ha pressió externa. Carlos pot: (1) **definir bé** la pregunta —no «quin Batxillerat?» sinó «quin Batxillerat em dóna accés a les carreres que considere a tres anys vista, sabent com soc i quines taxes d'ocupació tenen?»—; (2) **generar almenys quatre alternatives**, no dues (General, Tecnològic, Humanitats i CCSS, FP de Grau Mitjà); (3) **buscar dades reals** —l'atur entre graduats de Filosofia és del 7 %, no del 50 % que diuen en els sopars familiars—; (4) **sospesar amb criteri explícit** els seus valors (autonomia, interés intrínsec) enfront dels de la família (estabilitat econòmica); (5) **decidir i comprometre's**.

No sempre tindrà raó a 10 anys vista. Però decidir amb mètode **hui** és el que està sota el seu control. La pressió familiar no desapareix, però un Carlos que arriba amb dades, alternatives i arguments canvia la conversa: ja no és «els meus pares decidixen per mi», és «jo decidisc i ho justifique». I això, en una família raonable, sol bastar.

LES CLAUS DE LA UNITAT

- Decidir bé és un procés de cinc fases: **definir** la decisió, **generar** alternatives (almenys tres), **establir** criteris, **analitzar** amb una taula i **decidir i comprometre's**.
- El teu cervell té **trampes predictibles**: ancoratge, confirmació, cost enfonsat i biaix del present. Conéixer-les no les elimina, però et permet reconéixer-les a temps.
- **El que ja vas invertir no hauria de pesar en el que decidisques hui**. La pregunta correcta sempre mira cap avant.
- **No existix la decisió racional pura**. Les emocions són informació comprimida; el raonable és escoltar-les i traduir-les, no ignorar-les.
- La teua **tolerància al risc** varia segons l'àmbit (acadèmic, social, financer). Conéixer la teua t'ajuda a compensar quan convinga.
- Distingix **decisions reversibles** (decidix ràpid i experimenta) de **decisions irreversibles** (pensa a poc a poc, consulta i, davant del dubte, espera).
- Triar Batxillerat, FP o pausa és una decisió seriosa però, en gran mesura, **corregible**. Mereix anàlisi, no paràlisi.

I ara, la teua decisió

En les pròximes unitats cartografiarem a fons el sistema educatiu (Unit 5) i les opcions concretes de FP i Universitat (Unit 6) perquè tingues la informació completa abans d'aplicar este procés a la teua decisió real. L'objectiu del curs: que quan arribe el moment de triar, **ho**

faces a propòsit i no per inèrcia. Que la decisió la prengues tu, amb criteris teus, amb les alternatives reals damunt de la taula i reconeixent els biaixos que estiguen tirant de tu.

I que, quan la decisió estiga presa, et compromets amb ella i deixes de mirar arrere. Les persones felices no són les que encerten sempre: són les que **decidixen bé i després continuen avant**.

Glossari

- **Procés de presa de decisions**: seqüència ordenada de cinc fases —definir la decisió, generar alternatives, establir criteris, analitzar i decidir/comprometre's— aplicable tant a decisions trivials com vitals.
- **Alternatives**: opcions reals entre les quals es tria. La regla mínima és generar almenys tres abans de comparar, per a no caure en falsos dilemes binaris.
- **Criteris**: allò que t'importa en una decisió (interés, eixides, dificultat, distància...), ordenat per prioritat i explicitat abans de comparar.
- **Biaix cognitiu**: error sistemàtic i predictible del pensament, producte de les dreceres mentals (heurístics) amb què el cervell decidix de pressa.
- **Ancoratge**: biaix pel qual el primer número o referència que apareix condiciona inconscientment tota la valoració posterior, encara que siga arbitrari.
- **Biaix de confirmació**: tendència a buscar informació que dóna suport al que ja pensem i a filtrar la que ho contradiu.
- **Cost enfonsat** (*sunk cost*): temps, diners o esforç ja invertit i irrecuperable. No hauria de pesar en el que es decidix hui; la pregunta correcta mira cap avant.
- **Biaix del present**: tendència a sobrevalorar l'immediat i a infravalorar els beneficis futurs (preferir 10 € hui a 15 € d'ací a un mes).
- **Racionalitat acotada**: idea de Herbert Simon segons la qual decidim amb temps, informació i energia limitats, combinant anàlisi amb intuïció; no com ordinadors que avaluen tot.
- **Intel·ligència emocional**: capacitat, entrenable, de reconéixer i usar les emocions com a informació en la presa de decisions, popularitzada per Daniel Goleman.
- **Tolerància al risc**: quant t'incomoda la incertesa d'una decisió. Varia segons l'àmbit —acadèmic, social, financer— en una mateixa persona.
- **Decisió reversible** (*two-way door*): la que pots desfer amb baix cost. Convé decidir-la ràpid i experimentar.
- **Decisió irreversible** (*one-way door*): la que no pots desfer, o només a cost molt alt. Convé pensar-la a poc a poc, consultar i, davant del dubte, esperar.

Per a aprofundir

Si esta unitat t'ha interessat, ací van alguns recursos per a anar més enllà:

- **How to make hard choices** — *xarrada TED de Ruth Chang* (2014, subtítols en espanyol). Per què encaixa: filòsofa especialitzada en decisions; explica per què les eleccions difícils no es resolen buscant «la millor opció», sinó comprometent-se amb la que definix qui vols ser.
- **The art of choosing** — *xarrada TED de Sheena Iyengar* (2010). Per què encaixa: l'autora de l'experiment de les melmelades parla de la paradoxa de l'elecció que vam vore en la unitat, amb exemples culturals fascinants.
- **Pensar rápido, pensar despacio** — *Daniel Kahneman* (Debate, 2012). Per què encaixa: el llibre de referència sobre Sistema 1 i Sistema 2 i sobre els biaixos cognitius. Dens, però els primers capítols són perfectament llegibles.

- **El error de Descartes** — *Antonio Damasio* (Destino). Per què encaixa: la base científica de per què no existix la decisió racional pura; mostra que sense emoció no es pot ni triar un restaurant.
- **Hidden Brain** — *pòdcast de Shankar Vedantam (NPR)*. Per què encaixa: episodis divulgatius sobre com funciona realment la ment al decidir; diversos traduïts o resumits en castellà.

Preguntes per a reflexionar

Estes preguntes no tenen una resposta única. Servixen per a discutir en classe o per a pensar individualment en tancar la unitat:

1. Pensa en una decisió important que ja hages pres (un institut, un esport, una amistat). La vas prendre seguint alguna cosa pareguda a les cinc fases o més per inèrcia? Canviaries alguna cosa si pogueres repetir-la?
2. Hi ha alguna cosa en la teua vida en què continues «perquè ja portes molt de temps» més que perquè ho triaries hui des de zero? Què et diu això sobre el cost enfonsat?
3. Repassa el teu resultat en el test de tolerància al risc. Eres més caut o més llançat del que creies? En quin àmbit —acadèmic, social o financer— et convé compensar, i com?

BIBLIOGRAFÍA

1. Kahneman, D. (2011). *Thinking, Fast and Slow*. Farrar, Straus and Giroux. [Versió castellana: *Pensar rápido, pensar despacio*, Debate, 2012].
2. Schwartz, B. (2004). *The Paradox of Choice: Why More Is Less*. Ecco.
3. Bezos, J. (1997). *Letter to Shareholders*. Amazon Annual Report 1997.
4. Damasio, A. (1994). *Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain*. Putnam.
5. Simon, H. A. (1957). *Models of Man: Social and Rational*. Wiley.
6. Reial Decret 217/2022, de 29 de març, pel qual s'estableix l'ordenació i els ensenyaments mínims de l'Educació Secundària Obligatòria. BOE-A-2022-4975.

MIRAR FORA · U4

LIBRO

Pensar rápido, pensar despacio

Daniel Kahneman · Debate, 2012

El manual canònic sobre com decidim en realitat: dos sistemes mentals, biaixos predictibles i tècniques per a mitigar-los. Lectura llarga però capítols independents que es poden llegir solts.

Caps. 7-14 (heurístiques i biaixos) i 26-29 (decisió sota risc)

VÍDEO · ~10 MIN

How to make better decisions

Big Think · YouTube

Síntesi aplicada de la investigació de Kahneman, Thaler i Sunstein amb exemples quotidians. Perfecte per a repassar el procés de cinc fases amb una altra veu.

https://www.youtube.com/results?search_query=how+to+make+better+decisions+big+think

CUENTA · PODCAST · WEB

@FarnamStreet

X / Web Farnam Street Blog

Anàlisis breus i rigoroses sobre models mentals, biaixos cognitius i presa de decisions. Un dels comptes més útils en internet per a entrenar el pensament crític.

ACTIVIDAD · 40-50 MIN

La teua decisió pròxima, en cinc fases

Identifica una **decisió pròxima real** que tingues pendent (triar Batxillerat/FP, viatge de fi de curs, comprar alguna cosa important amb els teus estalvis, canviar d'activitat extraescolar...). Aplica el **procés de cinc fases** per escrit: definix la pregunta, genera almenys quatre alternatives, busca dades per a cada una, avalua contra els teus criteris i tria. No has d'executar — només deixar documentat el teu procés.

PARA CLASE

Cada estudiant presenta breument (2-3 min) la seua **matriu de decisió** davant d'un grup xicotet de 4-5. El grup dóna feedback constructiu: faltava alguna alternativa? algun criteri esbiaixat? alguna dada sense verificar? Duració: 60 min. Important: respecte absolut, sense jutjar la decisió final — només el mètode.

UNITAT 5 · BLOC D

05

El sistema educatiu: itineraris després de 4t ESO

Acabar 4t ESO és la primera bifurcació de veritat de la vida. La bona notícia és que el sistema educatiu espanyol oferix moltes més portes de les que normalment es conten a l'institut. La roïna és que quasi cap està dibuixada en un mapa clar. Esta unitat és eixe mapa.

DURADA

8-9 sessions · 2,5 setmanes

CONCEPTES CLAU

sistema educatiu espanyol · Batxillerat · modalitats de Batxillerat · FP Bàsica · FP Grau Mitjà · FP Grau Superior

OBJECTIUS DE LA UNITAT

· Dibuixar l'esquema complet del sistema educatiu espanyol post-ESO amb les seues passarel·les i transicions.
· Distingir les quatre modalitats de Batxillerat més la modalitat General i les seues eixides universitàries i professionals.
· Identificar les 26 famílies professionals de la Formació Professional i els tres graus (Bàsic, Mitjà, Superior).
· Reconéixer les vies alternatives (ensenyaments artístics, esportius, idiomes, programes singulars, certificats de professionalitat).
· Aplicar tres criteris honestos per a decidir entre Batxillerat i Formació Professional segons el perfil propi.

Temps estimat de lectura: 17-20 min · **Sabers LOMLOE**: D.1, D.2, D.5 · **Prerequisits**: Unit 4 (presa de decisions).

En acabar esta unitat sabràs:

- Dibuixar l'**esquema complet** del sistema educatiu espanyol post-ESO, amb les seues passarel·les i transicions.
- Distingir les cinc **modalitats de Batxillerat** i les seues eixides universitàries i professionals.
- Identificar les **26 famílies professionals** de la FP i els tres graus (Bàsic, Mitjà, Superior).
- Reconéixer les **vies alternatives**: ensenyaments artístics, esportius, idiomes, programes singulars i certificats de professionalitat.

- Aplicar tres criteris honestos per a decidir entre **Batxillerat i FP** segons el teu perfil.

TL;DR 90 segundos

El sistema educatiu espanyol post-ESO oferix **molts més camins** dels que normalment s'expliquen en una hora de tutoria: Batxillerat (cinc modalitats), FP Grau Mitjà (26 famílies), FP Grau Bàsic, ensenyaments artístics i esportius, idiomes, certificats de professionalitat. Esta unitat mapeja totes les opcions reals i desactiva els mites habituals («Batxillerat és el seriós», «FP és el que queda»).

La meta no és dir-te què triar — és que **conegues totes les opcions** abans de fer-ho.

CASO REAL · DILEMA

Cristina i Aitor: dos camins, dues vides diferents als 25 anys

Casos compostos basats en trajectòries freqüents documentades per l'Observatori de la FP i per enquestes EPA d'ocupació juvenil

Cristina, 25 anys. Va acabar FP Grau Mitjà en Imatge Personal als 18 i va enllaçar amb Grau Superior en Estètica Integral. Als 21 ja treballava com a tècnica en una clínica dermatològica de València. Hui guanya 1.500 €/mes nets, ha cotitzat quatre anys a la Seguretat Social i acaba de donar l'entrada per a un pis.

Aitor, 25 anys. Va fer Batxillerat d'Humanitats + Grau en Filologia Hispànica. Va acabar la carrera als 23 amb un bon expedient. Està en el primer any d'un màster + beca postdoctoral en una universitat pública: cobra 900 €/mes de beca i encara viu a casa dels seus pares. Es veu treballant estable cap als 28-30.

Quin camí és millor: el ràpid i aplicat o el llarg i acadèmic?

Fins ara, quasi totes les decisions acadèmiques importants les han pres altres persones: en quin col·legi estudiar, quins cursos fer, quantes hores d'anglés a la setmana. Acabar 4t ESO és la primera bifurcació de veritat on la decisió recau principalment en cada alumne (acompanyat per la seua família i per l'equip docent, sí, però amb veu pròpia). I és una decisió que es pren als 15 o 16 anys, en ple canvi personal, sense assaig previ i amb informació que moltes vegades arriba filtrada per mites: que el Batxillerat és per als llestos, que la FP és per als altres, que sense universitat no s'arriba a res, que només hi ha dos camins.

Esta unitat existix per a desactivar eixos mites amb dades. El sistema educatiu espanyol, després de les reformes LOMLOE de 2022 i la LOFP de 2023, oferix **moltes més vies de les que normalment s'expliquen** en una hora de tutoria. La meta no és dir-te què triar —això depén de tu—, sinó que **conegues totes les opcions reals** abans de triar i que entengues que quasi totes les decisions admeten correccions pel camí.

El mapa complet: què es pot fer després de 4t ESO

L'error més freqüent en parlar del sistema educatiu post-ESO és presentar-lo com un menú de dos plats: Batxillerat o FP. La realitat és més rica. Després d'obtindre el títol de Graduat en ESO

s'obrin, almenys, **quatre grans vies** amb passarel·les entre si.

Les quatre vies principals

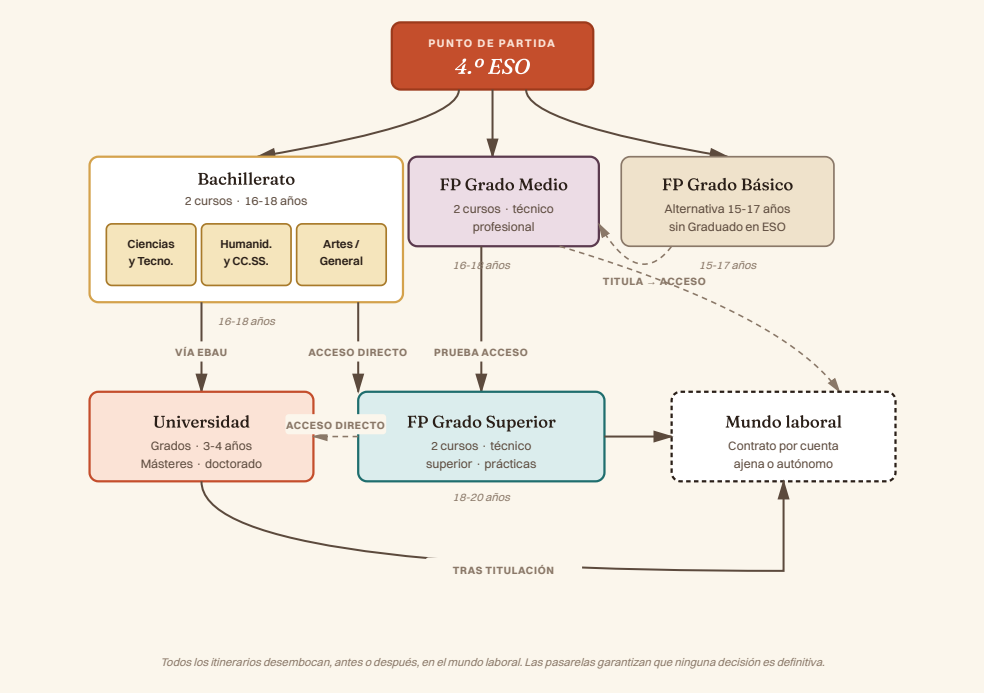
- **Batxillerat (2 anys)**. Ensenyament acadèmic orientat principalment, encara que no només, a continuar a la universitat. Quatre modalitats a triar més una nova modalitat General introduïda per la LOMLOE.
- **Formació Professional de Grau Mitjà (2 anys)**. Itinerari professional amb titulació de **tècnic** en una família professional concreta. Accés directe al món laboral o pas al Grau Superior.
- **Formació Professional de Grau Bàsic (2 anys)**. Pensada per a alumnat entre 15 i 17 anys que no haja obtingut el títol d'ESO o tinga dificultats específiques. Permet obtindre el títol d'ESO i enllaçar amb FP de Grau Mitjà.
- **Vies alternatives i ensenyaments de règim especial**. Conservatoris de música i dansa, escoles d'art, ensenyaments esportius, Escoles Oficials d'Idiomes, programes formatius singulars, certificats de professionalitat. Menys conegudes, però perfectament reconegudes i, en alguns casos, amb eixides professionals tan sòlides com les dues grans.

Les passarel·les entre vies

El sistema espanyol és relativament flexible: les vies **no són camins sense retorn**. Les passarel·les més rellevants són tres.

- **De FP Grau Mitjà a Batxillerat** mitjançant prova d'accés o ja per convalidació parcial de matèries segons la comunitat autònoma.
- **De Batxillerat a FP Grau Superior** sense cap prova: el títol de Batxiller dóna accés directe.
- **De FP Grau Superior a la Universitat** sense EBAU obligatòria en molts casos (depén del grau universitari i de la nota), amb la possibilitat de ponderar matèries específiques si es fa la fase voluntària de l'EBAU.

Això significa que **una decisió als 16 anys no condemna a res per sempre**. Començar Batxillerat i descobrir que no encaixa permet pivotar a un Grau Mitjà; començar un Grau Mitjà i descobrir vocació acadèmica permet anar al Batxillerat. La frontera entre les dues vies és molt més porosa del que suggerix l'imaginari col·lectiu.



El sistema educatiu espanyol després de 4t ESO: camins i passarel·les.

Si l'esquema anterior és el *mapa*, esta línia de temps és la *seqüència*: els moments de decisió que es van encadenant des que acabes 4t ESO fins que arribes a la universitat, a un Grau Superior o al món laboral. Prem cada moment per a vore què es decidix en ell i quines passarel·les continuen obertes.

De 4t ESO al destí: la seqüència de decisions

4.° ESO Título de Graduado en ESO –

Al obtener el título de Graduado en ESO se llega a la primera bifurcación real del recorrido académico. Se abren, al menos, cuatro grandes vías: Bachillerato, FP de Grado Medio, FP de Grado Básico y las enseñanzas de régimen especial. Ninguna decisión aquí es irreversible: existen pasarelas entre vías.

Elección Bachillerato o Formación Profesional +

- `2 años` Cursar la etapa elegida (con pasarelas) +
- `Prueba` EBAU (vía Bachillerato) +
- `Destino` Universidad, FP Superior o mundo laboral +

CONCEPTE CLAU

Sistema educatiu obert, no lineal

Dir «trie Batxillerat» o «trie FP» no és signar un contracte de per vida. És triar la **porta d'entrada** a una etapa de dos anys. Al final d'eixa etapa, o fins i tot durant, s'obrin noves portes. Convé prendre la primera decisió amb la informació disponible hui, no intentant endevinar el que es voldrà fer d'ací a cinc anys. El sistema permet corregir.

Batxillerat: les quatre modalitats (més la General)

Façana plateresca de la Universitat de Salamanca, fundada el 1218 i la universitat més antiga del món hispànic. El Batxillerat és la via històrica d'accés a la universitat espanyola, però hui ja no és l'única: també es pot arribar des d'un Grau Superior de FP.

Foto: Nacaru, CC BY-SA 4.0 via Wikimedia Commons

El Batxillerat regulat pel Reial Decret 243/2022 té dos cursos i s'organitza en **cinc modalitats**: Ciències i Tecnologia, Humanitats i Ciències Socials, Arts (amb dues vies), i la novetat LOMLOE, la modalitat **General**.

Ciències i Tecnologia

És la modalitat pensada per a qui vol accedir a estudis d'**Enginyeria, Arquitectura, Medicina, Veterinària, Farmàcia, Biologia, Física, Química, Matemàtiques o Ciències del Mar**. Les matèries específiques més rellevants són **Matemàtiques II, Física, Química, Biologia, Geologia i Ciències Ambientals, i Dibuix Tècnic II**. Si el dubte està entre Medicina i Bioquímica, ambdues es cursen des d'ací.

Humanitats i Ciències Socials

Modalitat orientada a estudis de **Dret, Economia, Administració i Direcció d'Empreses (ADE), Periodisme, Filologia, Història, Magisteri, Treball Social, Psicologia**. L'elecció crítica de primer de Batxillerat és entre **Llatí II** (branca d'Humanitats, obri Filologia clàssica i Història) i **Matemàtiques Aplicades a les Ciències Socials II** (branca de CCSS, quasi imprescindible per a ADE, Economia o Màrqueting). Altres matèries habituals: Història del Món Contemporani, Economia, Empresa i Disseny de Models de Negoci.

Arts

La modalitat d'Arts es dividix en dues vies:

- **Arts Plàstiques, Imatge i Disseny**: orientada a Belles Arts, Disseny, Conservació i Restauració, Arquitectura (junt amb assignatures de Ciències). Matèries clau: Dibuix Artístic II, Dibuix Tècnic Aplicat a les Arts Plàstiques i al Disseny II, Disseny, Cultura Audiovisual, Fonaments de l'Art II.
- **Música i Arts Escèniques**: orientada a Conservatoris superiors, estudis de Composició, Musicologia, Producció Musical, Arts Escèniques i Dansa. Matèries clau: Anàlisi Musical II, Història de la Música i la Dansa, Cor i Tècnica Vocal, Arts Escèniques II.

General

És la **gran novetat LOMLOE**. Una modalitat **més flexible i menys especialitzada**, pensada per a qui encara no té clar quin estudi universitari o cicle de FP Superior cursarà. Combina matèries de diverses branques i obliga a cursar **Matemàtiques Generals** i **Economia, Emprenedoria i Activitat Professional** com a matèries pròpies. És vàlida per a accedir a qualsevol titulació universitària, encara que la nota d'accés pot veure's penalitzada en graus molt específics per les ponderacions (més avant).

L'EBAU: com es calcula la nota d'accés a la universitat

L'**Avaluació de Batxillerat per a l'Accés a la Universitat (EBAU)**, coneguda també com a Selectivitat, PEvAU o PAU segons la comunitat, és la prova que determina la nota d'admissió a la universitat. La seua estructura bàsica és:

- **Fase obligatòria** (quatre exercicis): Llengua Castellana i Literatura, Història d'Espanya, Llengua Estrangera, i una matèria específica de la modalitat cursada.
- **Fase voluntària** (fins a quatre exercicis addicionals): per a pujar nota o ponderar específicament en graus concrets.

La **nota d'accés** es calcula amb la fórmula:

> Nota d'accés = 0,6 × nota mitjana del Batxillerat + 0,4 × nota de la fase obligatòria EBAU

Sobre eixa nota (màxim 10) se sumen, si escau, **fins a 4 punts addicionals per ponderacions** de la fase voluntària. Cada universitat publica anualment quines matèries ponderen 0,1 o 0,2 per a cada grau. Per exemple, per a entrar en Medicina, Biologia pondera 0,2 en quasi totes les

universitats; per a ADE, Matemàtiques Aplicades pondera 0,2; per a Belles Arts, Dibuix Artístic II pondera 0,2.

La **nota d'admissió màxima** és per tant **14 punts**. Les anomenades *notes de tall* són la nota d'admissió més baixa amb què va entrar l'últim alumne admés el curs anterior. No són una nota mínima fixa: canvien cada any segons l'oferta i la demanda.

¿SABÍAIS QUE…?

La nota de tall no és el que et demanaran l'any que ve

Molta gent creu que les notes de tall són un requisit fix: «per a Medicina necessites 13,2». En realitat, una nota de tall és simplement la nota de l'últim admés l'any anterior. Si este any es presenten menys candidats a Medicina en una universitat concreta, la nota de tall baixa; si se'n presenten més, puja. La nota de tall d'un grau és un **indicador de demanda**, no un examen d'accés. Per això convé mirar l'evolució a tres o cinc anys, no la dada d'un any aïllat, abans de descartar-se d'un grau per «la nota».

Formació Professional: 26 famílies i tres graus

Taller de metal·listeria en un centre públic de FP. La Llei Orgànica 3/2022 ha integrat tots els graus (Bàsic, Mitjà, Superior) en un mateix sistema amb part dual obligatòria en empresa. Hui la FP no és pla B: és una via amb taxes d'inserció laboral més ràpides que moltes carreres universitàries.

Foto: Lauri Veerde / SA Innove, CC BY-SA 4.0 via Wikimedia Commons. Imatge il·lustrativa d'un taller equivalent.

La **Formació Professional** ha canviat més en els últims cinc anys que en els vint anteriors. La **Llei Orgànica 3/2022 d'Ordenació i Integració de la Formació Professional** i el seu desenvolupament reglamentari, el Reial Decret 659/2023, conegut com a **LOFP**, han reorganitzat tot el sistema: ara tots els graus són **acreditacions oficials de competències**

professionals, totes les modalitats incorporen una **part dual** (formació en empresa), i existix un **Catàleg Nacional de Qualificacions** comú a tota Espanya.

Les 26 famílies professionals

La FP s'organitza en **26 famílies professionals**, cada una amb diversos cicles de Grau Bàsic, Grau Mitjà i Grau Superior. Convé conéixer-les per a identificar on encaixa un interés concret.

- **Activitats Físiques i Esportives**
- **Administració i Gestió**
- **Agrària**
- **Arts Gràfiques**
- **Arts i Artesanies**
- **Comerç i Màrqueting**
- **Edificació i Obra Civil**
- **Electricitat i Electrònica**
- **Energia i Aigua**
- **Fabricació Mecànica**
- **Hostaleria i Turisme**
- **Imatge Personal**
- **Imatge i So**
- **Indústries Alimentàries**
- **Indústries Extractives**
- **Informàtica i Comunicacions**
- **Instal·lació i Manteniment**
- **Fusta, Moble i Suro**
- **Marítima-Pesquera**
- **Química**
- **Sanitat**
- **Seguretat i Medi Ambient**
- **Servicis Socioculturals i a la Comunitat**
- **Tèxtil, Confecció i Pell**
- **Transport i Manteniment de Vehicles**
- **Vidre i Ceràmica**

Cada família agrupa entre tres i quinze cicles formatius diferents. El catàleg complet i actualitzat es consulta en el portal oficial TodoFP del Ministeri d'Educació, Formació Professional i Esports.

Els tres graus

- **FP Grau Bàsic**. Dos cursos, dirigit a alumnat de 15-17 anys que no haja obtingut el títol d'ESO. Permet obtindre simultàniament el títol d'ESO i el títol professional bàsic. És una **passarel·la cap al Grau Mitjà**, no un final de trajecte. Substituïx l'antiga FP Bàsica.
- **FP Grau Mitjà**. Dos cursos, ~2.000 hores (inclou una fase de formació en centres de treball, FCT, en empresa). Titula com a **tècnic** en una especialitat concreta. Accés al món laboral o, per prova d'accés o ja directament des d'algunes comunitats, a Grau Superior. Requisit d'entrada: títol d'ESO o equivalent.
- **FP Grau Superior**. Dos cursos. Titula com a **tècnic superior**. Accés al món laboral en categories de major responsabilitat, o a la universitat sense EBAU obligatòria (la fase voluntària servix per a pujar nota). Requisit d'entrada: títol de Batxiller, FP Grau Mitjà de la mateixa família professional, o prova d'accés a partir dels 19 anys.

La dimensió dual

Des de 2023, **tota la FP és dual** en major o menor grau. Això significa que una part significativa de la formació es fa en empresa, no en el centre educatiu. La LOFP distingix dues intensitats:

- **FP Dual General**: entre el 25 % i el 35 % de la formació en empresa. L'empresa no està obligada a remunerar l'alumnat.
- **FP Dual Intensiva**: més del 35 % de la formació en empresa, amb contracte laboral remunerat per a l'alumnat (contracte de formació en alternança).

Esta reforma acosta el model espanyol a l'alemany o suís, on la dualitat és total i la FP gaudix d'un prestigi social comparable a l'universitari.

MITE A DESMUNTAR

El fals prestigi del Batxillerat enfront de la FP

A Espanya persistix el mite que **el Batxillerat és la via «bona» i la FP la via «menor»**. És un prejudici social heretat del franquisme, quan la FP es va dissenyar com a reserva professional per a fills de famílies treballadores. Les dades ho contradiuen: segons els informes **OCDE Education at a Glance 2024** i les **dades del SEPE**, a Espanya la **taxa d'ocupació dels titulats en FP Superior supera el 75 %**, similar a la de moltes carreres universitàries; les famílies tècniques (Informàtica, Electricitat i Electrònica, Sanitat, Fabricació Mecànica, Manteniment) superen el **90 % d'ocupabilitat** en algunes comunitats. A Alemanya, on la FP dual és prestigi social, quasi el 60 % de l'alumnat posterior a l'educació obligatòria tria FP. A Espanya, tot just un 12 %. El mercat laboral, no el prejudici social, hauria de guiar la decisió.

Vies alternatives: el que no es conta en tutoria

A més del binomi Batxillerat/FP, el sistema espanyol oferix **ensenyaments de règim especial** i **programes formatius singulars** que, per a perfils determinats, són la millor opció.

Ensenyaments artístics

Regulats pel Ministeri de Cultura junt amb Educació, comprenen:

- **Conservatoris professionals de música i dansa**: sis cursos dividits en dos cicles. Eixida natural a Grau Superior en Conservatori o a estudis universitaris de Musicologia.
- **Escoles d'Art i Superiors de Disseny**: cicles formatius d'Arts Plàstiques i Disseny (en les famílies d'Arts i Artesanies, diferents de les FP convencionals) i ensenyaments superiors de Disseny, Conservació i Restauració, Ceràmica, Vidre i Arts Plàstiques.

Ensenyaments esportius

Reglats també com a ensenyaments de règim especial, són cicles formatius de Grau Mitjà i Superior per a obtindre la titulació de **Tècnic Esportiu** en una modalitat concreta: futbol, bàsquet, handbol, atletisme, esquí, muntanyisme, salvament aquàtic, etc. És la via oficial per a treballar com a entrenador o monitor amb titulació reconeguda.

Escoles Oficials d'Idiomes (EOI)

Les **EOI** són centres públics que impartixen ensenyament reglat d'idiomes en nivells A1 a C2 del Marc Comú Europeu. Encara que no són una «via» en sentit estricte, **complementen qualsevol itinerari** i obrin ocupabilitat: molts llocs exigixen B2 acreditat, i el certificat oficial

d'EOI és un dels més reconeguts per les administracions espanyoles. Poden cursar-se en paral·lel a qualsevol via.

Programes formatius singulars i certificats de professionalitat

- **Programes formatius singulars**: itineraris formatius específics dissenyats per cada comunitat autònoma per a col·lectius amb necessitats particulars (alumnat en situació de vulnerabilitat, programes de segona oportunitat, tallers ocupacionals). A la Comunitat Valenciana, per exemple, els **Itineraris Formatius Específics** oferixen formació professional adaptada per a alumnat amb necessitats educatives especials.
- **Certificats de Professionalitat** (gestionats pel SEPE): formació entre 200 i 600 hores, molt més curta que un grau de FP, per a acreditar competències concretes (instal·lador de plaques solars, manipulador d'aliments, soldador, atenció sociosanitària a persones dependents). Servixen especialment quan es busca incorporació ràpida al mercat laboral o reorientació professional des de l'edat adulta.
- **Garantia Juvenil**: programa europeu coordinat pel SEPE per a joves de 16 a 29 anys que oferix formació, pràctiques i orientació. No és una titulació, sinó una **via d'entrada al sistema** per a qui acaba l'ESO sense un pla clar.

EJEMPLO REAL

Aida, campiona de SpainSkills, va decidir FP quan tots esperaven Batxillerat

Aida és una alumna de Sevilla que en 4t ESO trauia notables i excel·lents. El seu tutor, la seua família i els seus amics donaven per fet que faria Batxillerat de Ciències per a acabar en Medicina o Farmàcia. En compte d'això, va triar el **Grau Mitjà d'Estètica Personal Decorativa** perquè li interessava realment. Els seus pares, professionals liberals, ho van viure com una decepció durant mesos. Dos anys després, Aida va guanyar la medalla nacional de la seua categoria en **SpainSkills**, l'olimpíada espanyola de Formació Professional organitzada pel Ministeri, i va representar Espanya en el certamen europeu EuroSkills. Hui combina el seu treball com a tècnica especialitzada amb la docència en un centre de FP i uns ingressos per damunt de la mitjana de molts graduats universitaris. El seu cas —documentat en els informes anuals de SpainSkills— il·lustra que el prestigi social del Batxillerat no sempre es correspon amb la satisfacció ni amb els resultats professionals reals.

EJEMPLO REAL

Mario va pivotar de Batxillerat a FP a mitjan primer i li va canviar el rumb

Mario va començar 1r de Batxillerat d'Humanitats perquè «era el que tocava». Dos mesos després estava aprovant just i s'avorria profundament. En gener, després d'una tutoria sincera, la seua família i el departament d'orientació van valorar les passarel·les legals. Mario va abandonar el Batxillerat a final de curs i es va matricular l'any següent en un **Grau Mitjà de Sistemes Microinformàtics i Xarxes**. Allí va descobrir que la informàtica pràctica l'entusiasmava. Va acabar el Grau Mitjà amb notes excel·lents, va accedir al Grau Superior d'Administració de Sistemes Informàtics en Xarxa, i ara treballa com a administrador de sistemes en una empresa mitjana amb un salari superior a la mitjana nacional. La seua lliçó: no hi ha vergonya a rectificar una decisió als 16. N'hi ha a **mantindre una mala decisió per inèrcia** durant anys.

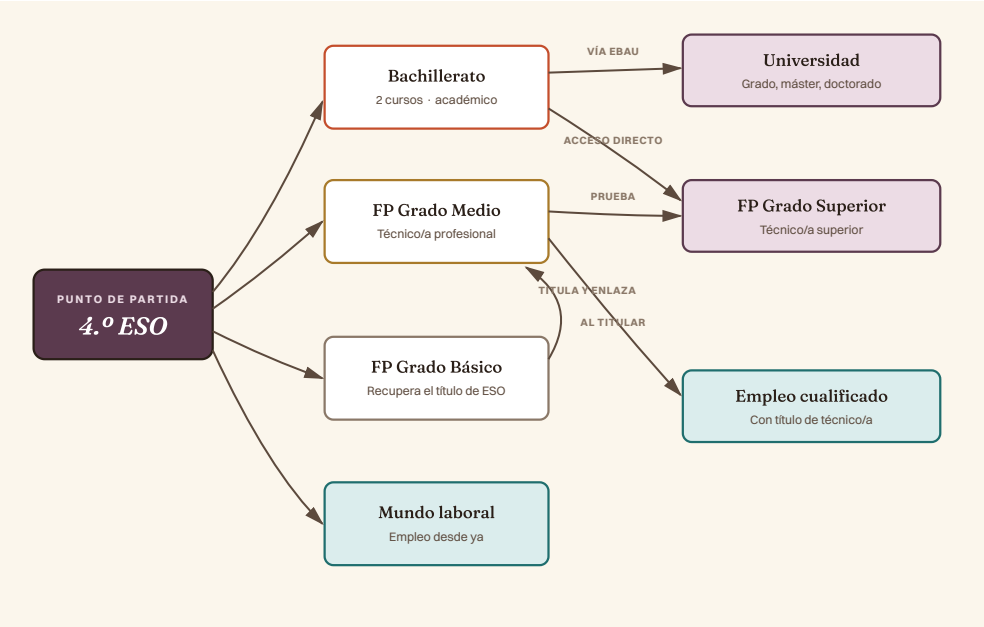
Com decidir entre Batxillerat i FP

Examen en una aula. L'EBAU continua sent la porta d'entrada a la universitat pública i la seua nota condiciona el grau al qual s'accedix, però no és l'única porta: els Graus Superiors de FP també donen accés, i cada vegada més alumnat combina ambdues vies al llarg de la seua trajectòria.

Foto: Michael Surran, CC BY-SA 2.0 via Wikimedia Commons. Imatge il·lustrativa d'un examen en aula.

No existix una decisió universalment correcta entre Batxillerat i FP. El que existix és una decisió **coherent amb cada perfil concret**. Recuperem tres idees que hem vist en unitats

anteriors i combinem-les amb un quart criteri nou.



On porta cada itinerari: cap porta es tanca del tot gràcies a les passarel·les.

Tres criteris honestos

- **Què se't dóna millor de veritat** (Unit 1, Gardner i intel·ligències múltiples). No què et diuen que se't hauria de donar bé, sinó quines tasques resols amb menys esforç i millor resultat.
- **Què et motiva intrínsecament** (Unit 4 i la teoria de Pink: autonomia, mestria, propòsit). Quines activitats faries encara que no et pagaren ni t'examinaren.
- **Quina ocupabilitat real té d'ací a cinc anys**. No el que estava de moda quan els teus pares van triar, sinó el que diuen les dades actuals del SEPE, de l'INE i de l'Observatori Estatal de la FP.

A estos tres s'afig un quart criteri pràctic: **l'oferta real de la teua zona**. Un cicle que només s'impartix en quatre centres d'Espanya pot implicar traslladar-te; un Batxillerat General s'impartix en quasi tots els instituts públics.

PROCÉS D'ELECCIÓ

Com decidir entre Batxillerat i FP en sis passos

1. **Identifica les teues tres assignatures preferides de 4t ESO i les tres que pitjor portes.** Si la teua zona de confort i d'interés està clarament en matèries humanístiques o científiques teòriques, el Batxillerat encaixa millor. Si la teua zona d'interés està a fer coses amb les mans, resoldre problemes pràctics o treballar amb ferramentes, la FP probablement encaixa millor.

2. **Pregunta't quin tipus d'aprenentatge toleres millor**: estudi llarg de manuals i exàmens teòrics (Batxillerat) o aprenentatge pràctic amb projectes, tallers i pràctiques en empresa (FP). Les dues vies exigixen esforç; el que canvia és el tipus d'esforç.

3. **Investiga almenys cinc eixides concretes** de cada via que estàs valorant. No «Batxillerat de Ciències» sinó «Batxillerat de Ciències → Grau en Enginyeria Mecànica → enginyer de producte en automoció». No «FP» sinó «Grau Superior de Mecatrònica Industrial → tècnic de manteniment en indústria de processos». Les decisions s'entenen millor quan es veuen al final del camí, no a l'inici.

4. **Consulta dades d'ocupabilitat** de les eixides concretes que has identificat: portal del SEPE, observatoris autonòmics, informes anuals de la Fundació Bertelsmann sobre FP. Anota la taxa d'ocupació, el salari mitjà d'entrada i la projecció a cinc anys.

5. **Parla amb persones que ja estiguen en cada via**, no sols amb docents i família. Una conversa de mitja hora amb algú que cursa segon de Batxillerat d'Arts o un Grau Superior de Sanitat aporta més informació pràctica que un mes de fullets. Si no coneixes ningú, les jornades de portes obertes de març-abril són l'oportunitat.

6. **Pren la decisió i marca't un punt de revisió** als sis mesos. Si en febrer del primer curs la sensació és d'error clar i persistent, recorda les passarel·les: no estàs encadenat. Reorientar a temps és signe de maduresa, no de fracàs.

Prova-ho tu mateix: el cercador d'itineraris t'ajuda a explorar combinacions reals de cicles i graus a partir dels teus interessos, modalitat i comunitat autònoma, abans de consultar les jornades de portes obertes de cada centre.

> ↗ *Herramienta interactiva disponible en la versión digital del libro (profedeeconomia.es).*

¿SABÍAIS QUE…?

Espanya és el país europeu on menys joves trien FP, i això explica més coses de les que pareix

Segons les dades d'**Eurostat 2024**, en països com Alemanya, Àustria, Suïssa o Països Baixos, entre el **45 % i el 60 %** de l'alumnat posterior a l'educació obligatòria es forma en sistemes de FP dual. A Espanya la xifra és del **12 %**. La conseqüència directa és un mercat laboral amb **escassetat crònica de tècnics qualificats** en sectors sencers (indústria, manteniment, sanitat) i, paradoxalment, salaris superiors en moltes famílies professionals que en oficis universitaris saturats. L'elecció als 16 anys no sols afecta la teua trajectòria individual: l'agregat de milions d'eleccions individuals configura el teixit productiu del país.

VUELVE AL CASO

Cristina (FP) i Aitor (Batxillerat + Filologia) als 25 anys

Cap dels dos camins és objectivament millor: encaixen diferent segons la persona. Cristina va valorar **independència econòmica primerenca** i un treball manual amb contacte humà, i va triar la via ràpida. Aitor va valorar **aprofundiment acadèmic** i un camp intel·lectual concret, i va acceptar el cost temporal i econòmic que implica.

Les dues decisions són legítimes. L'error freqüent és assumir que «Batxillerat + universitat» és el desitjable per defecte i que la FP és l'opció de qui «no arriba». Les dades contradiuen eixe biaix: **FP de Grau Mitjà i Superior tenen taxes d'inserció laboral pròximes al 75-85 %** en sectors com sanitat, mecànica, informàtica i electricitat, **superiors** a les de bastants graus universitaris (Filologia, Belles Arts, Humanitats en general).

La pregunta correcta no és «quin camí és millor?» — és **«quin camí encaixa amb qui soc jo, què valore i què vull a 5-10 anys vista?»**. Torna al teu DAFO personal de la Unitat 1 i a la jerarquia de valors: ahí tens part de la resposta.

L'ESSENCIAL DEL SISTEMA EDUCATIU POST-ESO

- El sistema educatiu espanyol oferix **quatre vies principals** després de 4t ESO: Batxillerat, FP Grau Mitjà, FP Grau Bàsic i vies alternatives (artístiques, esportives, idiomes, programes singulars).
- Les vies **no són tancades**: existixen passarel · les entre FP i Batxillerat i des de FP Superior a la Universitat. Una decisió als 16 anys admet rectificació.
- El Batxillerat té **cinc modalitats**: Ciències i Tecnologia, Humanitats i Ciències Socials, Arts (Plàstiques o Música), i la nova modalitat General.
- La **nota d'accés a la universitat** es calcula amb 60 % de la mitjana del Batxillerat + 40 % de la fase obligatòria EBAU, més fins a 4 punts per ponderacions de la fase voluntària.
- La **FP s'organitza en 26 famílies professionals** i tres graus (Bàsic, Mitjà, Superior), tots amb component dual obligatori des de la LOFP de 2023.
- Les **vies alternatives** (conservatoris, ensenyaments esportius, EOI, programes singulars, certificats de professionalitat del SEPE) són perfectament reconegudes i, per a perfils concrets, òptimes.
- El **mite Batxillerat = bons / FP = altres** està desmentit per les dades: en famílies tècniques, l'ocupabilitat de FP Superior supera el 90 % i els salaris igualen o superen molts graus universitaris.
- Decidir bé implica combinar **autoconeixement** (Unit 1), **motivació intrínseca** (Unit 4), **dades reals d'ocupabilitat** i **oferta concreta de la teua zona**.

Cap a la Unit 6

Esta unitat ha dibuixat el **mapa general**. La següent entra en el detall de les dues grans vies universitàries i professionals: com funciona el catàleg concret de la FP per família, com es trien els graus universitaris (notes de tall, dobles graus, modalitats semipresencials), i com finançar els estudis mitjançant el sistema de **beques MEFP, beques autonòmiques i ajudes privades**. Si esta unitat ha sigut el mapa, la següent és la guia operativa per a moure's per ell.

Glossari

- **Batxillerat**: ensenyament acadèmic de dos cursos orientat principalment —encara que no només— a la universitat. Regulat pel RD 243/2022.
- **Modalitat de Batxillerat**: cada una de les cinc branques entre les quals es tria —Ciències i Tecnologia, Humanitats i Ciències Socials, Arts Plàstiques, Música i Arts Escèniques, i General—, amb matèries específiques pròpies.
- **EBAU / PEvAU / PAU / Selectivitat**: diferents noms, segons la comunitat, de l'Avaluació de Batxillerat per a l'Accés a la Universitat, la prova que determina la nota d'admissió.

- **Nota d'accés**: resultat de 0,6 × mitjana del Batxillerat + 0,4 × fase obligatòria de l'EBAU, amb un màxim de 10.
- **Ponderació**: pes (0,1 o 0,2) que cada universitat assigna a determinades matèries de la fase voluntària de l'EBAU per a un grau concret, fins a sumar 4 punts extra.
- **Nota de tall**: nota d'admissió de l'últim alumne admés en un grau el curs anterior. És un indicador de demanda, no un examen ni un requisit fix.
- **Districte únic**: sistema pel qual un mateix procés d'admissió permet sol·licitar plaça en diverses universitats d'un mateix àmbit, ordenades per preferència.
- **Família professional**: cada un dels 26 grans camps en què s'agrupa la FP (Sanitat, Informàtica, Administració...), amb diversos cicles de diferents graus.
- **Cicle formatiu**: programa de FP de dos cursos que condueix a un títol (tècnic o tècnic superior) en una especialitat concreta.
- **FP Grau Bàsic / Mitjà / Superior**: els tres nivells de la FP. El Bàsic titula i reconduïx cap al Mitjà; el Mitjà titula com a tècnic; el Superior, com a tècnic superior i dóna accés a la universitat.
- **FCT (Formació en Centres de Treball)**: fase de pràctiques en empresa integrada en els cicles de FP, hui reforçada per la dimensió dual.
- **FP Dual**: modalitat en què una part significativa de la formació es realitza en empresa. És *General* (25-35 %, sense remuneració obligatòria) o *Intensiva* (més del 35 %, amb contracte remunerat).
- **Prova d'accés**: examen que permet accedir a una etapa sense el títol previ habitual (per exemple, a Grau Superior des dels 19 anys sense Batxillerat).
- **Passarel·la**: via legal de transició entre itineraris (de FP a Batxillerat, de Batxillerat a FP Superior, de FP Superior a la universitat) que evita que una decisió als 16 siga irreversible.
- **Certificat de professionalitat**: acreditació oficial de competències gestionada pel SEPE (200-600 hores), més curta que un cicle de FP, orientada a la incorporació ràpida a l'ocupació.

Per a aprofundir

Si esta unitat t'ha interessat, ací van alguns recursos per a anar més enllà:

- **TodoFP (Ministeri d'Educació, Formació Professional i Esports)**. Per què encaixa: portal oficial amb el catàleg complet i actualitzat de les 26 famílies i tots els cicles, cercador per comunitat i orientació sobre passarel·les. Accés lliure en todofp.es.
- **QEDU i els cercadors de graus de les universitats públiques**. Per què encaixa: permeten consultar notes de tall, ponderacions per grau i evolució a diversos anys, just el que la unitat recomana mirar abans de descartar una carrera.
- **Reportatges de RTVE sobre FP Dual i SpainSkills** (disponibles en RTVE Play). Per què encaixa: mostren casos reals de FP d'èxit i desmunten visualment el prejudici Batxillerat/FP que tracta la unitat.
- **Garantia Juvenil — SEPE**. Per què encaixa: explica el programa europeu de formació, pràctiques i orientació per a joves de 16 a 29 anys, una via d'entrada per a qui acaba l'ESO sense un pla tancat.
- **OCDE — Education at a Glance** (resum en espanyol). Per què encaixa: la font de les dades comparatives d'ocupabilitat i de la bretxa Espanya/Alemanya en elecció de FP; permet contrastar el discurs amb xifres.

Preguntes per a reflexionar

Estes preguntes no tenen una resposta única. Servixen per a discutir en classe o per a pensar individualment en tancar la unitat:

1. Abans de llegir esta unitat, quantes vies reals després de 4t ESO coneixies? Alguna de les que has descobert encaixa millor amb el teu perfil del que pensaves?
2. Creus que en el teu entorn existix el prejudici que «el Batxillerat és millor que la FP»? D'on ve i quines dades de la unitat el matisen?
3. Sabent que quasi totes les decisions acadèmiques són corregibles mitjançant passarel·les, canvia això la pressió amb què vivies l'elecció de l'any que ve? Quin primer pas concret faries per a informar-te millor?

BIBLIOGRAFÍA

1. Reial Decret 217/2022, de 29 de març, pel qual s'estableix l'ordenació i els ensenyaments mínims de l'Educació Secundària Obligatòria.
2. Reial Decret 243/2022, de 5 d'abril, pel qual s'estableixen l'ordenació i els ensenyaments mínims del Batxillerat.
3. Llei Orgànica 3/2022, de 31 de març, d'ordenació i integració de la Formació Professional.
4. Reial Decret 659/2023, de 18 de juliol, pel qual es desenvolupa l'ordenació del Sistema de Formació Professional.
5. Ministeri d'Educació, Formació Professional i Esports (2025). *Portal TodoFP: catàleg de famílies professionals i cicles formatius*. todofp.es.
6. OCDE (2024). *Education at a Glance 2024: OECD Indicators*. París: OECD Publishing.
7. Servici Públic d'Ocupació Estatal — SEPE (2024). *Informe del Mercat de Treball dels Joves 2024*.
8. Fundació Bertelsmann (2024). *La Formació Professional Dual a Espanya: balanç i perspectives*.
9. Eurostat (2024). *Vocational education and training statistics*. ec.europa.eu/eurostat.

MIRAR FORA · U5

LIBRO

Por qué fracasan los países

Daron Acemoglu i James A. Robinson · Deusto, 2012

Les institucions —inclosa l'educativa— modelen quines oportunitats reals té cada persona. Lectura imprescindible per a entendre que «les eixides de cada carrera» no són destí fix, sinó resultat de com es dissenyen les institucions d'un país.

Caps. sobre institucions inclusives i capital humà

VÍDEO · ~55 MIN

Educació FP a Espanya (RTVE Play)

Documental RTVE · 2024

Reportatge recent amb dades actualitzades sobre inserció laboral, FP Dual i casos reals d'estudiants i empreses. Millor antídot contra el biaix de «la FP és el que queda».

https://www.rtve.es/play/

CUENTA · PODCAST · WEB

todofp.es

Portal oficial del Ministeri d'Educació, FP i Esports

Catàleg complet de les 26 famílies professionals, tots els cicles, els centres que els impartixen i les eixides professionals. Punt de partida obligatori si estàs considerant FP.

ACTIVIDAD · 60 MIN (VISITA) + 30 MIN (INFORME)

Dos itineraris FP, una visita

Visita el **Servici d'Orientació del teu institut** o consulta el portal todofp.es. Tria **dos itineraris de FP** que t'interessen (de famílies diferents). Per a cada un apunta: nom del cicle, duració, assignatures principals, requisits d'accés, centres que l'impartixen prop de tu i tres eixides professionals reals amb el seu sou mitjà inicial.

PARA CLASE

Cada estudiant presenta en 3 minuts l'itinerari que més li ha interessat dels dos investigats. El grup va construint un **mapa col·lectiu** de les opcions FP pròximes. Al final, debat: quins itineraris desconeixia la majoria? quins tenen més prestigi social que eixides reals, o al revés? Duració: 60 min.

UNITAT 6 · BLOC D

06

Formació Professional, Universitat i beques

Si la Unit 5 era el mapa, esta és la guia operativa per a moure's per ell: quines famílies professionals xafa fort el mercat, com es calcula de veritat la nota d'admissió a la universitat, quines titulacions existixen més enllà del grau i, sobretot, com pagar tot això amb les beques i ajudes que ja estan damunt la taula.

DURADA

8-9 sessions · 2,5 setmanes

CONCEPTES CLAU

famílies professionals · FP Dual General · FP Dual Intensiva · certificats de professionalitat · EBAU · ponderacions

OBJECTIUS DE LA UNITAT

· Aprofundir en les 26 famílies professionals agrupades per sector econòmic, amb criteris honestos per a triar segons demanda i salari.
· Conéixer l'estructura de l'EBAU i entendre com les ponderacions canvien la nota d'admissió per a cada grau universitari.
· Distingir grau, doble grau, màster i doctorat amb les seues durades, costos i eixides reals.
· Identificar les cinc beques i ajudes principals disponibles per a un estudiant en el curs 2026-2027.
· Conéixer les opcions de mobilitat europea (Erasmus+ estudis i pràctiques) accessibles després de l'EBAU.

Temps estimat de lectura: ~18 min · **Sabers LOMLOE:** D.3, D.4, D.6 ·
Prerequisits: Unit 5 (el sistema educatiu i els itineraris després de 4t d'ESO).

En acabar esta unitat sabràs:

- Agrupar les **26 famílies professionals** per sector econòmic i triar amb criteris honestos de demanda i salari.
- Calcular una **nota d'admissió universitària** entenent el pes de la fase d'accés i de les **ponderacions**.
- Distingir **grau, doble grau, màster i doctorat** amb les seues durades, costos i eixides reals.
- Identificar les **cinc beques i ajudes** principals per a un estudiant en 2026-2027 i els terminis per a no perdre-les.
- Reconéixer les opcions de **mobilitat europea (Erasmus+)** i com es compatibilitzen amb la beca general.

TL;DR 90 segundos

Estudiar més enllà de l'ESO **costa diners**, però el sistema públic de **beques** —MEFP, autonòmiques, fundacions, Erasmus+— està pensat perquè eixe cost no siga barrera. La diferència entre saber demanar beca o no saber-ho val entre **5.000 i 10.000 € a l'any** en moltes famílies.

Esta unitat detalla les 26 famílies de FP per demanda real, explica el sistema EBAU amb les seues ponderacions, i dedica l'última part a una cosa que quasi mai es conta en una hora de tutoria: **com es paga tot això**.

CASO REAL · DILEMA

El 17 % de jóvens que abandonen els estudis després de l'ESO — i no sabien que existien beques per a evitar-ho

Eurostat — Early leavers from education and training 2024 · Enquesta CIS sobre abandó educatiu primerenc 2023

A Espanya, al voltant del **17 %** dels jóvens de 18-24 anys no acaba cap estudi postobligatori (Eurostat 2024). És de les taxes més altes de la UE. Quan se'ls pregunta per què, una de les raons més citades en les enquestes qualitatives és: *«No podia permetre-m'ho»*. I quan es contrasta amb els criteris reals de les beques MEFP i autonòmiques, **una part important d'eixes famílies complia els requisits per a rebre ajuda íntegra** —matrícula, residència, manutenció— però mai va presentar la sol·licitud, perquè ningú del seu entorn sabia com es feia o que existia.

És just que la falta d'informació sobre beques funcione, en la pràctica, com una barrera econòmica?

La Unit 5 va dibuixar el mapa. Ara toca obrir el capó. Esta unitat entra en el detall real de les dos grans vies majoritàries —la Formació Professional reformada per la LOFP de 2023 i la Universitat regulada pel sistema EBAU— i dedica l'última part a una cosa que quasi mai apareix en les xarrades d'orientació: **com es paga tot això**. Perquè triar entre un Grau Mitjà al teu poble o un doble grau a 600 quilòmetres de casa no és només una decisió vocacional; és també una decisió econòmica que les beques poden canviar del tot.

La bona notícia és que Espanya té, des de fa dècades, un sistema públic de beques i ajudes que cobrix des de la matrícula fins a la residència i el desplaçament. La mala és que eixes ajudes es perden per desconeixement més que per falta de quantia: cada any vencen terminis a estudiants que complien els requisits però no van presentar la sol·licitud a temps. Esta unitat pretén que això no et passe.

Formació Professional en profunditat: famílies per sector i dades del mercat

Les 26 famílies professionals es van veure en la Unit 5 com un llistat oficial. Ací les mirem des de l'altre costat: el del **mercat de treball**. Quins sectors econòmics tiren de demanda? On hi ha

escassetat crònica de tècnics? Quines titulacions es traduïxen en una contractació ràpida i un salari decent des del primer dia?

Famílies per sector econòmic i demanda real

Les famílies agrupades per **demanda alta i sostinguda** segons l'Observatori de les Ocupacions del SEPE i la Fundació Bertelsmann (2024):

- **Sanitat** (Cures Auxiliars d'Infermeria, Farmàcia i Parafarmàcia, Laboratori Clínic, Radioteràpia, Documentació Sanitària). L'envelliment poblacional i el dèficit estructural del sistema sanitari sostenen una demanda creixent que el sistema universitari no cobrix. Ocupabilitat superior al **90 %** en moltes comunitats.
- **Informàtica i Comunicacions** (Sistemes Microinformàtics i Xarxes, Desenvolupament d'Aplicacions Web, Desenvolupament d'Aplicacions Multiplataforma, Administració de Sistemes Informàtics en Xarxa, Ciberseguretat). Demanda **altíssima** i desacoblada dels cicles econòmics. Salaris d'entrada dels més alts de tota la FP.
- **Electricitat i Electrònica** (Manteniment Electrònic, Automatització Industrial, Sistemes de Telecomunicacions i Informàtics). Sector clau per a la transició energètica: instal·lació de fotovoltaica, eòlica, vehicle elèctric.
- **Transport i Manteniment de Vehicles**. Demanda estable i resistent a crisis. L'electrificació està obrint cicles nous vinculats al diagnòstic de motors elèctrics.
- **Servicis Socioculturals i a la Comunitat** (Educació Infantil, Integració Social, Atenció a Persones en Situació de Dependència). Demanda **creixent** per envelliment, dependència i ampliació de places en escoles infantils 0-3.

Famílies amb **demanda estacional o més limitada** que convé cursar amb un pla d'eixida pensat:

- **Hostaleria i Turisme**. Contractació massiva però estacional, salaris baixos en les categories d'entrada. Eixides excel·lents per a Grau Superior en gestió hotelera o cuina especialitzada.
- **Imatge Personal** (perruqueria, estètica). Bona ocupabilitat per compte propi, salaris mitjans baixos per compte d'altri.
- **Activitats Físiques i Esportives**. Mercat saturat en monitoratge esportiu bàsic, millor projecció en Grau Superior de Condicionament Físic o Ensenyament i Animació Socioesportiva.

Salaris mitjans d'entrada per família

Segons l'informe **AEFI 2025** (Associació Espanyola de Formació Industrial) i dades de l'Observatori del SEPE actualitzades a 2025-2026, un tècnic recén titulat a Espanya guanya, en el seu primer any de contracte:

- Tècnic Superior en Informàtica (DAW, DAM, ASIR): **25.000-29.000 €** bruts anuals.
- Tècnic Superior en Mecatrònica Industrial o Automatització: **23.000-27.000 €**.
- Tècnic Superior en Laboratori Clínic o Imatge per al Diagnòstic: **22.500-25.000 €**.
- Tècnic en Cures Auxiliars d'Infermeria: **18.500-21.500 €** (sector públic) / **17.094 €** (SMI 2026, mínim en residències privades més modestes).
- Tècnic en Administració i Finances: **19.500-22.500 €**.
- Tècnic en Cuina i Gastronomia: **17.094-20.000 €** (SMI com a sòl legal; alta variabilitat geogràfica).

Convé comparar estes dades amb els salaris d'entrada de molts graus universitaris saturats (Comunicació, Turisme, Humanitats), on no és estrany començar al voltant del **SMI (17.094 € en 2026)** en contractes temporals.

FP Dual: com funciona en 2026

La Unit 5 va introduir la dualitat obligatòria que va portar la LOFP. Ací com funciona en el dia a dia:

- **Estructura**. L'alumnat passa part de la seua formació al centre educatiu i part en una empresa real. La durada total del cicle es manté en dos cursos (~2.000 hores), però la distribució entre aula i empresa canvia segons la modalitat.
- **FP Dual General** (25-35 % en empresa). Compatible amb pràcticament totes les famílies. L'empresa **no està obligada a remunerar** l'alumnat, encara que moltes ho fan mitjançant beques o ajudes de transport. L'assistència a l'empresa es reconeix com a formació.
- **FP Dual Intensiva** (>35 % en empresa). L'alumnat firma un **contracte de formació en alternança** regulat per l'Estatut dels Treballadors. Això implica salari (mínim el SMI proporcional a les hores d'empresa, **1.221 €/mes en 14 pagues en 2026**), alta en la Seguretat Social i drets laborals complets durant la part productiva del cicle.
- **Selecció**. Les places dual intensives són limitades i les empreses solen participar en la selecció. Convé preparar el cicle com si fóra una primera entrevista professional: nota, motivació, assistència.

Certificats de Professionalitat: la via ràpida del SEPE

No tot és cicle formatiu. Els **Certificats de Professionalitat** del SEPE són acreditacions oficials molt més curtes (200-600 hores) que qualifiquen per a llocs concrets:

- Atenció sociosanitària a persones dependents (450 h).
- Operacions auxiliars de servicis administratius i generals (430 h).
- Carretiller / Operador de carretons elevadors (60-100 h, no és certificat complet però dóna habilitació).
- Monitor d'activitats de temps lliure infantil i juvenil (310 h).
- Instal·lador de plaques solars fotovoltaiques (540 h).
- Soldador amb elèctrode revestit i TIG (qualificació professional completa, ~600 h).

Són **ideals per a incorporació ràpida al mercat**, reorientació professional des de l'edat adulta o complement a una titulació de FP o universitària. L'oferta es consulta al portal del SEPE i als servicis autonòmics d'ocupació (LABORA a la Comunitat Valenciana, SOC a Catalunya, SEPE estatal).

Premis Extraordinaris de FP 2015-2016 a Castella-la Manxa. La Formació Professional espanyola ha passat en quinze anys de ser percebuda com a «via B» a competir de tu a tu amb el grau universitari en ocupabilitat i salari d'entrada, especialment en famílies industrials i tecnològiques.

Foto: Emiliano García-Page Sánchez (Junta de Castella-la Manxa), CC BY-SA 2.0 via Wikimedia Commons

La Universitat: com està organitzada

El sistema universitari espanyol, regulat per la **Llei Orgànica del Sistema Universitari (LOSU)** de 2023 i el sistema europeu Bolonya, organitza els estudis en quatre nivells clarament diferenciats.

Aula de la Facultat de Ciències de la Informació de la Universitat Complutense de Madrid. La universitat pública espanyola —50 institucions, ~1,3 milions d'estudiants— manté una de les matrícules de grau més baixes de la Unió Europea: entre 700 i 1.700 € per curs, segons comunitat autònoma.

Foto: Natalia Bella Purón, CC BY-SA 4.0 via Wikimedia Commons

Grau, doble grau, màster i doctorat

- **Grau** (4 anys, **240 ECTS**). Titulació inicial, equivalent al *Bachelor* europeu. Habilita per a exercir professionalment en la majoria de camps. Alguns graus professionals regulats duren més per llei europea: Medicina (6 anys, 360 ECTS), Veterinària, Farmàcia, Odontologia (5 anys cada un), Arquitectura (5 anys + màster habilitant).
- **Doble grau** (5-6 anys). Permet obtindre dos titulacions simultàniament compartint assignatures comunes. Combinacions freqüents: Dret + ADE, Física + Matemàtiques, Periodisme + Comunicació Audiovisual, Estudis Internacionals + Dret. Implica més càrrega lectiva, notes de tall molt altes i, en alguns casos, eixides professionals més àmplies que qualsevol dels dos graus per separat.
- **Màster oficial** (1-2 anys, 60-120 ECTS). Especialització després del grau. Alguns són **habilitants** (Màster en Advocacia per a exercir com a advocat, Màster en Formació del Professorat per a opositar a docent de Secundària, Màster en Enginyeria Industrial per a exercir com a enginyer superior). Altres són acadèmics i obrin porta al doctorat.
- **Doctorat** (3-5 anys). Investigació original supervisada per un director que culmina en una tesi. És el nivell màxim del sistema universitari i la via obligatòria per a la carrera acadèmica.

L'EBAU en detall: composició i fórmula

L'**Avaluació de Batxillerat per a l'Accés a la Universitat (EBAU)** s'estructura en dos fases:

- **Fase d'Accés (obligatòria)**: quatre exercicis. Llengua Castellana i Literatura, Història d'Espanya, Llengua Estrangera i una matèria específica de la modalitat cursada. La seua nota mitjana pondera el **60 %** del càlcul d'accés.
- **Fase d'Admissió (voluntària)**: fins a quatre exercicis addicionals de matèries específiques no examinades en la fase d'accés. Pondera el **40 %** restant del càlcul d'admissió, però només si s'obté almenys un 5 en cada exercici.

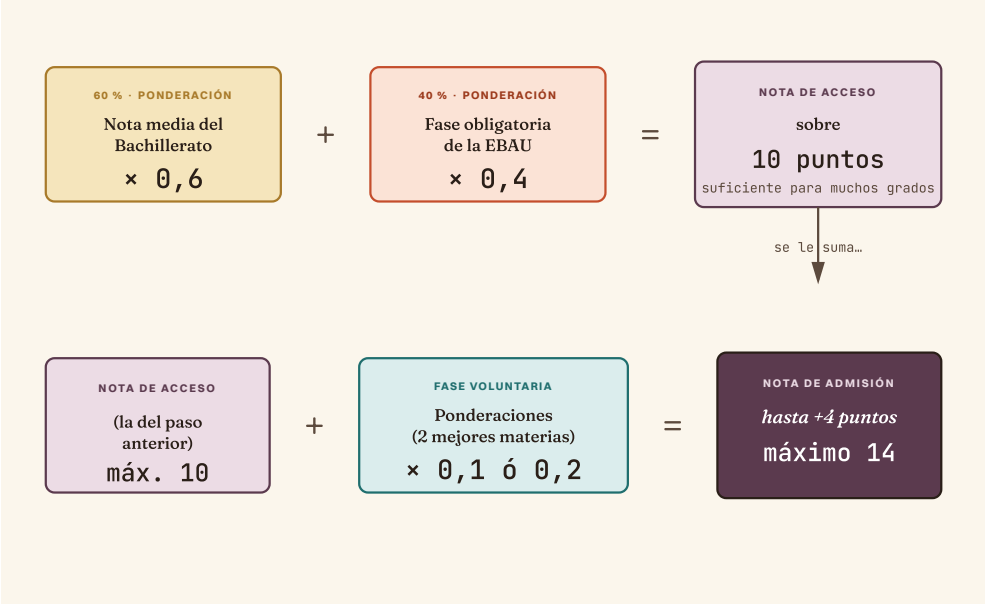
La **nota d'accés** es calcula així:

Nota d'accés = (0,6 × mitjana de Batxillerat) + (0,4 × mitjana fase d'accés EBAU)

Sobre eixa nota (màxim **10**) se sumen les **ponderacions**:

Nota d'admissió = nota d'accés + (M1 × 0,1 o 0,2) + (M2 × 0,1 o 0,2)

On M1 i M2 són les dos millors notes de la fase voluntària que ponderen per al grau al qual s'aspira. La nota màxima és per tant **14**.



De la mitjana de Batxillerat a la nota d'admissió: com es construïx la xifra que decidix la teua plaça.

Ponderacions: el detall que canvia l'admissió

Cada universitat publica anualment, abans d'iniciar el Batxillerat, quines matèries ponderen **0,1 o 0,2** per a cada grau universitari. La mateixa assignatura pot tindre pesos molt distints segons el destí:

- **Matemàtiques II** pondera **0,2** per a Física, Enginyeria Industrial o Enginyeria Aeroespacial, però **0,1** o res per a Filologia o Belles Arts.
- **Biologia** pondera **0,2** per a Medicina, Veterinària o Biotecnologia, però **0,1** per a Farmàcia i res per a Enginyeria Mecànica.
- **Economia de l'Empresa** pondera **0,2** per a ADE, Màrqueting, Turisme o Relacions Laborals, però **0,1** o res en graus d'Humanitats.
- **Dibuix Artístic II** pondera **0,2** per a Belles Arts, Disseny o Arquitectura, molt menys per a la resta.

Això significa que l'elecció de la fase voluntària de l'EBAU s'ha de fer **mirant el fullet de ponderacions de la universitat de destí**, no per intuïció. Una decisió ben planificada pot pujar

fins a **4 punts** la nota d'admissió sense estudiar cap assignatura nova més.

Districte únic i notes de tall

Espanya funciona majoritàriament com a **districte únic**: qualsevol estudiant pot sol·licitar plaça en qualsevol universitat pública del país (excepte comptades excepcions per convenis locals). El repartiment es fa per nota d'admissió a través d'una preinscripció única autonòmica.

La **nota de tall** és la nota d'admissió de l'últim estudiant admés el curs anterior. **No és una nota mínima**: canvia cada any segons oferta de places i demanda. Les notes de tall es consulten al portal oficial de cada Comunitat Autònoma i en agregadors com el portal del Ministeri. Convé mirar l'**evolució a tres o cinc anys**, no la dada d'un any aïllat: una nota que puja fort un any pot baixar el següent.

CONCEPTE CLAU

Les ponderacions són la palanca silenciosa de l'EBAU

Molta gent creu que l'EBAU es guanya només "estudiant més". La realitat és que un alumne amb 8,5 de nota d'accés que aprofita bé dos ponderacions de 0,2 (amb un 9 en cada exercici) arriba a una nota d'admissió de **12,1**, suficient per a quasi qualsevol grau. Un altre alumne amb un 9,5 d'accés però sense ponderacions útils es queda en **9,5**. L'elecció estratègica de matèries específiques segons el grau de destí val més, en molts casos, que mig punt extra en la fase d'accés.

Beques i finançament d'estudis

Esta és la secció que més es passa per alt en les xarrades d'orientació i la que més impacte té en qui acaba estudiant què.

Prova-ho tu mateix: abans de llegir sobre beques, calcula quant costaria estudiar en el teu escenari concret: tipus d'estudis, comunitat autònoma, si et quedaries a casa o et desplaçaries. El resultat servix de referència per a identificar quins components de la beca MEFP cobririen cada partida.

> *↗ Herramienta interactiva disponible en la versión digital del libro (profedeeconomia.es).*

La beca MEFP (Ministeri d'Educació, Formació Professional i Esports)

És la **beca general de l'Estat**, regulada en la seua convocatòria anual per orde ministerial. Cobrix alumnat de Batxillerat, FP i Universitat la **renda familiar** i **patrimoni** del qual no superen els llindars fixats. Els seus components (referència Convocatòria MEFP 2025-2026):

- **Beca de matrícula**: cobrix els preus públics del curs. En Universitat pot estalviar entre 700 i 1.700 € anuals segons comunitat i grau.
- **Quantia fixa lligada a la renda**: aproximadament 1.800 € addicionals si la renda familiar està davall el llindar 1.
- **Quantia fixa per residència**: al voltant de 2.700 € si l'estudiant residix fora del domicili familiar durant el curs per necessitat acreditada (la universitat o cicle més pròxim està a més de certa distància).
- **Quantia variable**: import addicional calculat en funció de la renda, el patrimoni i la nota mitjana obtinguda el curs anterior. Pot sumar diversos milers d'euros.

La **quantia total mitjana** d'una beca MEFP universitària amb residència ronda els **3.800-5.800 €** anuals en 2025-2026, la qual cosa en molts casos cobrix completament el cost real d'estudiar fora de casa.

Beques autonòmiques complementàries

Cada Comunitat Autònoma pot convocar **beques pròpies complementàries** que se sumen a la del Ministeri (no són incompatibles). A la Comunitat Valenciana, les beques de la Generalitat cobrixen transport i menjador per a alumnat de FP; a Catalunya, les beques EQUITAT complementen en universitat pública; a Andalusia, el Pla de Beques i Ajudes a l'Estudi amplia cobertura. Convé consultar el portal d'educació de la pròpia comunitat cada tardor.

Ajudes específiques per a FP: AEPE i FPA

Per a alumnat de Formació Professional hi ha ajudes específiques a més de la beca MEFP general:

- **Ajudes per a l'Estudi Postobligatori (AEPE)**: convocades pel Ministeri per a alumnat de FP de Grau Mitjà i Superior amb renda limitada.
- **Ajudes de la Fundació Tripartida / Fundae** per a reciclatge professional adult.
- **Programes FPA** (Formació Professional per a l'Ocupació) convocats pels servicis autonòmics per a persones desocupades.

Erasmus+: mobilitat europea finançada

El programa **Erasmus+** de la Unió Europea finança estades en altres països europeus per a estudiar o fer pràctiques. Les seues modalitats:

- **Erasmus+ Estudis** (3-12 mesos en universitat estrangera). Quantia mensual entre **330 € i 560 €** segons país de destí (taula 2025-2026): més en països nòrdics i Irlanda, menys a Portugal o Polònia.
- **Erasmus+ Pràctiques** (2-12 mesos en empresa europea). Quantia mensual entre **380 € i 620 €**. Compatible amb grau, màster, doctorat i fins i tot FP de Grau Superior.
- **Erasmus+ FP** específic per a alumnat de cicles formatius: estades de 2 setmanes a 12 mesos en empreses europees.

Les ajudes Erasmus+ es compatibilitzen amb la beca MEFP: si tens beca general i obtens Erasmus+, cobres les dos. El programa cobrix a més part del viatge i, per a alumnat amb beca MEFP, una **ajuda complementària** de 250-500 € mensuals addicionals.

Préstecs joves a tipus subvencionat

El MEFP, en col·laboració amb ICO (Institut de Crèdit Oficial), oferix **préstecs a tipus d'interés bonificat** per a estudis de màster i postgrau. Devolució diferida al final dels estudis, sense avals i amb períodes de carència. Són útils quan cap beca cobrix un programa de màster habilitant car.

Beques de fundacions privades

Per damunt de cert nivell acadèmic (últim curs de grau, màster, doctorat, postgrau a l'estranger) hi ha fundacions privades amb beques competitives molt potents:

- **Fundació La Caixa**: programa de **Beques de Postgrau** per a màster i doctorat a Espanya, Europa, Nord-amèrica i Àsia. Cobrix matrícula, manutenció, viatge. Una de les més prestigioses del país.
- **Beques Fulbright**: per a estudis de màster o doctorat en universitats dels Estats Units.
- **Fundació Carolina**: per a llatinoamericans cursant postgrau a Espanya i per a espanyols a Llatinoamèrica.
- **Fundació Mayer Schwartz**: per a estudis musicals superiors.
- **Beques Rafael del Pino**: lideratge i polítiques públiques, postgrau en universitats d'elit internacionals.

Com sol·licitar la beca MEFP

PROCÉS

Com sol·licitar la beca MEFP general en 6 passos

1. **Marca el calendari en març**. La convocatòria anual es publica al BOE entre març i abril. El termini habitual de sol·licitud va des de finals de març fins a mitjan maig per a alumnat universitari, i fins a primers d'octubre per a alumnat de Batxillerat i FP que es matricule al setembre.

2. **Reunix la documentació familiar abans del termini**: declaració de la renda (IRPF) de tots els membres de la unitat familiar corresponent a l'exercici anterior, certificat d'empadronament si hi ha separació de domicilis, certificats de prestacions (atur, ingrés mínim vital) si escau.

3. **Dóna't d'alta en la seu electrònica del Ministeri** (becaseducacion.gob.es) amb Cl@ve, certificat digital o usuari i contrasenya. Si no tens Cl@ve, sol·licita-la a la Seguretat Social o en una oficina de l'AEAT amb temps: tarda uns dies.

4. **Ompli la sol·licitud en línia**. El formulari és llarg (dades personals, acadèmiques, familiars, econòmiques) però es pot guardar i continuar més tard. Revisa especialment les dades acadèmiques del curs anterior: una nota mal posada pot bloquejar la concessió.

5. **Adjunta la matrícula provisional o definitiva**. Si sol·licites abans de matricular-te (cas universitari habitual), marca l'opció "matrícula provisional" i aporta la definitiva tan prompte com la tingues al setembre.

6. **Espera la resolució entre setembre i desembre**. La concessió es notifica per correu i per la seu electrònica. Si te la deneguen, tens termini d'**un mes** per a presentar al·legacions; moltes denegacions es reverteixen amb documentació complementària. Si te la concedixen, l'ingrés es fa per transferència entre novembre i febrer del curs següent.

ATENCIÓ

Els terminis de beca no esperen ni a la matrícula ni a les notes

L'error que costa cada any més beques perdudes a Espanya: pensar que primer cal matricular-se, esperar les notes o esperar a veure on t'admeten, i **després** sol·licitar la beca. És a l'inrevés. La beca MEFP es sol·licita habitualment **abans de matricular-te** i amb dades provisionals. Si esperes a tindre-ho tot tancat, el termini es tanca i perds la beca d'eixe curs complet. Marca març al calendari: en març es prepara la documentació, en abril s'ompli el formulari, en maig es presenta. El que passe amb la matrícula al juliol o setembre s'actualitza després.

¿SABÍAIS QUE...?

El 50 % de l'alumnat becat MEFP és primera generació universitària de la seua família

Segons les dades publicades per la mateixa Fundació La Caixa a la seua Memòria de Beques 2024-2025 i pel Ministeri en el seu informe anual de beques, **aproximadament la meitat** dels estudiants que cobren beca general del MEFP són els **primers de la seua família a cursar estudis superiors**. La beca no només finança, també és el mecanisme de **mobilitat social** més potent del sistema educatiu espanyol. Sense les beques MEFP, milers d'estudiants amb nota suficient per a entrar a la universitat o en un Grau Superior no podrien permetre's residència, transport ni materials, i abandonarien els estudis després de l'ESO. És la raó per la qual defendre (i sol·licitar) les beques no és només un assumpte individual: és un assumpte de país.

¿SABÍAIS QUE...?

Espanya té 1,6 milions d'universitaris i només 800.000 alumnes de FP

Les dades del **Ministeri d'Educació, FP i Esports (2025)** i d'**Eurostat (2025)** mostren un desequilibri característic: Espanya té aproximadament **1,6 milions** d'estudiants universitaris i **900.000** en Formació Professional de Grau Mitjà i Superior (la matrícula de FP continua creixent després de la LOFP 2023). La proporció és justament la **inversa** a la d'Alemanya, Suïssa, Àustria o Països Baixos, on la FP duplica la universitat. Este desequilibri explica bona part de l'atur juvenil estructural: hi ha graus saturats (Periodisme, Magisteri, ADE, Comunicació) amb taxes d'atur o subocupació superiors al **30 %**, mentres queden vacants sense cobrir en manteniment industrial, soldadura, automatització o cures sanitàries. El sistema no necessita menys universitaris, necessita més tècnics.

*Estudiants Erasmus+ a Groningen (Països Baixos). El programa Erasmus, creat en 1987 amb 3.244 participants, ha mobilitzat ja més de **13 milions de persones** per tota Europa. Espanya és, any rere any, el primer país receptor i un dels principals emissors d'estudiants.*

Foto: cocoinzenl (Flickr), CC BY 2.0 via Wikimedia Commons

EJEMPLO REAL

Lucía: beca MEFP + Erasmus+ + Beca La Caixa, de Conca a Berlín sense pagar matrícula

Lucía va estudiar 4t d'ESO en un institut rural de la província de Conca. La seua família, agricultors amb ingressos molt moderats, no podia permetre's pagar la universitat fora de la província. Va triar Batxillerat de Ciències i Tecnologia i va traure un 9,2 de nota d'accés aprofitant ponderacions (Matemàtiques II i Física, ambdós 0,2 per a Enginyeria). Va cursar **Enginyeria Industrial a la UCLM** amb la beca MEFP completa, que li va cobrir matrícula i la quantia de residència per a allotjar-se a Ciudad Real. En tercer curs va demanar **Erasmus+ Estudis** i va passar un any a la Universitat Tècnica de Berlín, compatibilitzant la beca MEFP amb la quantia Erasmus i l'ajuda complementària del Ministeri. En acabar el grau, va accedir al **programa de Beques de Postgrau de la Fundació La Caixa** i va cursar màster a TU Munic completament becada (matrícula, viatge i manutenció). Hui treballa en una multinacional alemanya del sector automoció. Cost total que va pagar la seua família en sis anys de formació superior: pràcticament zero. El sistema funciona, però cal conéixer-lo i sol·licitar-lo.

EJEMPLO REAL

Diego: Grau Mitjà dual remunerat + Grau Superior amb beca = entrada al món laboral amb zero deute

Diego va acabar 4t d'ESO amb notes justes. Va triar **Grau Mitjà d'Instal·lacions Elèctriques i Automàtiques** en modalitat **dual intensiva** en una empresa d'instal·lacions fotovoltaiques de Castelló. Durant els dos anys va cobrar el contracte de formació en alternança (una mica més del SMI proporcional) i va anar acumulant experiència real. En titular-se, va passar al **Grau Superior de Sistemes Electrotècnics i Automatitzats** amb beca MEFP de matrícula i quantia variable per nota. La mateixa empresa on havia fet el Grau Mitjà li va oferir un contracte indefinit a mitja jornada compatible amb els seus estudis. Als 22 anys ja estava treballant com a tècnic responsable d'instal·lacions, amb dos titulacions, experiència i sense haver demanat ni un sol préstec. La seua història, arreplegada en una publicació de la **Fundació Bertelsmann** sobre casos d'èxit de FP Dual, exemplifica el potencial real de la dualitat intensiva quan es combina amb el sistema públic de beques.

VUELVE AL CASO

El 17 % d'abandó i les beques que ningú va demanar

La informació és **igualadora**: qui la té, accedix; qui no la té, queda fora —fins i tot encara que complisca tots els requisits econòmics—. Les beques existixen però **cal demanar-les activament**, conéixer els terminis (la convocatòria general MEFP sol obrir en març-abril i tancar en maig; les autonòmiques tenen el seu propi calendari, sovint en setembre-octubre), reunir els papers fiscals i certificats.

El primer pas concret: **registrar-te en becas.educacion.gob.es** i consultar també el portal de beques de la teua comunitat autònoma per a subscriure't als seus avisos. La segona barrera és real: el paperot desanima. La solució, també: **demanar ajuda a l'orientador del centre** o a una entitat sense ànim de lucre especialitzada (n'hi ha en quasi totes les províncies). El més car de les beques no és la beca — és no haver-la demanada. I això ja no hauria de passar-te a tu.

L'ESSENCIAL DE FP, UNIVERSITAT I BEQUES

- Les **26 famílies professionals** s'entenen millor agrupades per **sector econòmic i demanda real**: Sanitat, Informàtica, Electricitat i Servicis Socioculturals lideren la demanda i l'ocupabilitat.
- La **FP Dual Intensiva** (>35 % en empresa) implica **contracte laboral remunerat** i drets de Seguretat Social des del cicle formatiu.
- Els **Certificats de Professionalitat** del SEPE (200-600 hores) són la via ràpida per a acreditar competències concretes.
- La universitat organitza els seus estudis en **grau, doble grau, màster i doctorat**, amb durades i costos molt diferents.
- La **nota d'admissió universitària** és 60 % Batxillerat + 40 % fase d'accés EBAU + fins a 4 punts per ponderacions de la fase voluntària (màxim 14).
- Les **ponderacions** són la palanca silenciosa: la mateixa matèria pondera 0,2 per a un grau i 0,1 o res per a un altre. Triar bé la fase voluntària val més que mig punt de nota mitjana.
- La **beca MEFP** és la principal ajuda pública: cobrix matrícula, quanties fixes per renda i residència, i una quantia variable. Es sol·licita entre **març i maig**, abans de matricular-se.
- **Erasmus+** finança estades europees (310-600 € mensuals) i és compatible amb la beca MEFP. Les **beques de Fundació La Caixa, Fulbright o Carolina** financen postgraus en universitats d'elit internacionals.
- El **50 %** de l'alumnat becat MEFP és primera generació universitària de la seua família: la beca no és només diners, és mobilitat social.

Glossari

- **Família professional**: cadascun dels 26 grans grups en què s'organitza l'oferta de Formació Professional segons afinitat de competències (Sanitat, Informàtica, Electricitat i Electrònica, etc.).
- **FP Dual General**: modalitat de FP en què entre el 25 % i el 35 % de la formació es realitza en una empresa; l'estada no obliga l'empresa a remunerar, encara que sol compensar-se amb ajudes.
- **FP Dual Intensiva**: modalitat amb més del 35 % en empresa; l'alumnat firma un **contracte de formació en alternança**, cobra salari i cotitza a la Seguretat Social.
- **Certificat de Professionalitat**: acreditació oficial curta (200-600 h) del SEPE que qualifica per a un lloc concret, distinta del cicle formatiu.
- **EBAU**: Avaluació de Batxillerat per a l'Accés a la Universitat. Consta de fase d'accés (obligatòria) i fase d'admissió (voluntària).
- **Nota d'accés**: 0,6 × mitjana de Batxillerat + 0,4 × mitjana de la fase d'accés de l'EBAU. Màxim 10.

- **Ponderació**: coeficient (0,1 o 0,2) que cada universitat assigna a les matèries de la fase voluntària per a cada grau. Pot sumar fins a 4 punts a la nota d'admissió.
- **Nota d'admissió**: nota d'accés més les dos millors matèries ponderades de la fase voluntària. Màxim 14.
- **Districte únic**: sistema pel qual un estudiant pot sol·licitar plaça en quasi qualsevol universitat pública del país a través d'una preinscripció autonòmica.
- **Nota de tall**: nota d'admissió de l'últim estudiant admés el curs anterior en un grau. No és una nota mínima fixa: canvia cada any.
- **ECTS**: *European Credit Transfer System*, unitat europea de mesura de la càrrega d'un estudi (un grau són 240 ECTS).
- **Beca MEFP**: beca general de l'Estat (Ministeri d'Educació, FP i Esports) que cobrix matrícula i quanties per renda, residència i rendiment acadèmic.
- **Erasmus+**: programa de la Unió Europea que finança estades d'estudis o pràctiques en altres països europeus, compatible amb la beca general.

Per a aprofundir

Si vols explorar el catàleg, les beques i la mobilitat amb detall, estos recursos oficials i gratuïts són el millor punt de partida:

- **TodoFP** — *Ministeri d'Educació, FP i Esports* (todofp.es). Per què encaixa: el catàleg oficial de tota l'oferta de FP per família, grau i comunitat, amb cercador de centres i indicadors d'inserció.
- **Beques i ajudes a l'estudi** — *Ministeri d'Educació, FP i Esports* (becaseducacion.gob.es). Per què encaixa: la seu oficial de la beca MEFP, amb simulador de llindars de renda, calendari de convocatòria i sol·licitud en línia.
- **Erasmus+** — *Comissió Europea / SEPIE* (sepie.es). Per què encaixa: l'agència nacional del programa explica modalitats, imports per país i com sol·licitar una estada d'estudis o pràctiques.
- **Beques de Postgrau Fundació La Caixa** — (fundacionlacaixa.org). Per què encaixa: una de les beques privades més potents d'Espanya; el web detalla requisits, dotació i calendari per a màster i doctorat.
- **Canal d'orientació de TodoFP a YouTube** — *Ministeri d'Educació, FP i Esports*. Per què encaixa: vídeos curts de testimonis reals d'alumnat de FP per família, útils per a veure el dia a dia de cada cicle abans de triar.

Preguntes per a reflexionar

Estes preguntes no tenen una resposta única. Servixen per a discutir a classe o per a pensar individualment en tancar la unitat:

1. Espanya té quasi el doble d'universitaris que d'alumnat de FP, just el contrari que Alemanya o Suïssa. A què creus que es deu eixe desequilibri? Influïxen més les famílies, el prestigi social o el propi sistema educatiu?
2. Les ponderacions de l'EBAU poden sumar fins a 4 punts sense estudiar cap assignatura nova, només triant bé la fase voluntària. És just que la nota d'admissió depenga tant d'una decisió estratègica que moltes famílies desconeixen? Què podria fer un institut per a igualar eixe coneixement?
3. El 50 % de l'alumnat becat MEFP és primera generació universitària de la seua família. Què passaria amb la mobilitat social a Espanya si les beques deixaren d'existir? Coneixes algú l'itinerari del qual hauria canviat sense una beca?

Cap a la Unit 7

Les Units 5 i 6 han tancat el bloc dedicat al sistema educatiu. La següent unitat canvia d'escenari i entra en el **món laboral real**: com està estructurat el mercat de treball espanyol, quines taxes d'ocupació i atur presenta per edat i sector, quins tipus d'ocupació existixen (compte d'altri, autoocupació, intraemprenedoria) i quines projeccions raonables es poden fer sobre la demanda d'ocupació d'ací a cinc o deu anys. Eixa informació completa la foto: si esta unitat explicava com formar-se i com pagar-se la formació, la pròxima explica per a quin mercat t'estàs formant.

BIBLIOGRAFÍA

1. Reial Decret 217/2022, de 29 de març, pel qual s'estableix l'ordenació i els ensenyaments mínims de l'Educació Secundària Obligatòria.
2. Llei Orgànica 3/2022, de 31 de març, d'ordenació i integració de la Formació Professional (LOFP).
3. Reial Decret 659/2023, de 18 de juliol, pel qual es desenvolupa l'ordenació del Sistema de Formació Professional.
4. Llei Orgànica 2/2023, de 22 de març, del Sistema Universitari (LOSU).
5. Ministeri d'Educació, Formació Professional i Esports (2025). *Convocatòria de beques de caràcter general per al curs acadèmic 2025-2026*. BOE.
6. Ministeri d'Educació, Formació Professional i Esports (2026). *Dades i xifres del sistema universitari espanyol 2025-2026*.
7. Servici Públic d'Ocupació Estatal — SEPE (2025). *Informe del Mercat de Treball dels Jóvens 2025*. Observatori de les Ocupacions.
8. AEFI — Associació Espanyola de Formació Industrial (2025). *Informe salarial de la Formació Professional Industrial a Espanya*.
9. Fundació Bertelsmann (2025). *La Formació Professional Dual a Espanya: balanç i perspectives*.
10. Fundació La Caixa (2025). *Memòria del programa de Beques de Postgrau 2024-2025*.
11. Comissió Europea (2025). *Erasmus+ Programme Guide 2025-2026*. ec.europa.eu/erasmus-plus.
12. Eurostat (2025). *Vocational education and training statistics*. ec.europa.eu/eurostat.

MIRAR FORA · U6

LIBRO

Poor Economics

Abhijit Banerjee i Esther Duflo · Penguin, 2011 (ed. espanyola: Taurus, 2012)

Els economistes Premi Nobel 2019 demostren amb experiments de camp que xicotetes decisions d'informació —saber que existix una ajuda, recordatoris, formularis senzills— poden canviar trajectòries de vida. Aplicació directa a per què fallen les beques.

Caps. sobre educació i barreres informacionals

VÍDEO · ~10-15 MIN

Com sol·licitar la beca MEFP pas a pas

Canal oficial del Ministeri d'Educació, FP i Esports · YouTube

Tutorial oficial actualitzat cada convocatòria. Mostra el procés real des del formulari fins als documents a adjuntar. Antídot contra el «no em veig capaç de fer eixe paperot».

https://www.youtube.com/results?search_query=como+solicitar+beca+MEFP+tutorial

CUENTA · PODCAST · WEB

becas.educacion.gob.es

Portal oficial de beques i ajudes a l'estudi

El lloc on es gestiona la beca general MEFP. Ací trobes les convocatòries obertes, els simuladors de quantia estimada i l'accés al teu expedient. Subscriu-te als seus avisos per a no perdre terminis.

ACTIVIDAD · 40-60 MIN

Simulació de sol·licitud de beca

Entra en **becas.educacion.gob.es**, descarrega el formulari de l'última convocatòria oberta (o l'última tancada si no n'hi ha activa) i identifica els **documents necessaris**: certificat fiscal de la unitat familiar, matrícula, certificat d'empadronament, etc. Ompli el formulari amb dades fictícies (o reals si la teua família t'autoritza) i guarda'l com a simulació.

PARA CLASE

Revisió per parelles: cada estudiant revisa el formulari simulat d'un altre i detecta els camps que s'han deixat buits o que necessitarien un document adjunt. El docent arreplega dubtes freqüents i els resol en gran grup. Durada: 45 min.

UNITAT 7 · BLOC E

07

El món del treball: mercat laboral a Espanya

El mercat laboral espanyol té regles concretes, sectors amb futurs molt distints i un problema crònic que quasi ningú sap explicar bé: l'atur juvenil més alt d'Europa. Abans de triar professió convé llegir el mapa.

DURADA

6-7 sessions · 2 setmanes

CONCEPTES CLAU

població activa · població inactiva · taxa d'activitat · taxa d'atur · taxa d'ocupació · atur juvenil

OBJECTIUS DE LA UNITAT

· Interpretar les tres taxes bàsiques de l'EPA (activitat, atur i ocupació) amb xifres reals de 2024.
· Reconéixer les diferències entre els quatre sectors econòmics i el seu pes en l'economia espanyola.
· Identificar cinc professions amb alta demanda prevista per a 2024-2030 i cinc amb demanda en retrocés.
· Distingir el treball per compte d'altri, l'autoocupació i la intraemprenedoria com a tres formes legítimes de carrera professional.
· Reconéixer l'atur juvenil espanyol com a anomalia europea i enumerar les seues causes estructurals principals.

Temps estimat de lectura: ~16 min · **Sabers LOMLOE**: E.1, E.2, E.3 ·
Prerequisits: cap especial (esta unitat obri el Bloc E sobre el món laboral).

En acabar esta unitat sabràs:

- Interpretar les **tres taxes de l'EPA** (activitat, atur i ocupació) i distingir població activa d'inactiva.
- Reconéixer el pes dels **quatre sectors econòmics** en l'economia espanyola i la dependència del turisme.
- Identificar **professions amb alta demanda prevista** i professions en retrocés, i per què canvia el mapa.
- Distingir les **tres formes de tindre un treball**: compte d'altri, autoocupació i intraemprenedoria.
- Explicar per què l'**atur juvenil espanyol** és una anomalia europea i quines són les seues causes estructurals.

TL;DR 90 segundos

El món del treball canvia ràpid. Esta unitat ensenya a llegir les dades del mercat laboral espanyol: com es mesura la desocupació (EPA, SEPE), quins sectors concentren ocupació i quins estan en declivi, quines professions tenen futur (IA, sostenibilitat, cures) i quines tres formes hi ha de tindre treball (compte d'altri, autoocupació, intraemprenedoria).

No et diem en què treballar. Et donem les **ferramentes** per a mirar el mercat amb dades abans de triar.

CASO REAL · DILEMA

150.000 vacants sense cobrir i 26 % d'atur juvenil al mateix temps

Dades CEOE i Cambra de Comerç · Taxa d'atur juvenil EPA INE T4 2024

En 2024, la patronal CEOE i la Cambra de Comerç van estimar al voltant de **150.000 vacants sense cobrir** en sectors com hostaleria, construcció, transport i agricultura. Al mateix temps, l'**atur juvenil a Espanya superava el 26 %** (EPA, dades oficials de l'INE), un dels més alts de la UE. Sobre el paper hi ha treball i hi ha persones sense ell — però els dos no es troben. Per què?

Per què no es creuen les vacants amb els aturats? De qui és responsabilitat?

Fins ara hem treballat l'autoconeixement, l'entorn, la presa de decisions i els itineraris formatius. Arriba el moment de mirar l'altre costat del pont: **el mercat laboral al qual quasi tot el món acaba accedint**, abans o després, via Batxillerat més universitat, via Formació Professional, o via entrada directa al treball. I eixe mercat té regles, números i zones fosques que convé conéixer abans de triar professió, no després.

Esta unitat no pretén convertir-te en economista. Pretén que entengues **tres coses concretes**: com es mesura la desocupació (perquè "estar en atur" té diverses definicions i quasi ningú les distingix), en quins sectors hi ha i hi haurà treball (perquè el mapa de professions està canviant ràpid), i de quines tres maneres distintes es pot tindre un treball (perquè "buscar ocupació" no és l'única opció).

Com es mesura el mercat laboral: l'EPA i les seues tres taxes

El mercat de treball es mesura a Espanya amb una enquesta trimestral de l'**Institut Nacional d'Estadística (INE)** anomenada **Enquesta de Població Activa (EPA)**. Cada tres mesos l'INE pregunta a uns 65.000 llars què fa cada membre de la família, i d'ací isquen les xifres que després apareixen als telenotícies.

La divisió bàsica: actius i inactius

L'EPA comença per dividir tota la **població de 16 anys o més** en dos grans grups.

- **Població activa**: persones de 16 o més anys que **treballen** (encara que siga unes poques hores) o que **busquen treball activament**. Dins de l'activa hi ha dos subgrups: els **ocupats** (tenen treball) i els **aturats** (no tenen treball però el busquen).

- **Població inactiva**: persones de 16 o més anys que **ni treballen ni busquen treball**: estudiants a temps complet, jubilats, persones dedicades íntegrament a la cura de la llar o de familiars, persones amb incapacitat permanent.

La diferència clau és que **una persona en atur està activa**: és algú que vol treballar però encara no ha trobat ocupació. Qui no busca ocupació —perquè estudia, està jubilat, etc.— no és aturat, és inactiu.

Les tres taxes que convé saber llegir

A partir d'eixa divisió, l'EPA calcula tres taxes. Les tres s'expressen en percentatge i convé memoritzar-les.

- **Taxa d'activitat** = (població activa / població de 16+ anys) × 100. Mesura **quin percentatge de la població en edat de treballar participa en el mercat laboral**. A Espanya, primer trimestre de 2026, era aproximadament del **59 %**. Significa que quasi 6 de cada 10 persones majors de 16 anys treballen o busquen treball.
- **Taxa d'atur** = (aturats / població activa) × 100. Mesura **quin percentatge dels qui volen treballar no troba ocupació**. A Espanya, primer trimestre de 2026, era del **10,83 %** (la menor en un primer trimestre des de 2008, malgrat el repunt estacional habitual a inici d'any), segons l'EPA de l'INE. És la xifra més mencionada als mitjans.
- **Taxa d'ocupació** = (ocupats / població de 16+ anys) × 100. Mesura **quin percentatge de la població en edat de treballar té efectivament una ocupació**. A Espanya, primer trimestre de 2026, rondava el **52,5 %** (22,29 milions d'ocupats). Esta taxa interessa especialment per a comparar països, perquè no es veu distorsionada per gent que ha deixat de buscar ocupació i, per tant, ha desaparegut de l'atur estadístic.

ATENCIÓ

La paraula 'atur' significa almenys tres coses distintes

Quan algú diu "a Espanya hi ha molt atur" pot estar referint-se a tres coses que **no són el mateix**:

1. La **xifra total d'aturats** segons l'EPA de l'INE (enquesta a llars).
2. L'**atur registrat** del SEPE (persones inscrites com a demandants d'ocupació a les oficines públiques).
3. La **taxa d'atur** (percentatge, no número absolut).

L'EPA i l'atur registrat del SEPE quasi mai coincidixen: una persona pot buscar treball i no estar inscrita al SEPE, o estar inscrita però fer alguna hora solta i aparéixer com a ocupada en l'EPA. Quan llisques una notícia sobre atur, busca sempre la font: si és EPA, si és SEPE, i si parla de número absolut o de taxa. Canvia completament el que està dient.

EJERCICIO RESUELTO

7.1

Calcular les tres taxes de l'EPA a partir de les dades d'un municipi

ENUNCIAT

En un municipi fictici, Vilanova del Camp, l'EPA local mostra les següents dades al tancament del trimestre:

- Població de **16 anys o més**: 20.000 persones.
- Persones **ocupades** (tenen treball): 9.600.
- Persones **aturades** (no tenen treball però el busquen activament): 1.400.
- La resta són **inactives** (estudiants a temps complet, jubilades, dedicades a la llar, etc.).

Calcula la **taxa d'activitat**, la **taxa d'atur** i la **taxa d'ocupació**, i interpreta breument cada resultat.

DADES PRÈVIES QUE CONVÉ DEDUIR

- Població activa = ocupats + aturats = 9.600 + 1.400 = **11.000 persones**.
- Població inactiva = 20.000 − 11.000 = **9.000 persones** (no s'usa en les fórmules, però convé saber quantes són).

SOLUCIÓ PAS A PAS

1. **Taxa d'activitat** = (població activa / població de 16+) × 100 = (11.000 / 20.000) × 100 = **55 %**. Interpretació: 55 de cada 100 persones en edat de treballar participen en el mercat laboral (treballen o busquen treball). L'altre 45 % és inactiu.

2. **Taxa d'atur** = (aturats / població activa) × 100 = (1.400 / 11.000) × 100 = **12,7 %**. Interpretació: dels qui volen treballar, quasi 13 de cada 100 no troben ocupació. **Ull**: el denominador és la població *activa*, no la total. L'error més comú és dividir els aturats entre els 20.000, la qual cosa donaria un 7 % enganyosament baix.

3. **Taxa d'ocupació** = (ocupats / població de 16+) × 100 = (9.600 / 20.000) × 100 = **48 %**. Interpretació: 48 de cada 100 persones en edat de treballar tenen efectivament una ocupació. És la taxa més útil per a comparar països perquè no es distorsiona amb els qui deixen de buscar.

TRAMPA HABITUAL

: confondre el denominador de la taxa d'atur. La taxa d'activitat i la d'ocupació es calculen sobre la població de 16+ (les 20.000), però la taxa d'atur es calcula

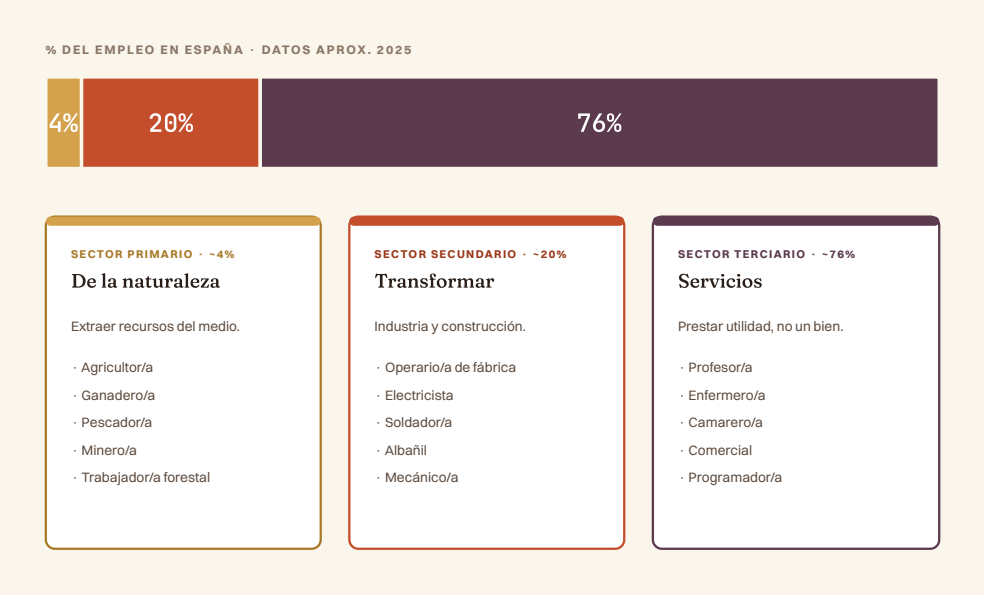
NOMÉS SOBRE LA POBLACIÓ ACTIVA

(les 11.000). Usar un denominador equivocat és la fallada número u en este tipus d'exercici.

Resultat: activitat **55 %**, atur **12,7 %**, ocupació **48 %**.

Els quatre sectors econòmics

Tota l'economia es repartix en sectors segons el tipus d'activitat. Tradicionalment es parlava de tres; hui és habitual afegir un quart que arreplega l'activitat més basada en coneixement i investigació.



Repartiment de l'ocupació a Espanya per sectors (dades INE, 2025). El quaternari encara es comptabilitza dins del terciari.

Sector primari (~3 % del PIB espanyol)

Activitats que **extrauen recursos directament de la naturalesa**: agricultura, ramaderia, pesca, silvicultura, mineria. A Espanya suposen al voltant del **3 % del PIB** i donen ocupació a una mica menys del **4 % dels ocupats**. Fa cent anys més de la meitat dels treballadors estaven ací; hui és la minoria. Tot i això, en zones concretes (Almeria amb l'agricultura intensiva, Galícia amb la pesca, La Rioja o la Manxa amb la vinya) continua sent el motor econòmic principal.

Olivar de Montoro (Còrdova). El sector primari espanyol representa hui poc més del 3 % del PIB, però sosté la quarta part del paisatge, exporta oli per valor de més de 4.000 milions d'euros a l'any i manté viva l'economia de comarques senceres. Que pese poc en PIB no significa que siga irrellevant.

Foto: Jesús García Campos (IAPH), CC BY 4.0 via Wikimedia Commons

Sector secundari (~22 % del PIB espanyol)

Indústria i construcció: transforma matèries primeres en productes elaborats. Inclou des de la fabricació de cotxes a Vigo, València o Pamplona fins a la indústria tèxtil, la química, l'alimentació processada o el sector aeronàutic. La construcció —edificis, obra civil— es comptabilitza també ací. Pesa al voltant del **22 % del PIB** i ocupa aproximadament **el 20 % dels ocupats**. A Alemanya o Japó este sector pesa més que a Espanya; al Regne Unit o França, semblant o menys.

Sector terciari (~67 % del PIB espanyol)

Servicis: tot el que no produïx un bé físic però sí presta una utilitat. Comerç, hostaleria, turisme, transport, educació, sanitat, banca, administració pública, oci. És **el sector dominant a Espanya i en totes les economies avançades**: suposa al voltant del **67 % del PIB** i ocupa prop del **76 % dels ocupats**. Dins del terciari, el turisme aporta per si sol més del **12 % del PIB** espanyol, una xifra anormalment alta en comparació amb la mitjana europea (~5 %).

Sector quaternari (~8 % del PIB espanyol)

És una categoria més recent que **separa del terciari les activitats intensives en coneixement**: investigació i desenvolupament (I+D), tecnologies de la informació, biotecnologia, consultoria d'alt valor, educació universitària avançada. En les estadístiques oficials de l'INE continua comptabilitzant-se dins del terciari, però els economistes parlen ja de quaternari per a distingir-lo. A Espanya representaria aproximadament el **8 % del PIB**, enfront d'un **12-15 %** en països com Suècia, Països Baixos o Alemanya. És **el sector que més creix i millor paga**, i en el qual Espanya té marge per a millorar.

¿SABÍAIS QUE...?

Espanya és el país europeu més dependent del turisme

Segons les dades de l'**INE** (Estadística de Moviments Turístics en Frontera) i del **Ministeri d'Indústria i Turisme**, en 2025 Espanya va tancar l'exercici amb un **rècord històric** de **96,8 milions de turistes internacionals** i una despesa acumulada de **134.712 milions d'euros** (+6,8 % respecte a 2024). És una bona notícia per a l'economia agregada (el turisme aporta més del 12 % del PIB i prop de 2,7 milions d'ocupacions directes), però també explica una part important de l'atur juvenil estacional: molts contractes turístics són temporals i es concentren de maig a setembre, la qual cosa infla l'ocupació juvenil a l'estiu i la desploma a l'hivern.

Professions de futur i professions en retrocés

El mapa professional canvia més ràpid que mai per dos raons combinades: **la transició digital** (intel·ligència artificial, automatització, dades) i **la transició ecològica** (energies renovables, eficiència, nova mobilitat). Els informes recents de l'**OCDE Skills Outlook 2024**, de l'**Adecco Group Institute** i de l'**Observatori Estatal de la Formació Professional** dibuixen dos llistes raonablement coincidents.

Cinc professions amb alta demanda prevista 2024-2030

- **Personal d'infermeria i tècnics sociosanitaris**. Espanya envellix ràpid (més del 20 % de la població supera els 65 anys) i necessitarà milers de professionals de cures en residències, domicilis i atenció primària. És el que es coneix com a **silver economy** o economia platejada.
- **Programació i desenvolupament de programari**. Demanda crònicament insatisfeta: el sector tecnològic espanyol genera més vacants que titulats a l'any. La FP de Grau Superior de Desenvolupament d'Aplicacions Multiplataforma (DAM) i els bootcamps intensius estan entre les vies més ràpides per a accedir-hi.
- **Especialistes en energies renovables**. Instal·ladors, tècnics de manteniment i enginyers de plaques solars, parcs eòlics i bateries. El **Pla Nacional Integrat d'Energia i Clima (PNIEC)** preveu crear centenars de milers d'ocupacions en el sector fins a 2030.
- **Professionals de la cura de persones majors i dependents**. Més enllà de sanitat estricta: tècnics en atenció a persones en situació de dependència, gerocultura, fisioteràpia geriàtrica. Creixement sostingut durant almenys dos dècades.
- **Oficis tècnics qualificats**: electricistes, lampistes, soldadors especialitzats, tècnics de manteniment industrial. A Espanya hi ha **escassetat documentada** des de fa anys perquè poques famílies orienten els seus fills cap a estos oficis i, no obstant això, els salaris i l'ocupabilitat estan entre els més alts del mercat.

Cinc professions la demanda de les quals està caient

- **Caixers de supermercat i de banca**. L'autocaixa i la banca digital han reduït dràsticament les vacants. No desapareixen, però ja no són una entrada habitual al mercat laboral.
- **Conductors de camió a mitjà termini (10-20 anys)**. La conducció autònoma probablement reduirà la demanda, encara que encara no és imminent. A curt termini continua havent-hi escassetat; a mitjà, la previsió és de caiguda.

- **Operaris de manufactura repetitiva**. Les tasques estandarditzades en cadenes de muntatge s'automatitzen progressivament. Sobreviuen els oficis industrials **qualificats**, no els repetitius.
- **Traductors literals i treballs lingüístics de baixa complexitat**. La traducció automàtica (DeepL, GPT, etc.) ja cobrix el gros del mercat bàsic. Sobreviu i creix la traducció especialitzada: jurídica, tècnica, literària, audiovisual.
- **Agents de viatge tradicionals**. Reduïts al nínxol premium o de viatges molt complexos. La reserva digital ha buidat les agències de barri.

CONCEPTE CLAU

Cap professió és completament immune ni completament segura

Les llistes de "professions del futur" no són una garantia d'ocupació, igual que les llistes de "professions en retrocés" no signifiquen que vagen a desaparéixer demà. El que sí que és raonablement segur: les professions que combinen **una habilitat tècnica difícil d'automatitzar** amb **tracte humà no estandarditzat** (sanitat, cures, educació de qualitat, oficis qualificats, creativitat aplicada) tenen millors perspectives que les que es reduïxen a executar instruccions repetibles. Eixa idea, no la llista concreta, és la que convé retindre.

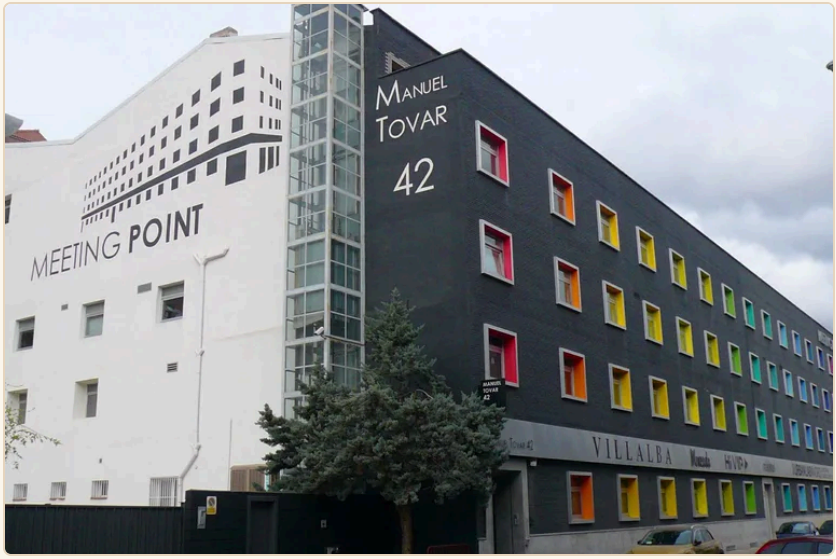
Salaris mitjans per nivell de formació

Encara que hi ha enormes variacions segons sector, empresa, ciutat i experiència, les dades de l'**Enquesta d'Estructura Salarial 2024** de l'INE permeten dibuixar un orde de magnitud raonable per a Espanya.

- Treballadors amb **ESO sense més formació**: salari mitjà brut anual al voltant de **17.500 €**.
- Treballadors amb **FP de Grau Mitjà**: al voltant de **23.000 €**.
- Treballadors amb **FP de Grau Superior**: al voltant de **26.500 €**.
- Treballadors amb **grau universitari**: al voltant de **30.000 €**.
- Treballadors amb **màster universitari**: al voltant de **34.500 €**.

Estes dades són **brutes anuals** (abans de retencions) i són **mitjanes**, no garanties. Hi ha graduats universitaris cobrant 18.000 € i tècnics de FP Superior cobrant 40.000 €. Però la **tendència general** és clara: a major nivell formatiu, major salari mitjà. I entre FP Superior i grau universitari la diferència és menor del que l'imaginari social suggerix.

Tres formes de tindre un treball



Coworking a Madrid. La forma d'organitzar el treball ha canviat més en els últims deu anys que en els cinquanta anteriors: oficines compartides, freelance, teletreball híbrid. Però per davall del canvi estètic, les tres modalitats legals continuen sent les mateixes: compte d'altri, compte propi i ocupació pública.

Foto: Zarateman, CC0 / domini públic via Wikimedia Commons

Quan es parla de "trobar ocupació" es pensa per defecte en una empresa que contracta, però eixa és només una de les tres formes legítimes de tindre treball a Espanya. Convé conéixer-les les tres.

Treball per compte d'altri (~81 % dels ocupats)

És la forma dominant: **una empresa o administració pública contracta** i paga un salari a canvi del teu treball, amb drets i obligacions regulats per l'**Estatut dels Treballadors** (ho veurem en detall en la Unit 8). La immensa majoria dels ocupats espanyols (al voltant del **81 %**) treballa en esta modalitat. Avantatges: estabilitat (més o menys segons el contracte), drets laborals clars, vacances pagades, baixa per malaltia. Inconvenients: menor autonomia sobre el què i el com del treball.

Autoocupació o treball per compte propi (~15 % dels ocupats)

Treballes per a tu mateix, normalment sota el règim d'**autònoms** (RETA, Règim Especial de Treballadors Autònoms). Pots ser un professional que ven els seus servicis (un lampista, una psicòloga, un programador freelance), tindre una xicoteta tenda o ser agricultor. Suposen al voltant del **15 % dels ocupats** a Espanya, xifra semblant a la mitjana europea. Avantatges: autonomia total, possibilitat d'ingressos superiors. Inconvenients: quota mensual a la Seguretat Social, absència d'atur tradicional, riscos econòmics assumits en primera persona.

Intraemprenedoria (~5 %, en creixement)

És la modalitat **més recent i menys coneguda**. S'anomena intraemprenedor qui, **treballant per compte d'altri en una empresa**, lidera projectes amb autonomia com si fóra empresari intern: proposa nous productes, gestiona equips, assumix risc professional sense assumir el risc financer personal. No és un contracte distint: és una forma d'exercir el treball per compte d'altri. Creix en sectors tecnològics, consultoria, indústria innovadora. Combina part dels avantatges de l'autoocupació (autonomia, propòsit, aprenentatge) amb la xarxa de seguretat del contracte laboral.

EJEMPLO REAL

Lucía, autodidacta de FP, hui programadora en una empresa tecnològica

Lucía va acabar 4t d'ESO en un institut d'Albacete sense tindre clara la seua vocació. Es va matricular en el **Grau Mitjà de Sistemes Microinformàtics i Xarxes** perquè li agradava tafanejar ordinadors. Allí va descobrir la programació. Durant el segon curs del Grau Mitjà va començar a aprendre pel seu compte **Python i JavaScript** mitjançant cursos gratuïts en línia i es va inscriure, ja amb 19 anys, en un **bootcamp intensiu de desenvolupament web** subvencionat per la seua comunitat autònoma. Deu mesos després del bootcamp va aconseguir un contracte com a desenvolupadora júnior en una empresa tecnològica mitjana de València. Als dos anys cobrava al voltant de 32.000 € bruts anuals, per damunt de la mitjana del grau universitari d'Enginyeria Informàtica. La seua trajectòria —no excepcional, sinó cada vegada més habitual en el sector tecnològic espanyol— il·lustra que **el camí formatiu no sempre és lineal** i que les professions de futur admeten distintes portes d'entrada.

L'atur juvenil espanyol: l'anomalia europea

Oficina d'Ocupació conjunta de la Comunitat de Madrid i el SEPE (Ciudad Lineal, Madrid). Més d'un de cada quatre jóvens espanyols entre 16 i 24 anys en actiu passa per una oficina com esta a buscar la seua primera ocupació. La xifra duplica la mitjana europea i porta així des de 2008: no és conjuntura, és estructura.

Foto: Lojwe, CC0 / domini públic via Wikimedia Commons

Hi ha una xifra que convé memoritzar i entendre: en el primer trimestre de 2026, la **taxa d'atur juvenil** (16-24 anys) a Espanya era del **24,54 %** (440.400 menors de 25 anys sense ocupació), segons l'EPA de l'INE. La mitjana de la Unió Europea ronda el **14-15 %** (Eurostat). Espanya duplica la mitjana europea **i ho fa de forma sostinguda des de 2008**. És una anomalia estructural, no una dada puntual.

Per què Espanya té tant atur juvenil

Els informes del **Banc d'Espanya**, l'**AIReF (Autoritat Independent de Responsabilitat Fiscal)** i l'**OCDE** coincidixen en quatre causes principals.

- **Dualitat del mercat laboral**. A Espanya conviuen treballadors amb contractes indefinits molt protegits i treballadors amb contractes temporals molt precaris. Les empreses, quan dubten, contracten el jove amb un temporal; al menor senyal de crisi el despatxen primer. La reforma laboral de 2021-2022 ha reduït una mica esta dualitat, però no l'ha eliminada.
- **Salari mínim relativament alt enfront de productivitat juvenil baixa**. El **Salari Mínim Interprofessional (SMI)** espanyol és, per a 2026, de **1.221 € bruts en 14 pagues** (17.094 € bruts anuals), després de la pujada del 3,1 % aprovada pel RD 126/2026. Per a un treballador amb experiència i formació és raonable; per a un jove sense experiència i encara aprenent l'ofici, fa que algunes xicotetes empreses preferisquen no contractar-lo. És una hipòtesi discutida entre economistes, però documentada.
- **Mismatch educatiu**. Espanya té alhora **una de les taxes més altes de jóvens amb títol universitari** i **una de les més altes d'abandó escolar primerenc**. Falten graus intermedis. I

el sistema educatiu no sempre forma en les competències que el mercat realment demanda (idiomes, FP tècnica, programació).

- **Model productiu turístic i estacional**. Una part important de l'ocupació juvenil depén de l'hostaleria i el comerç, sectors amb forta estacionalitat: hi ha molts contractes a l'estiu i molt pocs a l'hivern. La taxa d'atur juvenil oscil·la visiblement entre trimestres per esta raó.

¿SABÍAIS QUE...?

Espanya ostenta l'atur juvenil més alt de la UE de forma ininterrompuda des de 2008

Segons les dades d'**Eurostat Labour Force Survey**, des de la crisi de 2008 Espanya ha estat **tots els anys** entre els països de la Unió Europea amb major taxa d'atur juvenil. Només Grècia se li acosta de manera persistent. En el pitjor moment de la crisi, en 2013, la taxa d'atur juvenil espanyola va superar el **56 %**. Més de la meitat dels jóvens actius no trobava ocupació. Encara que la xifra actual del 27 % és molt millor, continua sent la pitjor de la UE i, segons els informes del Banc d'Espanya i de l'OCDE, una de les **causes principals d'emigració juvenil qualificada** —l'anomenada *fuga de cervells*— cap a Alemanya, Països Baixos i Regne Unit durant tota l'última dècada.

Com consultar les professions més demandades en la teua comunitat

Les dades generals són útils, però les decisions es prenen amb dades **concretes de la teua zona**. Per sort, totes les comunitats autònomes i el SEPE publiquen dades accessibles. Este és el procés que convé seguir.

CONSULTA PRÀCTICA

Com consultar les professions més demandades en la teua CCAA en cinc passos

1. **Entra en el portal del SEPE** (sepe.es) i busca la secció **Observatori de les Ocupacions**. Allí publiquen informes anuals per comunitat autònoma amb les ocupacions més contractades i les que més han crescut l'últim any.

2. **Busca l'informe específic de la teua CCAA**: cada autonomia té un servici públic d'ocupació propi (Labora a la Comunitat Valenciana, SEPECAM a Castella-la Manxa, SOC a Catalunya, Lanbide al País Basc, etc.) i publica dades de detall municipal o provincial que el SEPE estatal no oferix.

3. **Consulta el portal TodoFP del Ministeri** (todofp.es) i filtra per família professional i per comunitat: mostra centres que oferixen cada cicle i sol incloure indicadors d'inserció laboral per cicle.

4. **Creua les dades amb el teu mapa d'interessos** (recupera la Unit 1 i la Unit 4): que una professió estiga demandada no significa que siga per a tu. Que estiga en retrocés no significa que hages de descartar-la si la teua vocació és clara i la combines amb habilitats complementàries.

5. **Parla amb algú que ja treballe** en una de les professions que estàs considerant. Deu minuts de conversa real aporten més que cinquanta pàgines d'informes oficials. Si no coneixes ningú, les fires d'orientació de febrer-març i les jornades d'antics alumnes dels centres de FP són l'oportunitat natural.

VUELVE AL CASO

Les 150.000 vacants i l'atur juvenil al 26 %

La raó és un **desajust de tres tipus** —cap es resol fàcil—. Primer, **de condicions**: moltes d'eixes vacants són hostaleria estacional, construcció dura, transport de llarga distància, agricultura temporal. Salaris baixos, horaris durs, contractes breus. Els aturats no les rebutgen per «gandulesa»; les rebutgen perquè l'equació cost-benefici no compensa. Segon, **de qualificació**: altres vacants requerixen formació específica (electricistes industrials, tècnics de manteniment, soldadors) que l'atur juvenil majoritari no té. Tercer, **geogràfic**: les vacants estan on estan i els aturats també — però no sempre coincidixen, i mudar-se costa diners.

Què et diu això a tu? Dos coses. **No has d'adaptar-te a una vacant que no encaixa amb tu** — la dignitat laboral és un dret, no un favor. Però **sí que et convé conéixer el mercat** abans de triar camí: quins sectors creixen, quines condicions tenen, quina formació demanen. Decidir vocació sense mirar el mercat és decidir amb un sol ull obert.

L'ESSENCIAL DEL MERCAT LABORAL ESPANYOL

- El mercat laboral es mesura mitjançant l'**EPA** de l'INE, que distingix **població activa** (ocupats + aturats) i **inactiva** (estudiants, jubilats, altres).
- Les **tres taxes bàsiques** són **activitat** (~59 % en T1 2026), **atur** (10,83 % en T1 2026 segons EPA, la menor en un primer trimestre des de 2008) i **ocupació** (~52,5 %). Convé saber llegir-les per a no confondre xifres absolutes amb percentatges.
- L'economia espanyola es repartix en **quatre sectors**: primari (~3 % del PIB), secundari (~22 %), terciari (~67 %) i quaternari (~8 %). Espanya és molt dependent del terciari i, dins d'ell, del turisme.
- Les professions amb **alta demanda prevista 2024-2030** es concentren en sanitat i cures, programació, energies renovables i oficis tècnics qualificats.
- Les professions amb **demanda en retrocés** són les basades en tasques repetitives o estandarditzades: caixers, traducció literal, manufactura repetitiva, agents de viatge tradicionals.
- A major **nivell formatiu**, major salari mitjà. La diferència entre FP Superior i grau universitari és menor del que suggerix l'imaginari social.
- Existixen **tres formes de treballar**: per compte d'altri (~81 %), autoocupació (~15 %) i intraemprenedoria (~5 %, en creixement).
- L'**atur juvenil espanyol** (24,54 % en T1 2026) duplica la mitjana de la UE (~14-15 %) de forma sostinguda des de 2008. Les seues causes són estructurals: dualitat contractual, mismatch educatiu, SMI relativament alt enfront de productivitat juvenil, model turístic estacional.

Glossari

- **Població activa**: persones de 16 o més anys que treballen (ocupats) o busquen treball activament (aturats).
- **Població inactiva**: persones de 16 o més anys que ni treballen ni busquen treball: estudiants a temps complet, jubilats, dedicats a la llar, incapacitat permanent.
- **EPA** (Enquesta de Població Activa): enquesta trimestral de l'INE a uns 65.000 llars que mesura el mercat laboral espanyol.
- **Taxa d'activitat**: (població activa / població de 16+) × 100. Mesura quin percentatge de la població en edat de treballar participa en el mercat laboral.
- **Taxa d'atur**: (aturats / població activa) × 100. Mesura quin percentatge dels qui volen treballar no troba ocupació.
- **Taxa d'ocupació**: (ocupats / població de 16+) × 100. Mesura quin percentatge de la població en edat de treballar té efectivament ocupació.
- **Atur registrat**: persones inscrites com a demandants d'ocupació al SEPE. No coincidix amb l'atur de l'EPA.
- **Sector primari**: activitats que extrauen recursos de la naturalesa (agricultura, ramaderia, pesca, mineria). ~3 % del PIB espanyol.
- **Sector secundari**: indústria i construcció. ~22 % del PIB espanyol.
- **Sector terciari**: servicis (comerç, hostaleria, turisme, sanitat, banca…). ~67 % del PIB espanyol.
- **Sector quaternari**: activitats intensives en coneixement (I+D, tecnologia, biotecnologia). ~8 % del PIB espanyol.
- **Treball per compte d'altri**: una empresa o administració contracta i paga un salari regulat per l'Estatut dels Treballadors. ~81 % dels ocupats.
- **Autoocupació (compte propi)**: treballar per a un mateix, normalment sota el règim d'autònoms (RETA). ~15 % dels ocupats.
- **Intraemprenedoria**: exercir amb autonomia d'empresari intern treballant per compte d'altri, sense assumir el risc financer personal.
- **Mismatch educatiu**: desajust entre la formació de la població i les competències que demanda el mercat laboral.

Per a aprofundir

Si vols llegir el mercat laboral amb dades reals i actualitzades, estes fonts oficials i divulgatives són accessibles i gratuïtes:

- **Enquesta de Població Activa (EPA)** — *Institut Nacional d'Estadística* (ine.es). Per què encaixa: la font primària de les tres taxes. L'INE publica notes de premsa trimestrals en llenguatge clar, ideals per a veure les xifres vives.
- **Observatori de les Ocupacions** — *SEPE* (sepe.es). Per què encaixa: informes anuals per comunitat autònoma amb les ocupacions més contractades i les que més creixen; el recurs clau per a decidir amb dades de la teua zona.
- **Youth unemployment statistics** — *Eurostat* (ec.europa.eu/eurostat). Per què encaixa: permet comparar l'atur juvenil espanyol amb el de la resta de la UE i comprovar de primera mà l'anomalia estructural.
- **OECD Skills Outlook** — *OCDE*. Per què encaixa: informe internacional sobre com la digitalització i la transició ecològica transformen les professions; marc rigorós per a entendre quines ocupacions creixen.

- **Podcast i articles d'economia laboral d'elDiario.es o El País** — Per què encaixa: divulgació accessible sobre dualitat, atur juvenil i SMI, útil per a professorat no economista que vullga context sense tecnicismes.

Preguntes per a reflexionar

Estes preguntes no tenen una resposta única. Servixen per a discutir a classe o per a pensar individualment en tancar la unitat:

1. Espanya duplica l'atur juvenil de la mitjana europea de forma sostinguda des de 2008. De les quatre causes estructurals (dualitat, SMI enfront de productivitat, mismatch educatiu, model turístic), quina creus que pesa més? Quina seria més fàcil de corregir?
2. Les "professions de futur" combinen habilitat tècnica difícil d'automatitzar amb tracte humà no estandarditzat. Mirant el teu propi mapa d'interessos (Unit 1 i Unit 4), quines professions encaixen ací per a tu? Et condiciona la llista de demanda o decidixes al marge d'ella?
3. El turisme aporta més del 12 % del PIB espanyol, però també explica bona part de l'atur juvenil estacional. És una fortalesa o una debilitat per a un jove que entra ara al mercat laboral? Com afecta la teua comarca en concret?

Cap a la Unit 8

Esta unitat ha presentat el **mapa** del mercat laboral. La següent entra en el detall del que passa una vegada t'incorpores a ell: els teus **drets i deures** com a treballador, què diu l'**Estatut dels Treballadors**, com funcionen la jornada, els descansos, les vacances, el SMI i la prevenció de riscos laborals. Si esta unitat ha sigut el mapa, la següent és el manual d'instruccions per al teu primer contracte.

BIBLIOGRAFÍA

1. Institut Nacional d'Estadística — INE (2026). *Enquesta de Població Activa (EPA), primer trimestre de 2026*. ine.es.
2. Institut Nacional d'Estadística — INE (2025). *Enquesta Anual d'Estructura Salarial 2024*. Resultats publicats en 2025.
3. Eurostat (2026). *Labour Force Survey: youth unemployment rate*. ec.europa.eu/eurostat.
4. Servici Públic d'Ocupació Estatal — SEPE (2025). *Informe del Mercat de Treball dels Jóvens 2025*. Observatori de les Ocupacions.
5. Adecco Group Institute (2026). *Informe EPA Primer Trimestre 2026 i prediccions del mercat de treball*.
6. OCDE (2025). *OECD Skills Outlook 2025: Learning for life*. París: OECD Publishing.
7. Autoritat Independent de Responsabilitat Fiscal — AIReF (2024). *Estudi sobre el mercat de treball a Espanya: dualitat i precarietat*.
8. Banc d'Espanya (2024). *Informe sobre la desocupació juvenil a Espanya: causes estructurals i propostes*.
9. Reial Decret 126/2026, de 18 de febrer, pel qual es fixa el salari mínim interprofessional per a 2026 (BOE-A-2026-3815).

10. Ministeri d'Indústria i Turisme (2026). *Estadística de Moviments Turístics en Frontera (FRONTUR): tancament 2025*. mintur.gob.es.

MIRAR FORA · U7

LIBRO

La economía de la felicidad

Richard Layard · Taurus, 2005 (ed. revisada Penguin, 2011)

L'economista britànic creua dades macroeconòmiques amb enquestes de benestar: el treball aporta a la satisfacció vital més que el sou a partir de cert llindar. Lectura clau per a pensar la professió més enllà del salari.

Caps. 4-6 (treball, atur i satisfacció)

VÍDEO · ~10-12 MIN

Why You're Thinking About Unemployment Wrong

Canal Economics Explained · YouTube

Repàs visual de les distintes formes de mesurar la desocupació i per què la taxa oficial conta només part de la història. Imprescindible per a complementar la unitat amb dades comparades.

https://www.youtube.com/results?search_query=economics+explained+unemployment

CUENTA · PODCAST · WEB

@SEPE_Gob

X · Servici Públic d'Ocupació Estatal

El compte oficial del SEPE publica dades mensuals de contractació, tendències per sector i avisos de convocatòries d'ocupació pública. Útil tant per a esta unitat com per a la busca real d'ocupació de la Unitat 9.

ACTIVIDAD · 30-40 MIN

Els 5 sectors que més contracten en la teua província

Entra en **sepe.es** → **Observatori de les Ocupacions** i consulta els **5 sectors amb més contractacions** registrades l'últim trimestre en **la teua província**. Anota: nom del sector, número de contractes, salari mitjà del sector si està disponible i dos perfils professionals concrets demandats. Si la teua província té poca informació disponible, consulta la comunitat autònoma.

PARA CLASE

Comparativa entre províncies en gran grup (o entre estudiants amb origen en zones distintes si la classe és heterogènia): quins sectors són comuns? quins són específics d'un territori? Debat breu sobre **mobilitat geogràfica**: estaries disposat a moure't per treball? en quines condicions? Durada: 45 min.

UNITAT 8 · BLOC E

08

Els teus drets com a treballador

Treballar no és sols cobrar a fi de mes. És entrar en un contracte amb drets exigibles i obligacions concretes. Esta unitat és el manual bàsic del que la llei diu que et correspon des del primer dia, fins i tot si el teu primer contracte dura sols tres mesos d'estiu.

DURADA

8-9 sessions · 2,5 setmanes

CONCEPTES CLAU

Estatut dels Treballadors · dret al salari · SMI · jornada màxima 40 hores · descans setmanal · vacances 30 dies naturals

OBJECTIUS DE LA UNITAT

· Conéixer els deu drets bàsics que l'Estatut dels Treballadors reconeix a qualsevol persona assalariada a Espanya.

· Distingir entre la jornada màxima legal (40 hores setmanals en còmput anual) i la jornada efectiva fixada per conveni col·lectiu.

· Calcular les vacances proporcionals en un contracte temporal de tres mesos i decidir entre gaudir-les o cobrar-les en la liquidació.

· Reconéixer cinc obligacions de l'empresari i cinc del treballador en matèria de prevenció de riscos laborals segons la Llei 31/1995.

· Identificar el paper del conveni col·lectiu, del comité d'empresa i dels sindicats en la defensa dels drets laborals.

Temps estimat de lectura: ~18 min · **Sabers LOMLOE**: E.4, E.5, E.6 · **Prerequisits**: Unit 7 (el món del treball i el mercat laboral espanyol).

En acabar esta unitat sabràs:

- Enumerar els **deu drets bàsics** que l'Estatut dels Treballadors reconeix a qualsevol persona assalariada.
- Distingir la **jornada màxima legal** (40 h en còmput anual) de la jornada efectiva que fixa cada conveni.
- Calcular les **vacances proporcionals** d'un contracte curt i decidir entre gaudir-les o cobrar-les.
- Reconéixer els **drets i límits especials** en treballar entre els 16 i els 18 anys.
- Identificar el paper del **conveni col·lectiu, el comité d'empresa i els sindicats**, i la ruta per a **reclamar** un dret vulnerat.

TL;DR 90 segundos

Treballar **no és sols cobrar** — és tindre drets protegits per llei. Esta unitat ensenya els teus drets bàsics: jornada màxima, descans, vacances, igualtat, prevenció de riscos, indemnització per acomiadament. I, sobretot, els **drets extra** que tenen els menors entre 16 i 18 anys, on la protecció legal és major.

La majoria de problemes laborals de la primera ocupació no vénen de caps malvats — vénen de **desconeixement per ambdues parts**. Que no t'agarre desprevingut.

CASO REAL · DILEMA

Luis, 17 anys: '30 € al dia en sobre tancat, sense contracte'

Cas compost basat en consultes reals habituals rebudes per sindicats juvenils · CCOO Joves i UGT Juventud, 2024

Luis té 17 anys i els caps de setmana ajuda en un bar del barri. Li oferixen **30 € per dia**, pagats en mà en un sobre, sense contracte. El seu cap argumenta que *«si firmem contracte és molt de paperassa, tu no eres major d'edat i la Seguretat Social costa una dinerada»*. Luis accepta perquè li ve bé el diner i perquè, total, *«no em pensen estafar, vénen al bar els meus pares»*. Quins riscos està assumint Luis exactament?

Què passa si Luis es cau treballant? I si el cap deixa de pagar-li?

La Unit 7 dibuixava el mapa del mercat laboral espanyol a vista d'ocell: quants som, en què treballem, quant es cobra de mitjana. Esta unitat baixa al terra i se centra en alguna cosa molt més pròxima: **el que la llei diu que et correspon a tu** des del primer minut en què firmes un contracte. No els drets abstractes, els concrets. No «tens dret a vacances», sinó «tens dret a 30 dies naturals retribuïts per any treballat i, si el teu contracte dura tres mesos, et corresponen 7,5 dies que pots negociar com a permís o cobrar en la liquidació».

La majoria de problemes laborals de la primera ocupació no vénen de caps malvats, sinó de **desconeixement per ambdues parts**. Empreses xicotetes que no saben bé què prorratejar, encarregats que obliden informar dels riscos, treballadors que firmen sense llegir i descobrixen tres setmanes després que el seu salari està per davall del conveni. Esta unitat existix perquè tu, quan arribe el teu primer contracte (als 16, als 18 o als 21), sàpigues llegir-lo, exigir el que corresponga i, si cal, saber a qui acudir sense cost i sense por.

L'Estatut dels Treballadors: la llei bàsica del treball a Espanya

L'**Estatut dels Treballadors** (d'ara en avant, ET) és la **norma marc** que regula les relacions laborals per compte d'altri a Espanya. La seua versió vigent és el Reial Decret Legislatiu 2/2015, modificat de manera rellevant pel **Reial Decret llei 32/2021** (l'anomenada Reforma Laboral de 2021, que va limitar la temporalitat i va reforçar la negociació col·lectiva).

L'ET establix els **drets mínims** que cap empresa pot empitjorar per contracte individual ni per conveni. Convenis i contractes poden **millorar** el que diu l'ET, mai rebaixar-lo. Esta jerarquia és important: si el teu contracte diu que tens 25 dies de vacances, eixe contracte és **nul en eixe punt** perquè l'ET garantix almenys 30.

Deu drets bàsics que tens des del primer dia

Estos són els deu drets essencials que qualsevol persona assalariada a Espanya té, amb independència del tipus de contracte, edat o sector. La numeració no és legal, és pedagògica.

1. **Dret al treball i a la lliure elecció de professió** (ET art. 4.2.a i Constitució art. 35). Ningú pot ser obligat a treballar en una activitat contra la seua voluntat.
2. **Dret al salari** (ET art. 26-33). Cobrar el pactat, en la data pactada, mitjançant nòmina escrita. El **Salari Mínim Interprofessional (SMI)** per a 2026 està fixat en **1.221 € bruts mensuals en 14 pagues** (17.094 € bruts anuals), segons el Reial Decret 126/2026, de 18 de febrer, que va actualitzar la quantia amb un increment del 3,1 % respecte a 2025. Pagar menys del SMI o menys del conveni és una **infracció molt greu**. *El desglossament del càlcul del salari brut a net —cotitzacions a la Seguretat Social i retencions IRPF— es desenvolupa en detall en la **Unit 8 d'Eco 4ESO**. Ací ens centrem en els drets exigibles, no en el càlcul numèric de la nòmina.*
3. **Jornada màxima** (ET art. 34). **40 hores setmanals en còmput anual**, amb un màxim de **9 hores ordinàries diàries** per a adults. Entre jornada i jornada han de passar almenys **12 hores de descans**.
4. **Descans setmanal** (ET art. 37). Mínim **dia i mig ininterromput**, que per a la majoria de sectors es traduïx en dissabte vesprada i diumenge complet o, en hostaleria i comerç, dos migs dies diferents. Els menors de 18 anys tenen dret a **dos dies complets**.
5. **Vacances retribuïdes** (ET art. 38). **30 dies naturals per any treballat**, no bescanviables per diners excepte extinció del contracte (llavors sí que es cobren en la liquidació). En contractes curts es calculen proporcionalment.
6. **Pagues extraordinàries** (ET art. 31). **Mínim dues a l'any**, normalment en juny i Nadal, equivalents cada una a una mensualitat. El conveni pot establir-ne més. Poden estar **prorratejades mes a mes** si així ho diu el conveni o el contracte.
7. **Igualtat de retribució i no discriminació** (ET art. 28 i Llei Orgànica 3/2007). A igual treball, igual salari, sense distinció per sexe, edat, origen, religió, orientació sexual o discapacitat. Les empreses de més de 50 persones estan obligades a tindre un **pla d'igualtat** i registre retributiu.
8. **Conciliació de la vida personal, familiar i laboral** (ET art. 37). Permisos retribuïts per matrimoni (15 dies), naixement (16 setmanes equiparades per a ambdós progenitors), lactància, defunció de familiars, trasllat de domicili i deures públics. Reducció de jornada per cura de fills menors de 12 anys o familiars dependents.
9. **Indemnització per acomiadament**. Tres escenaris diferents. **Acomiadament improcedent** (sense causa justificada): 33 dies de salari per any treballat, màxim 24 mensualitats (eren 45 dies abans de la Reforma Laboral de 2012). **Acomiadament procedent per causes objectives** (econòmiques, tècniques, organitzatives): 20 dies per any, màxim 12 mensualitats. **Acomiadament nul** (vulneració de drets fonamentals, per exemple, acomiadar una treballadora embarassada): **readmissió obligatòria** més salaris de tramitació.
10. **Llibertat sindical, negociació col·lectiva i vaga** (Constitució art. 28). Dret a afiliar-se al sindicat que es vullga (o a cap), a participar en la negociació del conveni del sector i a exercir el dret de vaga sense represàlies.

CONCEPTE CLAU

El teu salari mínim no és el SMI, és el del teu conveni

El SMI és un sòl legal absolut: **ningú pot cobrar menys**. Però la majoria de sectors tenen un **conveni col·lectiu** propi, negociat entre sindicats i patronal, que fixa salaris més alts que el SMI per a cada categoria professional. Hostaleria, comerç, construcció, sanitat privada, banca, oficines i despatxos: tots tenen conveni. Abans d'acceptar un sou, **busca el teu conveni en el BOE o en la web del sindicat del sector** i comprova què li correspon a la teua categoria. Cobrar el SMI (1.221 € el 2026) quan el teu conveni fixa 1.400 € és una infracció que l'empresa ha de corregir i abonar amb efectes retroactius.

DEBAT EN CLASSE

Ha de l'Estat pujar el salari mínim?

Debat parlamentari sobre si protegir salaris amb el SMI pot, alhora, destruir ocupació poc qualificada.

Abrir el recurso →

Jornada, descans i vacances a la pràctica

Les xifres de l'Estatut són el sòl legal. L'aplicació concreta depén del **conveni** i del **contracte**. Tres detalls que convé saber.

Jornada legal vs jornada efectiva

El **límit legal estatal** és de 40 hores setmanals en còmput anual. Això significa que es pot treballar 45 hores una setmana i 35 la següent si el conveni ho permet, sempre que **la mitjana anual** no supere les 40. Quasi tots els convenis fixen una **jornada efectiva inferior**, normalment entre 1.700 i 1.800 hores anuals (enfront de les 1.826 que serien 40 setmanals pures). El conveni d'oficines i despatxos sol rondar les 1.770 hores; el de comerç tèxtil, 1.770; el d'hostaleria estatal, 1.800.

Les **hores extraordinàries** estan limitades a **80 a l'any** (ET art. 35) i poden compensar-se amb descans o cobrar-se, mai per davall del valor de l'hora ordinària. Les que es fan en diumenge o festiu es paguen o compensen amb un recàrrec segons conveni.

El descans setmanal i entre jornades

Entre el final d'una jornada i el començament de la següent han de passar almenys **12 hores**. Això bloqueja, per exemple, els canvis de torn abusius en hostaleria del tipus «tanques a les 2:00 i entres a les 9:00 a l'esmorzar». I el descans setmanal és de **dia i mig mínim**, acumulable de manera ininterrompuda.

Les vacances en contractes curts

Encara que l'ET garantix 30 dies naturals per any complet treballat, en contractes temporals s'aplica el principi de **proporcionalitat**. La fórmula és directa:

$$\text{Dies de vacances} = 30 \times (\text{dies treballats} / 365)$$

Si l'empresa no permet gaudir-les materialment perquè el contracte acaba abans, s'**abonen en la liquidació** com a salari addicional. No es pot renunciar a elles a canvi de res.

EJERCICIO RESUELTO

8.1

Vacances proporcionals en un contracte d'estiu de tres mesos

ENUNCIAT

Marta firma un contracte temporal com a cambrera en un chiringuito de Gandia de l'

1 DE JULIOL AL 30 DE SETEMBRE DE 2026

(tres mesos complets, 92 dies). El conveni d'hostaleria de la Comunitat Valenciana li reconeix els 30 dies naturals de l'ET. El seu salari mensual brut és de 1.350 € (per damunt del SMI 2026 de 1.221 €, en línia amb el conveni sectorial). Calcula els dies de vacances que li corresponen i l'import que cobraria si no arriba a gaudir-les.

DADES

- Període treballat: 92 dies (juliol + agost + setembre).
- Vacances per any complet segons conveni: 30 dies naturals.
- Salari mensual brut: 1.350 €.

SOLUCIÓ

1. Càlcul dels dies de vacances proporcionals: 30 × (92 / 365) = **7,56 dies naturals** (s'arredonix a 7,5 dies a la pràctica).
2. Com que el contracte és d'estiu i l'empresa necessita Marta els tres mesos complets, l'habitual és **no gaudir** els dies i **cobrar-los en la liquidació**.
3. Càlcul de l'import: el salari diari brut és 1.350 / 30 = **45 €/dia**. Per tant, 7,5 × 45 = **337,5 € bruts**.
4. Eixe import apareix en la liquidació junt amb el salari de l'últim mes, la part proporcional de pagues extres i la liquidació d'hores extra si n'hi haguera.
5. Si Marta volguera gaudir-les en compte de cobrar-les, hauria de pactar-ho amb l'empresa **per escrit** abans del fi del contracte. L'empresa no està obligada a acceptar-ho si organitzativament no pot prescindir d'ella.

Treballar a partir dels 16 anys: drets i límits especials

A Espanya **es pot treballar a partir dels 16 anys complits** (ET art. 6). Abans d'eixa edat, està prohibit excepte en espectacles públics amb autorització expressa de l'autoritat laboral. Els menors de 18 anys tenen un règim reforçat de protecció.

- **Autorització parental obligatòria** si es viu amb els progenitors i es té menys de 18 anys.
- **Prohibit el treball nocturn** entre les 22:00 i les 6:00 (ET art. 6.2).
- **Prohibides les hores extraordinàries** de qualsevol tipus (ET art. 6.3).
- **Prohibits els treballs declarats insalubres, penosos, nocius o perillosos** pel Decret de 26 de juliol de 1957, encara vigent en el que no contradiga l'ET: maneig de maquinària perillosa, exposició a substàncies tòxiques, altures, etc.
- **Jornada màxima diària de 8 hores** (enfront de les 9 d'un adult), incloent el temps de formació si treballen en alternança.
- **Descans setmanal de dos dies ininterromputs** (enfront del dia i mig d'un adult).
- **Descans de 30 minuts** en jornades superiors a 4 hores i mitja (enfront de les 6 hores de l'adult).

¿SABÍAIS QUE...?

Espanya té 14 pagues per llei; molt pocs països ho fan així

Quan un treballador francés, alemany o suec sent que a Espanya es cobra en 14 pagues, sol preguntar si els 12 mesos es paguen menys. La resposta és que no: el salari anual es repartix en 12 mensualitats **més dues extres** (juny i Nadal) que l'empresa pot oferir a banda o prorratejar mes a mes. Esta estructura, garantida per l'Estatut dels Treballadors des de 1980, és una raresa europea. La majoria de països paguen 12 nòmines anuals i, si hi ha extra, depén del conveni o de l'empresa. A Espanya la 13a i 14a paga són **un dret estatutari** que no es pot eliminar.

Prevenció de Riscos Laborals: la Llei 31/1995

*Seu de l'Institut Nacional de Seguretat i Salut en el Treball (INSST), organisme tècnic del Ministeri de Treball creat el 1978 i referent nacional en prevenció de riscos laborals. Publica les **Notes Tècniques de Prevenció (NTP)**, guies sectorials gratuïtes que qualsevol empresa o treballador pot consultar.*

Foto: Americo Toledano, CC BY-SA 4.0 via Wikimedia Commons

La **Llei 31/1995 de Prevenció de Riscos Laborals** (LPRL), desenvolupada per dotzenes de reials decrets sectorials, regula com han d'evitar-se els accidents de treball i les malalties professionals. La seua filosofia és **preventiva**: no esperar que ocórrega el dany, sinó **dissenyar el treball** de manera que no puga ocórrer.

Cinc obligacions essencials de l'empresari

- **Avaluar els riscos** de cada lloc, periòdicament i sempre que canvien les condicions (LPRL art. 16). El resultat és el **Pla de Prevenció**, accessible a qualsevol treballador.
- **Proporcionar formació específica** sobre els riscos del lloc, **abans de començar** i sempre de manera gratuïta i dins de la jornada laboral (art. 19).
- **Entregar els equips de protecció individual (EPI)** gratis: cascos, guants, calçat de seguretat, ulleres, mascaretes, arnesos. Mai pot descomptar-se del salari (art. 17 i Reial Decret 773/1997).

*Treballadors amb equips de protecció individual (casc, arnés, calçat i roba d'alta visibilitat) en una obra de bastida. El RD 773/1997 obliga l'empresa a entregar gratuïtament els EPI necessaris i a substituir-los quan perden efectivitat. Si l'empresa no ho fa, és **infracció greu** i la Inspecció de Treball pot sancionar-la.*

Foto: PattayaPatrol, CC BY-SA 4.0 via Wikimedia Commons

- **Vigilància de la salut**: oferir reconeixements mèdics periòdics relacionats amb els riscos del lloc, gratuïts i voluntaris per al treballador excepte casos taxats (art. 22).
- **Garantir el dret d'informació, consulta i participació** dels treballadors en tot el relatiu a la prevenció (art. 18).

Cinc obligacions essencials del treballador

- **Usar correctament els EPI** i els dispositius de seguretat, sense manipular-los ni desactivar-los.
- **Complir les mesures de prevenció** establides per l'empresa i apreses en la formació rebuda.

- **Comunicar immediatament** al superior jeràrquic o al delegat de prevenció qualsevol situació que comporte risc.
- **Cooperar amb l'empresa** en la millora contínua de les condicions de seguretat.
- **No utilitzar màquines o ferramentes** per a les quals no s'haja rebut formació o autorització.

Cinc riscos comuns en treballs típics de joves

- **Físics**: manipulació manual de càrregues en magatzem o cuina (límit recomanat: 25 kg per a adults, 15 kg per a menors).
- **Químics**: productes de neteja concentrats sense guants ni ventilació adequada (hostaleria, neteja, perruqueria).
- **Biològics**: contacte amb fluids en sanitat, cures o veterinària.
- **Psicosocials**: assetjament laboral, estrés per càrrega de treball, conflictes amb clients (atenció al públic, *call centers*, hostaleria).
- **Accidents en cuina i maquinària**: talls, cremades, atrapaments. La **majoria d'accidents greus entre menors de 25 anys** ocorren en hostaleria, construcció i agricultura.

CONCEPTE CLAU

L'accident in itinere també compta com a accident laboral

Si en el teu trajecte d'anada o tornada al treball (en moto, en cotxe, caminant, en transport públic) patixes un accident, la llei el considera **accident in itinere** i es tramita com a accident de treball a efectes de cobertura. Això significa que la Mútua paga el 75 % del salari des del primer dia (enfront del 60 % des del quart dia en una baixa per malaltia comuna), i que l'assistència sanitària corre per compte de la Mútua, no de la Seguretat Social. Perquè siga reconegut com a in itinere ha de donar-se: ruta habitual, sense desviaments significatius i dins d'un marge raonable de temps respecte a l'inici o fi de jornada.

Conveni col·lectiu, comité d'empresa i sindicats

Manifestació del Primer de Maig de 2019 a Madrid. CCOO i UGT, els dos sindicats majoritaris a Espanya, negocien més del 90 % dels convenis col·lectius del país. La capacitat real d'un treballador per a millorar les seues condicions depén molt més del conveni aplicable que del contracte individual.

Foto: Consuelo Fernandez, CC BY-SA 4.0 via Wikimedia Commons

El dret laboral espanyol té tres capes: **llei** (Estatut i normes estatals), **conveni col·lectiu** (acord sectorial o d'empresa) i **contracte individual**. La capa de conveni és la que més matisa el dia a dia.

El conveni col·lectiu

Un **conveni col·lectiu** és un acord entre la representació dels treballadors (sindicats) i la de les empreses (patronal) que regula salaris, jornada, vacances, antiguitat, complements i molts altres aspectes específics d'un sector o d'una empresa concreta. Hi ha convenis **estatals** (banca, química, oficines i despatxos), **autonòmics** (hostaleria de la Comunitat Valenciana, comerç tèxtil de Catalunya) i **d'empresa** (Mercadona, El Corte Inglés, Inditex).

El conveni aplicable s'identifica pel **CNAE** de l'empresa (Classificació Nacional d'Activitats Econòmiques) i pel seu àmbit territorial. Tots els convenis vigents es publiquen en el **BOE** i en butlletins autonòmics, i es consulten gratis en el Registre i Depòsit de Convenis Col·lectius (REGCON).

Representació en el centre de treball

- **Empresa de 6 a 10 treballadors**: poden triar un **delegat de personal** si així ho decidixen per majoria.
- **Empresa de 10 a 49 treballadors**: **delegats de personal** obligatoris (d'1 a 3 segons plantilla).
- **Empresa de 50 o més treballadors**: **comité d'empresa** obligatori, amb nombre de membres escalat segons plantilla (5 membres entre 50 i 100 treballadors; fins a 75 en empreses de més de 10.000).

El comité té dret a rebre informació trimestral sobre l'evolució de l'ocupació, els comptes i els plans de l'empresa, i a ser consultat abans de decisions com reestructuracions o acomiadaments col·lectius.

Sindicats i representativitat

Els principals sindicats de l'Estat espanyol són **CCOO** (Comissions Obreres) i **UGT** (Unió General de Treballadors), ambdós amb representativitat estatal i presents en quasi tots els sectors. A nivell autonòmic destaquen **ELA** i **LAB** a Euskadi, **CIG** a Galícia, **USO** a nivell estatal alternatiu, i els sindicats anarcosindicalistes **CGT** i **CNT**, amb menor representació però presència històrica. La **representativitat** es mesura pels resultats de les eleccions sindicals en els centres de treball: només els sindicats amb cert llindar poden negociar convenis estatals.

EJEMPLO REAL

El cas Glovo i la Llei Rider de 2021

Durant anys, plataformes com Glovo, Deliveroo, Uber Eats o Stuart contractaven els seus repartidors com a **falsos autònoms**: els obligaven a donar-se d'alta com a autònoms en lloc de contractar-los com a treballadors, estalviant-se cotitzacions a la Seguretat Social i deixant-los sense dret a vacances, atur o indemnització. L'Audiència Nacional i, el 2020, el **Tribunal Suprem** van declarar que els riders de Glovo eren **treballadors per compte d'altri** disfressats d'autònoms. El 2021, el Govern va aprovar el **Reial Decret llei 9/2021**, conegut com a **Llei Rider**, que reconeix expressament la presumpció de laboralitat per als repartidors de plataformes digitals i obliga les empreses a informar el comité de l'algoritme que assigna treball. És un dels pocs casos en què Espanya ha legislat per davant de la resta de la UE en drets laborals digitals.

Fuente: Reial Decret llei 9/2021, BOE-A-2021-7840

Si et vulneren un dret: la ruta per a reclamar

Quan alguna cosa no encaixa (no et paguen el SMI, et fan treballar més hores de les pactades sense compensar, no et donen els EPI, et discriminen per edat o gènere), existix una **via clara, gratuïta i raonablement ràpida** per a reclamar. Val tant per a un contracte d'estiu com per a un d'indefinit.

La ruta per a reclamar un dret laboral, de menys a més formal.

Com reclamar un dret laboral vulnerat

1. *1* **Documenta-ho tot, des del primer dia**. Guarda còpia del contracte, les nòmines (l'empresa està obligada a entregar-les en paper o digital), els missatges amb l'encarregat, els quadrants de torns, els correus. Un problema sense proves és molt difícil de defendre. Si et negues a firmar alguna cosa, fes-ho posant «no conforme» abans de la firma.

2. *2* **Parla primer amb l'empresa**. Molts problemes són errors administratius: una nòmina mal calculada, un dia de vacances no apuntat, un EPI que el responsable de magatzem va oblidar demanar. Planteja-ho per escrit (un correu val) explicant amb claredat què creus que està malament i què demanes que es corregisca. Dóna un termini raonable per a respondre.

3. *3* **Acudix al delegat o comité d'empresa, o al sindicat**. Si l'empresa no respon o nega el problema, els representants legals dels treballadors tenen el dret i el deure de mediar. Si no hi ha representació en la teua empresa perquè és xicoteta, els sindicats del sector oferixen assessoria legal gratuïta als seus afiliats (i, en molts casos, també a no afiliats en una primera consulta).

4. *4* **Denuncia davant de la Inspecció de Treball i Seguretat Social (ITSS)**. És gratuïta, es fa en línia en la Seu Electrònica del Ministeri de Treball o presencialment, i pot ser **anònima** (l'empresa no sabrà qui la va presentar). Un inspector visitarà el centre, demanarà documentació i, si confirma la infracció, sancionarà l'empresa i l'obligarà a regularitzar.

5. *5* **Jutjat social**. Si la via administrativa no resol, queda la judicial. Abans de demandar cal passar per la **conciliació prèvia davant del SMAC** (Servici de Mediació, Arbitratge i Conciliació), gratuïta i obligatòria. Si no hi ha acord, es presenta demanda en el Jutjat social del territori. La jurisdicció social és **gratuïta** per al treballador (no cal procurador ni advocat per a reclamacions de quantia inferior a 6.000 €, encara que sempre és recomanable). Els terminis són breus: **20 dies hàbils** des de l'acomiadament o des de l'última nòmina impagada.

¿SABÍAIS QUE...?

La Inspecció de Treball espanyola fa 1,2 milions d'actuacions a l'any

Segons les memòries anuals de l'Organisme Estatal Inspecció de Treball i Seguretat Social, a Espanya es realitzen al voltant d'**1,2 milions d'actuacions inspectores** anuals (suma de visites, requeriments i comprovacions documentals). El 35 % es referixen a relacions laborals i ocupació, el 28 % a Seguretat Social, el 18 % a prevenció de riscos laborals i la resta a economia irregular i altres matèries. El termini mitjà de resolució d'una denúncia individual ronda els **3 a 6 mesos**, depenent de la càrrega de treball de la província i de la complexitat del cas. La sanció mitjana per infracció greu en matèria laboral supera els 7.500 €, i les molt greus poden arribar a més de 200.000 €.

EJEMPLO REAL

Mercadona i les vacances no gaudides: sentència 2023

El 2023, el Tribunal Suprem va confirmar una sentència que obligava Mercadona a **abonar en la liquidació** les vacances no gaudides per una treballadora el contracte eventual de la qual no havia permés el descans anual. L'empresa defenia que el període treballat havia sigut massa curt per a generar vacances; el Tribunal va recordar que l'ET reconeix **vacances proporcionals** des del primer dia i que, si l'empresa no facilita el seu gaudi material, ha de compensar-les econòmicament. La sentència s'alinea amb la doctrina del **Tribunal de Justícia de la Unió Europea** en el cas *King v. Sash Window Workshop* (2017), que va establir que el dret a vacances retribuïdes és un dret fonamental del treballador i no pot caducar per inacció de l'empresa.

Fuente: Sentència del Tribunal Suprem, Sala social, 2023

VUELVE AL CASO

Luis, 30 €/dia en sobre i sense contracte

No és legal i Luis perd, no guanya. Sense contracte i sense alta en la Seguretat Social: (1) **no cotitza** — perd mesos de futures prestacions d'atur, baixa per malaltia i pensió de jubilació; (2) **no té cobertura per accident** — si es crema amb la fregidora o es cau amb una caixa, no hi ha part d'accident laboral, ni mútua, ni indemnització; (3) **no té prova** si el cap deixa de pagar-li — sense contracte i sense nòmines, la denúncia depén de testimonis i es torna molt més difícil; (4) **no té protecció enfront de l'acomiadament** — el cap li pot dir «demà no vingues» i Luis no té dret a res.

Per a un treballador de **16-17 anys**, la llei és encara més estricta: necessita **autorització paterna escrita**, **contracte registrat**, **alta en la Seguretat Social**, prohibició d'hores extra i de treball nocturn, descans setmanal de **dos dies complets** (Estatut dels Treballadors art. 6 i art. 34.3). Si t'oferixen un treball «sense papers», digues-li que no — no perquè sigues conflictiu, sinó perquè el risc l'assumixes tu sencer mentres l'empresa s'estalvia tot. L'oferta raonable és: contracte (encara que siga de poques hores o de cap de setmana), alta i nòmina. Si te'l neguen, no és la teua ocupació: és la trampa d'un altre.

EN RESUMEN

- L'**Estatut dels Treballadors (RDLeg 2/2015)** és la norma marc. Garantix drets mínims que **cap contracte ni conveni pot empitjorar**: només millorar.
- Deu drets essencials: treball, salari, jornada màxima de 40 hores, descans setmanal, **30 dies naturals de vacances**, dues pagues extres, igualtat, conciliació, indemnització per acomiadament, llibertat sindical i vaga.
- El **SMI 2026** és de 1.221 € bruts mensuals en 14 pagues (17.094 € bruts anuals), segons el RD 126/2026. **Però el teu salari mínim real és el del teu conveni**: localitza'l en el REGCON abans d'acceptar qualsevol oferta. El càlcul brut → net (cotitzacions i IRPF) es desenvolupa en Eco 4ESO Unit 8.
- Les **vacances es calculen proporcionalment** en contractes curts: 30 × (dies treballats / 365). Si no es gaudixen, es cobren obligatòriament en la liquidació.
- Als **16 anys es pot treballar** amb autorització parental, però amb **prohibicions específiques**: no treball nocturn, no hores extra, no treballs perillosos, jornada màxima 8 h/dia, descans setmanal de dos dies.
- La **Llei 31/1995 de PRL** obliga l'empresari a avaluar riscos, formar, entregar EPI gratuïts i vigilar la salut. El treballador ha d'usar-los correctament i comunicar perills.
- Un **accident in itinere** (anant o tornant del treball per ruta habitual) compta com a accident laboral amb cobertura del 75 % des del primer dia.
- El **conveni col·lectiu** matisa llei i contracte, i es troba gratis en el REGCON del Ministeri de Treball.
- La via per a reclamar és gratuïta: documentar, parlar, comité o sindicat, **Inspecció de Treball** (denúncia anònima en línia) i, si cal, Jutjat social (conciliació SMAC prèvia).

Glossari

- **Estatut dels Treballadors (ET):** norma marc (RDLeg 2/2015) que regula les relacions laborals per compte d'altri a Espanya i fixa els drets mínims.
- **SMI** (Salari Mínim Interprofessional): sòl salarial legal absolut fixat cada any pel Govern. Per a 2026, 1.221 € bruts mensuals en 14 pagues (17.094 € anuals).
- **Conveni col·lectiu:** acord entre sindicats i patronal que regula salaris i condicions d'un sector o empresa; millora l'ET i sol fixar salaris superiors al SMI.
- **Jornada en còmput anual:** límit de 40 hores setmanals calculat com a mitjana de l'any, que permet setmanes més llargues i més curtes segons el conveni.
- **Hora extraordinària:** hora treballada per damunt de la jornada pactada; limitada a 80 a l'any i compensable amb descans o pagament.
- **Vacances proporcionals:** dies de vacances generats en un contracte curt, calculats com 30 × (dies treballats / 365).

- **Liquidació (finiquito)**: liquidació que l'empresa abona en acabar el contracte (últim salari, vacances no gaudides i pagues extres prorratejades).
- **Pagues extraordinàries**: com a mínim dues a l'any (juny i Nadal), garantides per l'ET; poden prorratejar-se mes a mes.
- **Indemnització per acomiadament**: compensació econòmica segons el tipus d'acomiadament (33 dies/any l'improcedent, 20 dies/any l'objectiu; readmissió el nul).
- **Prevenció de Riscos Laborals (PRL)**: conjunt d'obligacions de la Llei 31/1995 per a evitar accidents i malalties professionals.
- **EPI** (Equip de Protecció Individual): material de seguretat (casc, guants, arnés...) que l'empresa entrega gratis i no pot descomptar del salari.
- **Accident in itinere**: accident ocorregut en el trajecte habitual d'anada o tornada al treball; compta com a accident laboral amb cobertura del 75 % des del primer dia.
- **Comité d'empresa**: òrgan de representació dels treballadors, obligatori en empreses de 50 o més persones.
- **Inspecció de Treball i Seguretat Social (ITSS)**: organisme que vigila el compliment de la normativa laboral i sanciona les infraccions; admet denúncia anònima.
- **SMAC**: Servici de Mediació, Arbitratge i Conciliació. Tràmit previ, gratuït i obligatori abans de demandar davant del Jutjat social.

Per a aprofundir

Si vols conéixer els teus drets amb la font a la mà o resoldre un dubte concret, estos recursos oficials i sindicals són gratuïts i fiables:

- **Estatut dels Treballadors (text consolidat)** — *BOE* (boe.es/eli/es/rdlg/2015/10/23/2). Per què encaixa: la llei bàsica, sempre actualitzada amb les seues modificacions. Llegir els articles 4, 34, 37 i 38 cobrix el gros dels drets de la primera ocupació.
- **Portal de la Inspecció de Treball i Seguretat Social** — *Ministeri de Treball* (mites.gob.es/itss). Per què encaixa: explica com presentar una denúncia (inclosa l'anònima) i què tramita la Inspecció, pas a pas.
- **Registre i Depòsit de Convenis Col·lectius (REGCON)** — *Ministeri de Treball* (expinterweb.mites.gob.es/regcon). Per què encaixa: el cercador per a localitzar el conveni del teu sector i comprovar el salari real de la teua categoria abans d'acceptar una oferta.
- **Guies de drets per a joves de CCOO i UGT** — (ccoo.es · ugt.es). Per què encaixa: material divulgatiu pensat per a la primera ocupació, amb llenguatge clar i assessoria gratuïta en una primera consulta.
- **Notes Tècniques de Prevenció (NTP)** — *INSST* (insst.es). Per què encaixa: guies sectorials gratuïtes sobre riscos concrets (cuina, magatzem, perruqueria...), útils per a entendre la PRL aplicada al treball real d'un jove.

Preguntes per a reflexionar

Estes preguntes no tenen una resposta única. Servixen per a discutir en classe o per a pensar individualment en tancar la unitat:

1. La majoria de problemes de la primera ocupació naixen del desconeixement per ambdues parts, no de mala fe. Quins tres drets creus que més es vulneren sense que el treballador jove ho sàpiga? Com canviaria la situació si tot el món llegira el seu conveni abans de firmar?
2. La Llei Rider va obligar a contractar els repartidors de plataformes que abans eren «falsos autònoms». Creus que la llei ha d'anar per davant de models de negoci nous com estos, o que frena la innovació? On posaries el límit?

3. La via per a reclamar un dret laboral és gratuïta i pot ser anònima, però molts joves no la usen per por de perdre l'ocupació o de «assenyalar-se». Què caldria perquè reclamar deixara de fer por? Quin paper poden jugar el comité d'empresa i els sindicats?

PER A AMPLIAR I CONSULTAR

- **BOE**. *Reial Decret Legislatiu 2/2015, de 23 d'octubre, pel qual s'aprova el text refós de la Llei de l'Estatut dels Treballadors*. boe.es/eli/es/rdlg/2015/10/23/2.
- **BOE**. *Llei 31/1995, de 8 de novembre, de Prevenció de Riscos Laborals*. boe.es/eli/es/l/1995/11/08/31.
- **BOE**. *Reial Decret llei 32/2021, de 28 de desembre, de mesures urgents per a la reforma laboral*. boe.es/eli/es/rdl/2021/12/28/32.
- **BOE**. *Reial Decret 126/2026, de 18 de febrer, pel qual es fixa el salari mínim interprofessional per a 2026*. boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2026-3815.
- **BOE**. *Reial Decret llei 9/2021, d'11 de maig, sobre presumpció de laboralitat en plataformes digitals (Llei Rider)*. boe.es/eli/es/rdl/2021/05/11/9.
- **Constitució Espanyola**, articles 28 (llibertat sindical i vaga), 35 (dret al treball) i 37 (negociació col·lectiva).
- **Ministeri de Treball i Economia Social**. *Seu electrònica de la Inspecció de Treball i Seguretat Social*. mites.gob.es/itss.
- **Ministeri de Treball i Economia Social**. *Registre i Depòsit de Convenis Col·lectius (REGCON)*. expinterweb.mites.gob.es/regcon.
- **CCOO** i **UGT**. Guies de drets laborals per a joves i per a la primera ocupació. ccoo.es · ugt.es.

MIRAR FORA · U8

LIBRO

Guia del treballador jove

Ministeri de Treball i Economia Social · Quadernet gratuït en PDF

Document oficial breu i accessible que resumix els drets laborals aplicables a qui comença a treballar, amb èmfasi en els menors d'edat. Lectura curta i útil de tindre a mà.

Apartats de contracte, jornada i prevenció de riscos

VÍDEO · ~12-15 MIN

Drets del treballador menor d'edat

Canal del SEPE · YouTube

Xarrada institucional amb casos concrets sobre les proteccions específiques per a 16-17 anys: autorització paterna, jornada limitada, prohibició de nocturn i treballs perillosos. Imprescindible si vas a buscar la teua primera ocupació de cap de setmana o d'estiu.

https://www.youtube.com/results?search_query=SEPE+derechos+trabajador+menor+edad

CUENTA · PODCAST · WEB

@CCOO_Joves / @UGT_Juventud

X · Seccions juvenils dels principals sindicats

Informació pràctica sobre primera ocupació, beques, pràctiques i reclamacions. Tenen servici d'assessoria legal gratuït per a menors de 30 anys. Saber que existixen és la diferència entre quedar-se callat i poder defendre un dret.

ACTIVIDAD · 40-50 MIN

Contracte formatiu: què ha de contindre?

Descarrega el **model oficial de contracte formatiu en alternança** del SEPE (sepe.es → models de contracte). Revisa'l i fes una llista dels **deu punts imprescindibles** que ha de contindre: dades de les parts, categoria professional, salari segons conveni, jornada, duració, període de prova, vacances, formació associada, prevenció de riscos i firma d'ambdues parts.

PARA CLASE

Simulació per parelles: una persona fa d'**ocupador** que intenta no firmar contracte («és sols un favor», «total són tres mesos»...) i l'altra de **candidat menor d'edat** que respon amb els drets apresos en la unitat. Després s'intercanvien els rols. Tancament en gran grup: quins arguments de l'«ocupador» eren els més difícils de rebatre? Com es rebaten? Duració: 60 min.

UNITAT 9 · BLOC F

09

Buscar ocupació: CV, marca personal i entrevista

Trobar treball no és un colp de sort. És un procés amb peces identificables: un currículum ben escrit, una carta que l'empresa vullga llegir, una empremta digital cuidada, una entrevista ben preparada i unes fonts d'ofertes serioses. Esta unitat és el kit complet perquè el teu primer «sí» arribe abans i siga millor.

DURADA

10-12 sessions · 3 setmanes

CONCEPTES CLAU

currículum vitae · format cronològic · format funcional · format mixt · Europass · carta de presentació

OBJECTIUS DE LA UNITAT

· Construir un primer CV en format Europass adaptat a una oferta concreta, evitant els set errors més comuns que descarten candidatures a la primera revisió.

· Redactar una carta de presentació d'una pàgina, estructurada en quatre paràgrafs i personalitzada per oferta.

· Crear un perfil bàsic de LinkedIn amb foto professional, titular descriptiu i resum professional de 200-300 paraules.

· Preparar respostes estructurades amb el mètode STAR a les deu preguntes més freqüents en una entrevista de treball, inclosa la negociació salarial.

· Identificar cinc fonts principals d'ofertes d'ocupació a Espanya (SEPE, InfoJobs, LinkedIn, ETT, networking) i entendre què és el mercat ocult.

Temps estimat de lectura: ~20 min · **Sabers LOMLOE**: F.1, F.2, F.3, F.4, F.5 · **Prerequisits**: Units 7-8 (el mercat laboral i els teus drets com a treballador).

En acabar esta unitat sabràs:

- Construir un **CV en format Europass** adaptat a una oferta, evitant els set errors que descarten candidatures.
- Redactar una **carta de presentació** d'una pàgina personalitzada per oferta.
- Crear un perfil bàsic de **LinkedIn** i cuidar la teua **empremta digital** abans de buscar ocupació.
- Preparar respostes amb el **mètode STAR** a les deu preguntes més freqüents d'una entrevista.
- Identificar les **cinc fonts principals d'ofertes** a Espanya i entendre què és el **mercat ocult**.

TL;DR 90 segundos

Trobar treball no és sols **competència** — és **comunicació**. Esta unitat ensenya a escriure un CV que el reclutador llija més enllà dels set segons de garbell, preparar una entrevista amb el mètode STAR i construir la teua presència en línia (LinkedIn) sense caure en clixés de coach.

La cerca d'ocupació és de les habilitats més útils que aprendràs en 4t d'ESO — i la que quasi ningú t'ensenyarà en un altre lloc.

CASO REAL · DILEMA

70 % de contractacions en LinkedIn, 25 % de joves amb perfil actiu

Informes InfoJobs-ESADE 2024 sobre reclutament digital · Adecco Outlook 2024 sobre ús juvenil de LinkedIn

Segons els informes anuals d'**InfoJobs–ESADE 2024**, al voltant del **70 % de les contractacions qualificades** en grans empreses espanyoles comencen en LinkedIn — siga per una oferta publicada o per contacte directe d'un reclutador amb un perfil que li interessa. Alhora, només el **25 % dels joves espanyols** menors de 25 anys té un perfil de LinkedIn actiu (Adecco Outlook 2024), enfront de més del 60 % en països com Països Baixos o Suècia. És just? I, sobretot, què passa amb qui no està en LinkedIn?

És just que un canal privat siga la principal porta d'entrada a l'ocupació qualificada a Espanya?

Buscar treball és, probablement, l'habilitat pràctica menys ensenyada del sistema educatiu espanyol. Eixim de l'institut sabent resoldre equacions de segon grau i reconéixer figures retòriques, però quasi ningú ens ha explicat com s'escriu un currículum que el reclutador llija més enllà dels set segons que dedica de mitjana al primer garbell. Esta unitat existix per a corregir eixa omissió.

La unitat reunix en un sol kit les cinc peces bàsiques de qualsevol cerca activa d'ocupació: el currículum, la carta de presentació, la marca personal digital, l'entrevista i les fonts d'ofertes. No és teoria: és material per a usar en la primera ocupació d'estiu, en les pràctiques curriculars de la FP o en el primer contracte després dels estudis. La idea és que en acabar la unitat cada alumne tinga el seu propi CV imprés, el seu perfil de LinkedIn públic i un guió d'entrevista practicat almenys una vegada en veu alta.

El currículum vitae

El currículum és el document més important del procés perquè és el primer que l'empresa veu. Abans que el teu nom arribe a una persona, sol passar per un **filtre automàtic (ATS, *Applicant Tracking System*)** i, després, per una revisió humana brevíssima. Tens pocs segons per a paréixer interessant.

Els tres formats

Existixen tres formes bàsiques d'organitzar el CV. L'elecció depén de la trajectòria de cada persona.

- **Cronològic**. L'experiència laboral s'ordena de la més recent a la més antiga. És el format tradicional i el preferit per la majoria de reclutadors quan hi ha trajectòria coherent. **Inconvenient**: deixa en evidència els buits d'inactivitat i és poc favorable per a qui comença.
- **Funcional**. L'experiència s'agrupa **per habilitats o àrees de coneixement**, no per dates (atenció al client, gestió de xarxes, idiomes, ofimàtica avançada). És útil per a perfils **sense experiència laboral rellevant** o que canvien radicalment de sector. Desperta més sospites en alguns reclutadors perquè oculta la cronologia.
- **Mixt (o combinat)**. Comença amb un bloc destacat de **competències i èxits** i continua amb l'experiència en ordre cronològic invers. Combina el millor dels dos anteriors. És el format **recomanat per defecte** per a alumnat que acaba ESO, Batxillerat o un cicle de FP.

El model Europass

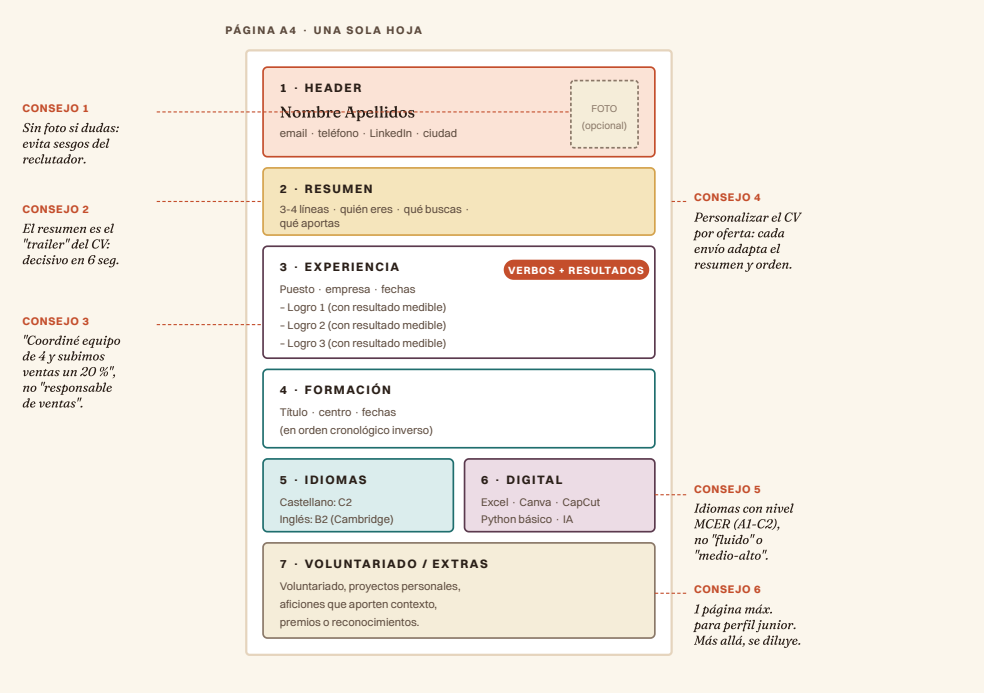
Europass (europass.europa.eu) és el model gratuït de CV creat per la Unió Europea. El seu valor és doble: està **reconegut en els 27 estats membres** i és **obligatori o molt recomanat** en programes Erasmus+, pràctiques en institucions europees i molts processos d'empreses multinacionals. La plataforma genera el PDF maquetat i permet traduir-lo a qualsevol llengua oficial de la UE conservant el format.

Prova-ho tu mateix: genera l'esborrany del teu primer CV en format Europass omplint les dades pas a pas. Pots exportar-lo a PDF i usar-lo com a punt de partida per a l'activitat de la unitat.

> *↗ Herramienta interactiva disponible en la versión digital del libro (profedeeconomia.es).*

Estructura ideal d'un CV júnior

Un CV d'alumnat sense experiència professional consolidada ha de cabre en **una pàgina**. Per a perfils amb dos o més anys d'experiència, el màxim acceptable són **dues pàgines**. Més enllà, el document es torna un acte de fe que ningú llig.



Anatomia d'un bon CV júnior: estructura i consells.

- **Dades personals**: nom, ciutat, correu professional, telèfon mòbil. Opcionalment, URL de LinkedIn o portafolis. **No incloure** DNI complet, adreça postal exacta, estat civil, religió, nombre de fills ni edat si no es considera rellevant: són dades sensibles innecessàries i, en molts casos, propicien biaixos.
- **Foto**: opcional. Si s'inclou, ha de ser **professional, recent, amb fons neutre**. Mai selfies, fotos de festa ni imatges retallades d'una situació social. En països anglosaxons, la foto **no s'inclou mai** per a evitar discriminació.
- **Resum o perfil professional**: tres o quatre línies que sintetitzen qui eres, què busques i què aportes. És el primer que es llig després de les dades personals.
- **Experiència laboral**: cada lloc amb càrrec, empresa, dates (mes i any), localització i dues o tres línies d'èxits amb **verbs d'acció i resultats quantificats**. «Vaig gestionar» sona millor que «Responsable de»; «Vaig augmentar vendes un 30 %» sona millor que «Atenia clients».
- **Formació**: titulació, centre, any. Amb menció o premi només si és excel·lent i recent.
- **Idiomes**: nivell amb el **Marc Comú Europeu de Referència (MCER): A1, A2, B1, B2, C1, C2**. Millor dir «B1 acreditat per EOI» que «nivell mitjà». Inventar un nivell és la mentira que més ràpid es descobrix.
- **Habilitats digitals**: ofimàtica (Office, Google Workspace), programari específic (Photoshop, AutoCAD, SAP, Python, Excel avançat amb taules dinàmiques). Només el que realment saps usar.

- **Voluntariat, aficions i projectes personals**: este bloc, sovint descartat per modèstia, és el que més matisa la personalitat. Un equip de bàsquet federat, una participació en un projecte Erasmus+, un canal de YouTube tècnic o el voluntariat en una protectora són senyals d'actitud, compromís i diversitat d'interessos.

Els set errors més comuns

Estos set errors apareixen en la majoria dels CV d'alumnat novell i descarten candidatures en el primer filtre.

- **Foto inadequada**: selfies, foto de boda, foto de fa cinc anys o foto tallada d'una imatge grupal.
- **Faltes d'ortografia**: un sol accent mal posat pot descartar un CV. Cal passar **corrector i revisar almenys dues vegades**, idealment per una altra persona.
- **Exagerar el nivell d'idiomes**: posar «C1 anglés» quan es té B1 es desmunta en trenta segons d'entrevista.
- **Dades personals irrellevants**: estat civil, religió, nombre de fills, DNI complet, adreça postal exacta.
- **Més de dues pàgines per a un perfil júnior**: ningú llig la pàgina 3 d'un CV d'algú que acaba d'eixir de l'institut.
- **El mateix CV per a totes les ofertes**: el resum professional i l'ordre dels apartats han d'ajustar-se a cada oferta. Un CV genèric és un CV mediocre per a totes.
- **Verbs passius sense resultats**: «Encarregat de tasques administratives» descriu funció, no impacte. «Vaig gestionar l'agenda de quinze clients setmanals, reduint retards un 40 %» descriu valor.

ATENCIÓ

El reclutador mitjà dedica set segons a la primera ullada del teu CV

Els **estudis d'eyetracking de l'empresa Ladders, Inc.** (2018, replicats per Mango Practice i altres consultores de RRHH) van mesurar amb càmeres de seguiment ocular quant de temps dediquen els reclutadors professionals a la primera revisió d'un CV. La xifra mitjana és de **7,4 segons** en lectura inicial. En eixos set segons miren, per este ordre, **nom, últim lloc, últim centre de formació i dates**. Si en eixes quatre dades no hi ha res que enganxe, el CV es descarta sense més lectura. Conclusió pràctica: **la meitat superior de la primera pàgina és l'espai més valuós del document**. Resum professional potent, últim lloc amb èxit quantificat, formació recent amb nota destacada si en tens. No reserves el millor per a la segona pàgina: ningú arriba a la segona pàgina.

CONSTRUCCIÓ

Com escriure el teu primer CV en set passos

1. **Reunix el teu material en brut**: títols, dates exactes de formació, experiències (encara que siguen voluntariats, pràctiques no laborals o treballs d'estiu), projectes acadèmics rellevants, nivells d'idiomes amb la seua acreditació, programari que domines. Com més matèria primera, més fàcil garbellar.
2. **Llig amb atenció l'oferta concreta a la qual vols aplicar**. Subratlla les paraules clau que més es repetixen (per exemple, «atenció al client», «treball en equip», «Excel avançat», «B2 anglés»). Eixes paraules han d'aparéixer literalment en el teu CV, perquè els filtres ATS les busquen.
3. **Tria format**. Per defecte, mixt. Si vas a Erasmus+ o a una empresa europea, tria Europass. Només cronològic pur si tens almenys dos anys d'experiència coherent; només funcional si canvies radicalment de sector i necessites ocultar la cronologia.
4. **Escriu el resum professional al final**, no al principi. Només quan hages omplit tot la resta sabràs quines tres o quatre frases et descriuen millor. Tres o quatre línies, sense adjectius buits («proactiu», «dinàmic», «compromés» no signifiquen res perquè tots els usen).
5. **Quantifica tot el que pugues**. «Vaig atendre 80 taules en un servici de menjar», «Vaig reduir un 15 % els errors en l'inventari», «Vaig gestionar les xarxes socials d'una associació amb 1.200 seguidors». Els números convertixen descripcions en resultats.
6. **Maqueta amb sobrietat**. Una sola tipografia sans-serif (Switzer, Inter, Helvetica, Calibri), grandària 10-11 pt en el cos, marges amplis, alineació a l'esquerra. Res de WordArt, colors estridents, marcs decoratius ni emojis. Exportar sempre a **PDF**, mai a Word.
7. **Demana a dues persones que el llijguen**: una de confiança (família, amistat) i una altra amb perspectiva professional (tutor, orientador del centre, exalumne treballant). Anota els seus dubtes i corregix. Només després d'eixa doble revisió, envia'l.

La carta de presentació

La carta de presentació és el complement del CV que moltes ofertes continuen demanant. **Una pàgina màxim, tres o quatre paràgrafs**, redactada en to professional però personal. La seua

funció no és repetir el CV: és **explicar per què encaixes en eixa oferta concreta** i per què vols treballar en eixa empresa concreta.

L'estructura recomanada és:

- **Paràgraf 1 — Qui eres i a quina oferta apliques**. Una frase de presentació i una frase indicant la referència de l'oferta o el lloc al qual et dirigixes.
- **Paràgraf 2 — Per què eixa empresa**. Demostra que la has investigat: un projecte recent que admires, un valor que compartix la teua trajectòria, una característica diferencial. Una o dues frases basten, però han de demostrar que no estàs enviant la mateixa carta a cinc-centes empreses.
- **Paràgraf 3 — Per què tu aportes valor**. Un o dos èxits concrets del CV, quantificats si és possible, connectats amb el que demana l'oferta. No descrigues: argumenta.
- **Paràgraf 4 — Tancament i crida a l'entrevista**. Disponibilitat per a entrevista, fórmula de cortesia i firma amb nom i dades de contacte.

La carta ha de **personalitzar-se sempre**. Una carta genèrica reutilitzada per a deu ofertes es reconeix als tres segons i juga en contra teua: pareix més professional no enviar carta que enviar-ne una de roïna.

Marca personal i identitat digital

Seu central de LinkedIn a Sunnyvale (Califòrnia). Amb més de mil milions de perfils el 2024 —i més de quinze milions a Espanya—, LinkedIn és la xarxa professional dominant a Europa. Per a un alumne de FP o Batxillerat pot paréixer prematur obrir compte, però estalvia anys quan arriba la primera ocupació de veritat.

Foto: LPS.1, CC0 / domini públic via Wikimedia Commons

La marca personal és la **percepció pública que es té de tu com a professional**. Hui, eixa percepció es construïx en bona part en internet, ho vullgues o no. Si un reclutador busca el teu nom en Google, el que aparega en la primera pàgina de resultats forma part de la teua candidatura.

LinkedIn com a CV viu

LinkedIn és la xarxa professional dominant a Espanya i Europa. Per a un alumne de 16-18 anys pot paréixer prematur obrir un perfil, però val la pena fer-ho bé des del principi. Els elements bàsics són quatre.

- **Foto professional**. Mateixos criteris que la del CV: fons neutre, pla cap i espatles, roba coherent amb el sector al qual aspires. Una foto bona multiplica per catorze les visites al perfil, segons les pròpies dades de LinkedIn.
- **Titular descriptiu**. No «Estudiant» a seques. Millor «Estudiant de FP Superior en Desenvolupament d'Aplicacions Web | Buscant pràctiques en empreses de desenvolupament backend». El titular és el que apareix en cada interacció, cerca i comentari.
- **Resum professional**. Dos-centes o tres-centes paraules en primera persona. Qui eres, què estàs aprenent, què busques, què t'apassiona i una dada distintiva (projecte personal, voluntariat, idiomes, menció acadèmica).
- **Experiència, formació, idiomes i aptituds**: la versió LinkedIn dels apartats del CV. Les aptituds poden ser **avalades per tercers**, la qual cosa les reforça davant d'un reclutador.

L'empremta digital

L'**empremta digital** (en castellà es veu també com a *petjada digital*, calc del català) és el rastre d'informació que deixes en internet: publicacions, fotos, comentaris, «m'agrada», comptes actius i desactivats. El que vas publicar en Instagram amb 14 anys pot aparéixer en buscar el teu nom amb 22. Abans d'enviar candidatures, **busca el teu nom en Google en mode incògnit** i mira què apareix. Tanca comptes abandonats, ajusta la privacitat dels actius i, si trobes contingut problemàtic en un compte de tercers, exercix el teu **dret a l'oblit** davant del responsable del lloc o davant de l'Agència Espanyola de Protecció de Dades (RGPD, art. 17).

Networking: el mercat ocult

Els estudis de mercat laboral a Espanya, arreplegats en els **informes anuals d'Adecco sobre ocupabilitat**, coincidixen en una xifra incòmoda: entre el **60 % i el 70 % dels llocs de treball mai es publiquen** en portals d'ocupació. És l'anomenat **mercat ocult**. Es cobrix per recomanació interna, per contactes professionals, per antics companys d'equip o per candidatures espontànies ben dirigides. Això significa que **avisar la teua xarxa que estàs buscant** (professors, exalumnes, família, antics caps de pràctiques) és estadísticament tan important com enviar CV a portals.

¿SABÍAIS QUE…?

La meitat de la gent ment en el seu CV (i quasi tots els reclutadors ho saben)

L'estudi **«Hiring Mistakes» de CareerBuilder** (replicat en diverses edicions des de 2017) va enquestar més de 2.500 responsables de RRHH i va descobrir que el **75 % declarava haver detectat almenys una mentira** en un CV durant l'últim any, i que un **51 % dels candidats confessa haver maquillat almenys una dada**. Les mentires més freqüents són: nivell d'idiomes inflat, dates de treballs prolongades per a tapar buits, títols sense obtindre presentats com a obtinguts i ferramentes tècniques que no es dominen. La lliçó no és sols ètica: és **probabilística**. Quasi qualsevol mentira es descobrix en l'entrevista tècnica, en una prova pràctica, en la telefonada de comprovació a un antic ocupador o, hui, en un simple encreuament amb LinkedIn. El cost de mentir (no entrar i cremar el teu nom) supera de bon tros el cost de no arribar a eixa oferta.

L'entrevista de treball

Una entrevista de treball és, en el fons, una conversa curta amb guió previsible. Quasi totes les preguntes que et faran ja estan escrites en algun lloc; la diferència entre qui la passa i qui no és haver dedicat dues hores a preparar-la.

Foto: Alan Cleaver, CC BY 2.0 via Wikimedia Commons

Si el teu CV ha passat el filtre, l'entrevista és on es decidix quasi tot. I, com quasi tot en este món, **s'entrena**.

Preparació prèvia

Una entrevista ben preparada comença almenys **tres dies abans**.

- **Investiga l'empresa**. Pàgina web, secció de «sobre nosaltres», projectes recents, perfil de LinkedIn de l'empresa, ressenyes en **Glassdoor** i **Indeed**. Si coneixes el nom de qui t'entrevista, mira també el seu perfil de LinkedIn (sense demanar contacte).
- **Rellig l'oferta** i subratlla tres requisits que saps cobrir i un quart que et genera dubte: prepara una resposta convincent per a eixe quart.
- **Prepara dues preguntes per a fer al final**. Sobre l'equip, sobre el projecte, sobre la formació interna. Mai preguntes el sou abans que ells el mencionen, excepte que l'oferta ja ho indique.
- **Assaja en veu alta** les respostes a les preguntes freqüents. Millor davant d'una càmera del mòbil o amb un company.

Les deu preguntes més freqüents

Estes deu preguntes (o variants molt similars) apareixen en la immensa majoria d'entrevistes. Portar pensada la resposta no és trampa: és respecte al temps del teu entrevistador.

1. **Parla'm de tu**. Màxim noranta segons. Qui eres, què estàs estudiant o has estudiat, què busques, una pinzellada personal.

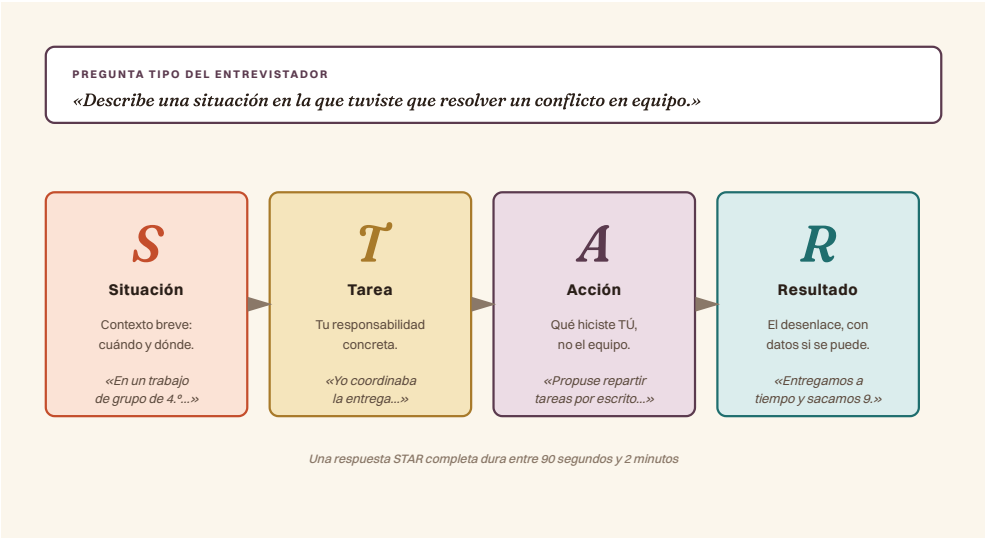
2. **Per què vols treballar ací?** Ací es nota si vas investigar l'empresa. Cita un projecte, un valor o una dada concreta.
3. **Quines són les teues fortaleses?** Dues o tres, amb un exemple breu de cada una.
4. **Quines són les teues debilitats?** Una debilitat real, amb l'acció concreta que estàs prenent per a millorar-la. **Mai digues «soc perfeccionista»**: és la resposta més usada, i tots els reclutadors la detecten com a evasiva.
5. **Per què vas deixar el teu treball anterior?** (o «per què vas deixar els estudis», si escau). En positiu. Mai parles malament del cap, els companys ni l'empresa anterior.
6. **Descriu un conflicte laboral i com el vas gestionar**. Ací s'aplica el mètode STAR (més avall).
7. **On et veus d'ací a cinc anys?** Coherència amb el lloc al qual aspires, ambició moderada, menció a l'aprenentatge i al creixement dins de l'empresa.
8. **Quin és el teu major èxit?** Acadèmic, esportiu, voluntariat o professional. L'important és **explicar el context, el repte i el resultat**, no presumir.
9. **Pretensions salarials**. Dóna un rang, no un número fix, basat en el que marca el **conveni col·lectiu del sector** i en les dades de portals com **Glassdoor** o **InfoJobs**. Per a una primera ocupació jove, conéixer el SMI i el conveni t'evita acceptar per davall del legal.
10. **Tens alguna pregunta?** La resposta correcta és **sempre sí**. No preguntar assenyala desinterés.

El mètode STAR

El **mètode STAR** és la fórmula universal per a respondre a preguntes conductuals del tipus «descriu una situació en què…». Convertix una anècdota dispersa en una resposta estructurada i memorable.

- **S — Situació**: context breu, dates, lloc.
- **T — Tasca**: quina era la teua responsabilitat concreta en eixa situació.
- **A — Acció**: què vas fer tu específicament (no què va fer l'equip, què vas fer tu).
- **R — Resultat**: quin va ser el desenllaç, quantificat si és possible i amb la lliçó apresa.

Una resposta STAR completa dura entre noranta segons i dos minuts. Més curta pareix falta de contingut; més llarga, divagació.



El mètode STAR: d'una anècdota dispersa a una resposta estructurada en quatre passos.

Llenguatge no verbal i errors fatals

El cos comunica abans i més que les paraules. **Postura oberta** (esquena recta, espatles relaxades, sense creuar braços), **contacte visual** sostingut però no fix, **somriure moderat** quan és natural, **mans visibles** sobre la taula, **evitar crosses** («eh», «o siga», «saps»). La vestimenta ha de ser **un escaló per damunt** del codi habitual del sector: si és una oficina informal, camisa o jersei net; si és indústria o taller, roba cuidada però pràctica.

ERRORS FATALS

Cinc errors que et descarten en la primera entrevista

Estos cinc errors són recurrents en candidats júnior i són **descarts automàtics** en la majoria de processos:

- **Arribar tard sense avisar** (o arribar més de quinze minuts prompte: incomoda l'entrevistador).
- **Parlar malament del treball, cap o companys anteriors**. Encara que tingueres raons, et mostra com algú conflictiu des del primer minut.
- **No tindre cap pregunta al final**. Assenyala desinterés total pel lloc i per l'empresa.
- **Consultar el mòbil durant l'entrevista**. Mòbil apagat o en silenci total, guardat en la butxaca o motxilla.
- **Mentir i caure en una pregunta de verificació**. Una mentira detectada en directe tanca l'entrevista, no hi ha volta arrere. És preferible reconéixer un buit («eixe programari encara no el manege, però he fet tutorials i puc aprendre'l ràpid») que inventar-lo.

PREPARACIÓ

Com preparar una entrevista en cinc passos

1. **Documenta't sobre l'empresa** durant almenys una hora: web, xarxes, notícies recents, ressenyes en Glassdoor, perfil en LinkedIn. Pren notes amb tres dades concretes que pugues mencionar.
2. **Redacta per escrit les teues respostes** a les deu preguntes freqüents, aplicant el mètode STAR on corresponga. Llig-les en veu alta, mesura el temps, ajusta perquè cap passe dels dos minuts.
3. **Prepara dues preguntes intel·ligents** per a fer al final. Sobre l'equip, el projecte, la formació interna, la cultura. Anota-les en una llibreta xicoteta que portaràs a l'entrevista.
4. **Assaja en simulació real** amb un familiar, un company o davant d'una càmera del mòbil. Revisa el vídeo: crosses, postura, contacte visual, to. És incòmode. És eficaç.
5. **El dia anterior**: prepara la roba, imprimix dues còpies del CV i la carta, comprova la ruta i el temps de desplaçament sumant un marge de quinze minuts, dorm set hores. Arriba entre cinc i deu minuts abans, ni més ni menys.

DINÀMICA D'AULA

L'entrevista de treball

Role-play en trios — entrevistador, candidat i observador amb rúbrica — per a practicar l'entrevista real abans d'afrontar-la de veres.

Abrir el recurso →

Les fonts d'ofertes a Espanya

Fira d'ocupació. Junt amb InfoJobs, LinkedIn i els servicis públics com el SEPE, les fires d'ocupació presencials —en universitats, instituts de FP, fires sectorials— continuen sent una de les vies més rendibles per a entrar al mercat laboral: en poques hores, dotzenes d'empreses en directe.

Foto: Bianca ciw, CC BY-SA 4.0 via Wikimedia Commons

Saps com presentar-te. Falta saber **on buscar**. A Espanya conviuen diversos circuits d'oferta laboral, amb perfils molt diferents.

- **SEPE i servicis autonòmics d'ocupació** (sepe.es, LABORA a la Comunitat Valenciana, SOC a Catalunya, SEPE-Madrid). Públics, gratuïts, amb ofertes variades i prestacions associades. Obligatoris si cobres atur. Especialment útils per a sectors com administració, sanitat pública o servicis socials.
- **Portals privats generalistes**: **InfoJobs** (líder a Espanya), **LinkedIn Jobs**, **Indeed**, **Talent.com**, **Jobandtalent**. Tenen el major volum d'ofertes i permeten filtres molt fins per sector, ubicació, jornada i rang salarial.
- **Empreses de Treball Temporal (ETT)**: **Adecco**, **Randstad**, **Manpower**, **Eulen Selección**. Útils per a entrar al mercat laboral per la via operativa (magatzem, hostaleria, atenció al client, comerç). Solen oferir contractes curts amb possibilitat d'incorporació posterior a l'empresa client.
- **Networking i mercat ocult**. Com vam vore en l'apartat de marca personal, **el 60-70 % de les vacants no es publiquen** i es cobrixen per recomanació. Avisa professors, exalumnes, família, antics caps de pràctiques. Un missatge breu de LinkedIn a algú que treballa on t'agradaria treballar sol tindre millor ràtio de resposta que un CV enviat a cegues.
- **Borsa d'ocupació del propi centre educatiu o associació d'exalumnes**. Quasi tots els centres de FP i moltes facultats tenen convenis amb empreses que envien directament ofertes a la borsa interna. Pregunta en orientació: moltes vegades és la font amb millor qualitat d'ofertes per a perfils júnior.

- **Portals sectorials especialitzats**: **TalentClue** i **Welcome to the Jungle** (startups i empreses tecnològiques), **CharityJob** i **HacesFalta.org** (tercer sector i ONG), **DomesticJobs** (cures i atenció domiciliària), **PortalParados** (tècnics industrials). Per a sectors concrets rendixen més que els generalistes.

EJEMPLO REAL

Pablo va entrar en la seua primera empresa per LinkedIn sense currículum tradicional

Pablo va acabar un Grau Superior de Desenvolupament d'Aplicacions Web a València amb 21 anys i, en lloc d'enviar CV a cegues a InfoJobs, va decidir cuidar el seu perfil de LinkedIn durant sis mesos abans de començar a buscar. Va publicar tres projectes personals (una xicoteta web per al comerç del barri, una calculadora d'hipoteques i un dashboard de seguiment de criptomonedes), va avalar habilitats a companys del cicle i va comentar publicacions d'empreses locals de desenvolupament. En febrer, una **recruiter** d'una empresa mitjana de programari de València li va escriure directament perquè «el seu perfil apareixia constantment en cerques de júnior amb projectes reals». L'entrevista va ser una conversa informal, no li van demanar CV maquetat en cap moment, i li van oferir un contracte de formació en alternança tres setmanes després. El seu cas il·lustra el que conten els informes anuals d'**Adecco** i **Randstad**: per a perfils tècnics, el perfil ben treballat de LinkedIn ja és més efectiu que l'enviament massiu de CV.

VUELVE AL CASO

LinkedIn, el 70 % i el 25 % que no l'usa

No és **«just»**, però és **realitat**. LinkedIn és hui l'espai on els reclutadors busquen **candidats passius** (gent que no està aplicant activament però podria moure's per l'oferta adequada). Ignorar-lo per principi no perjudica el sistema — et perjudica a tu, mentres els qui sí que hi són decidixen les teues mateixes oportunitats abans que tu.

La bona notícia: tindre un perfil **mínimament decent** (foto professional, titular descriptiu, formació, experiència fins i tot si és pràctiques o treball de cap de setmana, dues o tres habilitats destacades) **no costa diners** i **multiplica les teues oportunitats** des del primer dia. No has de «vendre fum» ni publicar posts motivacionals: n'hi ha prou amb que el reclutador, en buscar perfils per a una vacant a la teua ciutat, trobe el teu i veja qui eres. La regla pràctica: tracta LinkedIn com el teu **portafolis públic professional**, no com una altra xarxa social. Com més recent siga la teua actualització, més amunt apareixes.

L'ESSENCIAL PER A COMENÇAR A BUSCAR OCUPACIÓ

- El **currículum** té tres formats possibles (cronològic, funcional, mixt) i un model europeu gratuït molt útil (Europass). Per a alumnat júnior, **una pàgina, format mixt** per defecte.
- Un reclutador dedica **set segons** a la primera ullada del CV. La meitat superior de la primera pàgina és l'espai més valuós del document.
- Els **set errors més comuns** del CV són: foto inadequada, faltes, idiomes inflats, dades personals irrellevants, excés de pàgines, CV genèric per a totes les ofertes i verbs passius sense resultats.
- La **carta de presentació** es redacta en quatre paràgrafs: qui eres, per què eixa empresa, per què tu aportes valor, tancament. Es personalitza sempre.
- La **marca personal digital** es construïx en **LinkedIn** (foto, titular, resum) i es protegix cuidant l'**empremta digital** prèvia (privacitat, dret a l'oblit per RGPD).
- El **60-70 % dels llocs** mai es publiquen: és el **mercat ocult** al qual només s'accedix per **networking**.
- L'**entrevista** es prepara amb investigació de l'empresa, assaig de les **deu preguntes freqüents** i aplicació del **mètode STAR** (Situació, Tasca, Acció, Resultat) en les preguntes conductuals.
- Les **cinc fonts principals d'ofertes** a Espanya són: SEPE i servicis autonòmics, portals privats (InfoJobs, LinkedIn, Indeed), ETT, networking i borses d'ocupació de centres educatius.
- **Mentir en CV o entrevista** és estadísticament mala aposta: el 75 % de reclutadors detecta mentires i el cost reputacional supera el benefici de l'oferta concreta.

Glossari

- **Currículum vitae (CV)**: document que resumix formació, experiència i competències d'una persona per a una candidatura.
- **Format cronològic**: CV que ordena l'experiència de la més recent a la més antiga.
- **Format funcional**: CV que agrupa l'experiència per habilitats o àrees, no per dates; útil sense experiència laboral rellevant.
- **Format mixt**: CV que combina un bloc de competències i èxits amb l'experiència en ordre cronològic invers; recomanat per defecte per a perfils júnior.
- **Europass**: model de CV gratuït de la Unió Europea, reconegut en els 27 estats membres i molt usat en Erasmus+.
- **ATS** (*Applicant Tracking System*): programari que filtra automàticament els CV buscant paraules clau abans de la revisió humana.
- **Carta de presentació**: document d'una pàgina que explica per què encaixes en una oferta concreta i per què vols treballar en eixa empresa.

- **Marca personal**: percepció pública que es té d'algú com a professional, construïda hui en bona part en internet.
- **Empremta digital**: rastre d'informació que una persona deixa en internet (publicacions, fotos, comentaris, comptes).
- **Dret a l'oblit**: dret (RGPD, art. 17) a sol·licitar l'eliminació de dades personals en internet que ja no són pertinents.
- **LinkedIn**: xarxa professional dominant a Espanya i Europa; funciona com un CV viu i públic.
- **MCER**: Marc Comú Europeu de Referència per a les llengües; classifica el nivell d'idiomes d'A1 a C2.
- **Mètode STAR**: estructura per a respondre preguntes conductuals en una entrevista: Situació, Tasca, Acció, Resultat.
- **Mercat ocult**: conjunt de vacants (60-70 %) que no es publiquen i es cobrixen per recomanació o contactes.
- **Networking**: xarxa de contactes professionals i l'acte de cultivar-la per a accedir a oportunitats laborals.
- **ETT** (Empresa de Treball Temporal): empresa que selecciona personal per a cedir-lo temporalment a empreses clients.

Per a aprofundir

Si vols muntar el teu kit de cerca d'ocupació amb ferramentes reals, estos recursos oficials i gratuïts són el millor punt de partida:

- **Plataforma Europass** — *Comissió Europea* (europass.europa.eu). Per què encaixa: genera gratis el teu CV i carta en format europeu, el traduïx a qualsevol llengua oficial de la UE i permet exportar a PDF maquetat.
- **Portal «Mi futuro»** — *Ministeri d'Educació, FP i Esports* (mifuturo.educacion.gob.es). Per què encaixa: orientació acadèmica i professional per a alumnat d'ESO i Batxillerat, amb guies de cerca d'ocupació i autoconeixement.
- **Guia de cerca activa d'ocupació** — *SEPE* (sepe.es). Per què encaixa: material públic sobre CV, entrevista, autocandidatura i portals, pensat per a qui busca la seua primera ocupació.
- **Guia sobre el dret a l'oblit i l'empremta digital** — *Agència Espanyola de Protecció de Dades* (aepd.es). Per què encaixa: explica com revisar i netejar el teu rastre en internet abans d'enviar candidatures, amb plantilles de sol·licitud.
- **What Color Is Your Parachute?** — *Richard N. Bolles* (edició anual). Per què encaixa: el manual de cerca d'ocupació més venut del món, amb mètodes pràctics per al mercat ocult i l'entrevista; hi ha edició en castellà.

Preguntes per a reflexionar

Estes preguntes no tenen una resposta única. Servixen per a discutir en classe o per a pensar individualment en tancar la unitat:

1. Un reclutador dedica uns set segons a la primera revisió d'un CV. És just que una candidatura es decidisca en tan poc de temps? Què diu això sobre com convé escriure un CV i sobre els biaixos del procés de selecció?
2. El 60-70 % dels llocs mai es publiquen: es cobrixen per contactes. Beneficia o perjudica això un jove sense xarxa professional ni familiar en el sector? Com es construïx una xarxa des de zero als 18 anys?

3. Tres de cada quatre reclutadors detecten mentires en els CV. On està la línia entre «vendre's bé» i mentir? És el mateix exagerar un èxit que inventar un títol o un nivell d'idioma?

Cap a la Unit 10

Amb esta unitat tanquem el bloc F i la part tècnica del llibre. Tens el mapa del sistema educatiu (Unit 5), el catàleg concret de FP i universitat (Unit 6), la radiografia del mercat laboral (Unit 7), els teus drets com a treballador (Unit 8) i ara el kit complet de cerca activa d'ocupació. La **Unit 10**, el capstone integrador, et demana ajuntar les peces: combinar el que saps de tu mateix (Bloc A), de l'entorn (Bloc B), del procés de decisió (Bloc C), dels itineraris (Bloc D), del mercat (Bloc E) i de la inserció (Bloc F) en un **projecte personal de vida** a tres anys. No és un examen. És el primer pla que escrius per a tu.

BIBLIOGRAFÍA

1. Reial Decret 217/2022, de 29 de març, pel qual s'estableix l'ordenació i els ensenyaments mínims de l'Educació Secundària Obligatòria.
2. Comissió Europea (2025). *Plataforma Europass: model comú europeu de currículum*. europass.europa.eu.
3. Servici Públic d'Ocupació Estatal — SEPE (2024). *Guia de cerca activa d'ocupació i orientació professional*. sepe.es.
4. Ministeri d'Educació, Formació Professional i Esports (2025). *Portal «Mi futuro»: orientació acadèmica i professional per a estudiants d'ESO i Batxillerat*. mifuturo.educacion.gob.es.
5. Bolles, Richard N. (2024). *What Color Is Your Parachute? A Practical Manual for Job-Hunters and Career-Changers*. Berkeley: Ten Speed Press.
6. Adecco (2024). *Guia d'Ocupabilitat 2024: claus del mercat laboral espanyol*. Madrid: Fundació Adecco.
7. Randstad Research (2024). *Informe Tendències del Mercat Laboral a Espanya 2024*.
8. CareerBuilder (2023). *Hiring Mistakes Survey: detecció de mentires en processos de selecció*.
9. Ladders, Inc. (2018). *Eye-Tracking Study: How Recruiters Read Resumes*.
10. Agència Espanyola de Protecció de Dades (2024). *Guia sobre el dret a l'oblit i la gestió de l'empremta digital*. aepd.es.

MIRAR FORA · U9

LIBRO

Marketing 4.0

`Philip Kotler, Hermawan Kartajaya i Iwan Setiawan · LID, 2017`

Els capítols sobre marca personal traslladen els conceptes clàssics del màrqueting a l'individu en l'era digital. Útil per a entendre LinkedIn no com a xarxa social sinó com a canal de marca pròpia.

`Caps. 5-7 (marca, contingut i advocacy)`

VÍDEO · ~15-20 MIN

Com fer un CV que funcione

`Romuald Fons o altres divulgadors hispanoparlants · YouTube`

Tutorials pràctics en castellà sobre estructura, errors freqüents i adaptació a ATS. Útil vore'n dos o tres i quedar-se amb el comú — el que repetixen tots sol ser l'important.

`https://www.youtube.com/results?search_query=como+hacer+un+CV+que+funcione+espa%C3%B1ol`

CUENTA · PODCAST · WEB

Divulgadors de carrera professional en LinkedIn

`LinkedIn · perfils d'orientació laboral en castellà`

Seguix 3-5 perfils d'orientadors, reclutadors o RRHH actius en castellà (solen compartir ofertes, errors freqüents en entrevistes i tendències del mercat). T'entrena l'ull per a LinkedIn sense haver de publicar tu res al principi.

ACTIVIDAD · 60-90 MIN

El teu primer CV + LinkedIn

Crea el teu **primer CV en format Europass** (europass.europa.eu) en **una sola pàgina**. Després obri o actualitza el teu **perfil de LinkedIn**: foto neutra i recent, titular descriptiu (estudiant de 4t ESO interessat en [sector]), educació, idiomes i dues o tres aptituds. Si tens alguna experiència prèvia (pràctiques, voluntariat, treball de cap de setmana, projectes escolars destacats), inclou-la.

PARA CLASE

Revisió per parelles del CV: cada estudiant revisa el d'un altre buscant els **set errors més comuns** vistos en la unitat (dades sensibles innecessàries, foto poc professional, faltes, excés de pàgines, absència d'èxits quantificats, etc.). Després, el docent projecta dos o tres CV anònims voluntaris i es comenten en gran grup. Duració: 60 min.

UNITAT 10 · BLOC A-F

10

El meu projecte de vida: capstone integrador

Les nou unitats anteriors han sigut ferramentes soltes: autoconeixement, entorn, decisions, mapa formatiu, món laboral, cerca d'ocupació. Esta unitat és on totes eixes peces s'assemblen en un únic projecte personal. No és un examen final ni un pla irrevocable: és una hipòtesi raonada amb la millor informació que tens hui i un compromís de revisar-la demà.

DURADA

6-7 sessions · 2 setmanes

CONCEPTES CLAU

projecte de vida · propòsit vital · ikigai revisitat · objectius SMART · pla a curt mitjà i llarg termini · kit d'eixida 4ESO

OBJECTIUS DE LA UNITAT

· Sintetitzar l'autoconeixement, l'anàlisi de l'entorn, la presa de decisions, la cartografia formativa, la comprensió del món laboral i les ferramentes de cerca d'ocupació treballades en les nou unitats anteriors en un únic projecte personal de vida.

· Formular objectius personals SMART a curt termini (1 any), mitjà termini (3-5 anys) i llarg termini (10 anys) en les dimensions personal, formativa i professional.

· Dissenyar un pla d'acció concret per als pròxims dotze mesos amb fites mesurables i matèries optatives alineades.

· Identificar entre tres i cinc persones que constituiran la xarxa de suport i mentoria del projecte.

· Comprometre's amb un sistema de revisió periòdica trimestral, anual i quinquennal del projecte de vida.

Temps estimat de lectura: ~20 min · **Sabers LOMLOE:** A-F (capstone integrador de tot el curs) · **Prerequisits:** tot el curs (esta és la unitat capstone, el projecte de vida).

En acabar esta unitat sabràs:

- **Integrar** les nou unitats anteriors en un únic projecte personal de vida.
- Formular **objectius SMART** en les dimensions personal, formativa i professional.
- Dissenyar un pla a **tres horitzons** (12 mesos, 3-5 anys, 10 anys) amb fites mesurables.
- Identificar la teua **xarxa de suport** (família, mentors, iguals, professionals) i per a què necessites cada persona.

- Comprometre't amb un **sistema de revisió** trimestral, anual i quinquennal que mantinga el projecte viu.

TL;DR 90 segundos

Este és el **projecte final** de l'assignatura: vas a integrar tot l'aprés —autoconeixement, decisió, sistema educatiu, món laboral, drets, cerca d'ocupació— en un **pla personal de vida a 5 anys**. No ha de ser perfecte. Ha de ser **teu**, escrit i revisable.

Avís: no busquem profecia. Busquem **orientació**. La utilitat del pla no està a encertar el destí — està en l'exercici de pensar-lo.

CASO REAL · DILEMA

Als 17 planeges A. Als 22, sols 1 de cada 5 està fent A.

Estudis longitudinals sobre transicions educació-ocupació · OCDE, OECD Education at a Glance 2024; CIS Estudis sobre joventut

Els estudis longitudinals que seguixen joves des del final de l'ESO fins als 22-25 anys mostren una dada incòmoda: només entre el **15 % i el 20 %** està, als 22 anys, fent exactament el que pensava als 17. La resta va canviar de carrera, d'itinerari, de ciutat o de prioritats. Alguns van planejar Batxillerat i van acabar en FP. Altres van planejar Medicina i estan en Infermeria. Altres van planejar treballar i estan estudiant. Té sentit dedicar l'última unitat d'un curs sencer a escriure un pla que, estadísticament, no es complirà?

Si només el 15-20 % complix el seu pla a 5 anys, és llavors inútil planificar?

Hem arribat al final del llibre. Durant les nou unitats anteriors hem anat acumulant, sense que ho pareguera, **un kit d'eixida de 4t ESO** bastant complet: saps com et coneixes, saps quin entorn t'envolta, saps com decidixes, saps quines opcions formatives existixen, saps com funciona el món del treball i coneixes les ferramentes bàsiques per a buscar ocupació. Esta última unitat no introduïx contingut nou. Introduïx **el moment d'assemblar totes les peces** en un únic projecte personal. L'anomenem *capstone* —la pedra angular que remata un arc—, perquè és la peça que sosté al seu lloc totes les altres.

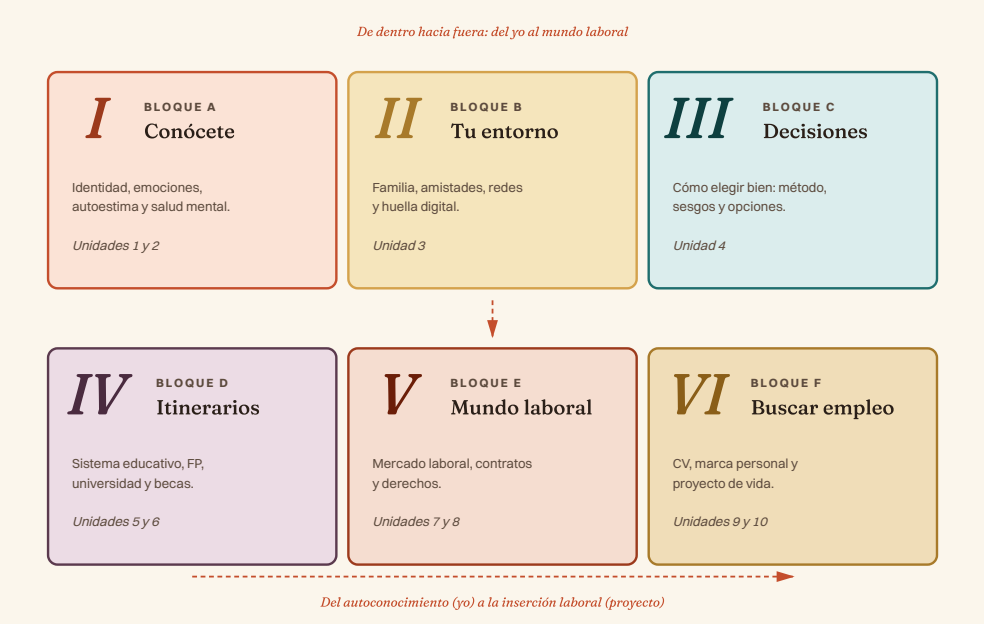
Anem a fer-ho amb dues cauteles importants. La primera: un projecte de vida als 15 o 16 anys **no és un contracte vinculant**. És la millor hipòtesi que pots formular amb la informació que tens hui. La segona: el projecte només és útil si **el revises amb honestedat** cada cert temps. Un projecte que no es revisa es convertix ràpidament en una camisa de força.

Un projecte de vida no és un mapa exacte: és una orientació inicial. L'important no és saber què hi ha al final del camí, sinó donar el primer pas amb sentit i comprometre's a revisar la direcció cada cert temps.

Foto: Aneta Ivanova (Unsplash), CC0 via Wikimedia Commons

Recapitulació: el kit d'eixida que ja tens

Abans d'assemblar convé mirar arrere i recordar quines peces hi ha en la caixa. Les nou unitats anteriors cobrixen sis blocs temàtics que es construïxen uns sobre els altres.



Els sis blocs del llibre: de l'autoconeixement a la inserció laboral.

Bloc A — Et coneixes millor (Units 1-2)

La **Unitat 1** va treballar identitat, valors, fortaleses i intel·ligències múltiples a partir de Gardner. La **Unitat 2** va afegir la capa de gestió emocional, autoestima funcional i salut mental adolescent. Estes dues unitats responen a la pregunta més difícil de tota l'assignatura: **qui eres i com et tractes a tu mateix**. Sense eixa base, tota la resta es construïx sobre arena.

Bloc B — Entens el teu entorn (Unit 3)

La **Unitat 3** va cartografiar el teu ecosistema pròxim: la família i el seu capital cultural, el grup d'iguals amb la seua influència per a bé i per a mal, les xarxes socials amb els seus efectes sobre l'atenció i l'autoestima, i l'entorn digital com a entorn laboral en formació. Et coneixes, sí, però **et coneixes sempre en un context** que també condiciona què pots triar i a quin cost.

Bloc C — Saps com decidixes (Unit 4)

La **Unitat 4** va desmuntar el mite que les decisions es prenen racionalment des de zero. Vam treballar biaixos cognitius, el cost d'oportunitat de cada elecció, la diferència entre decisions reversibles i irreversibles, i la teoria de Pink de la motivació intrínseca (autonomia, mestria, propòsit). Vas aprendre a **decidir amb mètode**, no per impuls ni per inèrcia.

Bloc D — Coneixes el mapa post-ESO (Units 5-6)

La **Unitat 5** va dibuixar el mapa complet del sistema educatiu espanyol després de 4t ESO: Batxillerat amb les seues cinc modalitats, FP en els seus tres graus i les seues 26 famílies professionals, ensenyaments artístics i esportius, EOI, certificats de professionalitat. La **Unitat**

6 va entrar en el detall operatiu: com es navega el catàleg concret, com es calculen notes de tall, com es financen els estudis mitjançant el sistema de beques MEFP i autonòmiques. Saps **quines portes existixen i com s'obrin**.

Bloc E — Entens el món del treball (Units 7-8)

La **Unitat 7** va explicar com funciona el mercat laboral espanyol: tipus de contracte, drets bàsics del treballador, nòmina, jornada, vacances, convenis col·lectius. La **Unitat 8** va completar la imatge amb el costat de la negociació, l'afiliació a la Seguretat Social, les cotitzacions, el treball autònom i els nous formats com el treball en plataformes. **Coneixes els teus drets** abans de començar a treballar, no després que algú intente saltar-se'ls.

Bloc F — Tens les ferramentes per a buscar ocupació (Unit 9)

La **Unitat 9** et va entregar la caixa de ferramentes operativa: CV, carta de presentació, perfil de LinkedIn, cerca activa, portals d'ocupació, autocandidatura, entrevista personal, *follow-up*. Ixes de 4t ESO **sabent buscar**, la qual cosa no és trivial: hi ha adults amb carrera universitària que encara no saben.

Ara toca **integrar les sis peces en un sol projecte**. Eixa integració és la que fa la diferència entre tindre nou unitats aprovades en el butlletí i tindre un pla personal sobre el qual actuar el dilluns que ve.

Què és un projecte de vida (i què no és)?

Convé definir el terme amb precisió, perquè l'expressió «projecte de vida» s'usa de moltes maneres, no sempre útils.

No és un pla rígid

Un projecte de vida **no és un full de ruta que ja no es pot tocar**. Qui escriu als 16 anys «seré enginyer aeroespacial i treballaré a la NASA» i als 22 continua entossudit a complir-ho a peu de la lletra, encara que pel camí haja descobert que detesta la física, ha confós el projecte amb un contracte. El projecte servix per a **orientar**, no per a encadenar.

És una hipòtesi raonada amb la informació de hui

Un projecte de vida és la millor formulació possible de **cap on vols anar** amb les dades que tens ara mateix. Com qualsevol hipòtesi científica, està subjecta a revisió quan arriben dades noves. La diferència entre una persona amb projecte i una sense projecte no és que la primera mai s'equivoque, sinó que **la primera sap en quina direcció camina** i, per tant, sap quan s'està desviant.

Té tres dimensions interconnectades

Un projecte de vida no és sols un projecte professional. Cobrix, almenys, tres dimensions que s'influïxen mútuament:

- **Dimensió personal**: relacions afectives i familiars, amistats, salut física i mental, oci, interessos fora del treball, valors ètics pels quals estàs disposat a renunciar a coses.
- **Dimensió formativa**: estudis reglats (Batxillerat, FP, universitat, màsters), idiomes, certificacions tècniques, formació informal contínua, lectura.
- **Dimensió professional**: tipus de treball, sector, posició, modalitat (assalariat, autònom, emprenedor), expectativa salarial, equilibri amb la dimensió personal.

Les tres s'influïxen. Una decisió professional molt exigent en hores pot menjar-se la dimensió personal; una decisió personal molt ambiciosa (formar una família jove) pot modificar la formativa.

Recupera l'ikigai de la Unitat 1, ara aplicat

En la Unitat 1 vam introduir el concepte japonés d'**ikigai** —*raó de ser*— com a encreuament de quatre cercles: què ames, què se't dóna bé, què necessita el món i per què et pagarien. Llavors era un exercici introductori. Ara, després de nou unitats d'informació, tornes al mateix model amb material suficient per a respondre'l de veres.

- **Què ames** (Unitat 1, valors i interessos; Unitat 2, el que et dóna energia emocional).
- **Què se't dóna bé** (Unitat 1, fortaleses i intel·ligències múltiples; resultats acadèmics reals de l'ESO).
- **Què necessita el món** (Unitats 7-8, dades del mercat laboral; Unitat 3, entorn pròxim).
- **Per què et pagarien** (Unitat 9, eixides professionals concretes amb salari i demanda).

CONCEPTE CLAU

El teu projecte de vida no és un contracte — és una hipòtesi

Un projecte de vida ben fet als 16 anys complix tres condicions: està **escrit amb la millor informació disponible hui**, marca **una direcció clara**, i contempla **dates de revisió**. Si qualsevol de les tres falla, el projecte deixa de ser útil. Escriure'l sense informació el convertix en desig. Escriure'l sense direcció el convertix en llista de bones intencions. Escriure'l sense dates de revisió el convertix en llosa. El projecte servix per a alguna cosa només mentres continue sent **una hipòtesi viva, revisable i honesta**.

Objectius SMART: com formular metes que funcionen

El primer obstacle pràctic en escriure un projecte de vida és que quasi totes les persones formulen les seues metes malament. «Vull ser feliç», «vull ser millor en matemàtiques», «vull tindre un bon treball» són **desitjos**, no objectius. No es poden treballar perquè no es poden mesurar.

La tècnica més estesa per a formular objectius accionables s'anomena **SMART**, acrònim introduït pel consultor George T. Doran el 1981 i validat en milers d'estudis posteriors sobre productivitat personal i organitzacional.

Les cinc lletres

- **S**pecific (específics). L'objectiu descriu exactament què es va a fer, no una idea genèrica.
- **M**easurable (mesurables). Existix una forma objectiva de saber si s'ha assolit o no.
- **A**chievable (assolibles). És ambiciós però realista amb els teus recursos actuals.
- **R**elevant (rellevants). Té sentit en el teu projecte global, no és un caprici aïllat.
- **T**ime-bound (amb termini). Té una data concreta de compliment.

Exemples contrastats

Compara'ls. La diferència entre un objectiu borrós i un SMART no és d'estil: és de **probabilitat real de complir-lo**.

- **NO SMART:** «Vull ser millor en matemàtiques».
- **SMART:** «Vaig a estudiar matemàtiques dues hores, quatre dies a la setmana, durant els pròxims sis mesos, amb l'objectiu d'assolir una nota mínima de 7 en l'EBAU del pròxim juny».
- **NO SMART:** «Vull estar en forma».

- **SMART**: «Vaig a entrenar tres dies per setmana, una hora per sessió, durant els pròxims tres mesos, per a córrer 5 km en menys de 28 minuts abans del 30 de setembre».
- **NO SMART**: «Vull parlar anglés».
- **SMART**: «Vaig a estudiar anglés 30 minuts diaris amb Cambridge English i aplicació complementària, per a presentar-me i aprovar l'examen B2 First en la convocatòria de maig de 2027».

CONCEPTE CLAU

Objectius SMART: el mètode per a no enganyar-te

La trampa més freqüent en escriure un projecte de vida és **omplir-lo de desitjos que pareixen objectius**. «Ser feliç», «tindre èxit», «ser una bona persona» no són objectius: són valors. Els valors orienten la direcció, però no es poden treballar dia a dia. **Els objectius SMART traduïxen els valors en accions mesurables**. Quan un objectiu no es pot formular en termes SMART, generalment és senyal que encara no l'entens prou com per a perseguir-lo. En eixe cas, el primer objectiu SMART ha de ser justament investigar-lo fins a poder formular-lo bé.

Pla a tres horitzons temporals

Un projecte de vida útil **no s'escriu en un sol termini**. S'escriu en tres horitzons encadenats, cada un amb el seu nivell de detall.

Curt termini: pròxims 12 mesos

Ací és on el projecte es torna operatiu. Els objectius del curt termini són **molt concrets** perquè són els que vas a començar a treballar la setmana que ve.

- Quines **matèries optatives** triar el curs que ve (1r de Batxillerat o 1r de FP Grau Mitjà).
- Quines **activitats extraescolars** mantindre, deixar o incorporar.
- Quin **primer treball a temps parcial** buscar, si escau (estiu, caps de setmana).
- Quin **idioma** consolidar i amb quin mètode.
- Quins **hàbits personals** instal·lar (son, exercici, lectura, xarxes socials).
- Quin **examen oficial** preparar per a juny o setembre de l'any que ve.

El curt termini s'escriu amb objectius SMART complets. Ací no hi ha lloc per a desitjos vagues.

Mitjà termini: 3 a 5 anys

És l'horitzó de la **titulació post-ESO**: acabar Batxillerat més EBAU, acabar un FP Grau Mitjà i enllaçar amb Grau Superior, o acabar FP Grau Mitjà i començar a treballar. El mitjà termini s'escriu amb menys detall que el curt, però encara amb **escenaris concrets**.

- Via formativa triada (Batxillerat modalitat X, FP família Y).
- Tipus d'eixida després d'eixa via: grau universitari concret, FP Superior concret, incorporació al mercat laboral.
- Capacitats transversals que vols haver adquirit (idiomes a nivell C1, maneig professional d'una ferramenta digital, experiència internacional).

Llarg termini: 10 anys

El llarg termini és **deliberadament més borrós**. No tens dades suficients per a escriure'l amb precisió i, si fingires tindre-les, t'estaries enganyant. S'escriu en termes de **tipus de vida desitjada**, no de lloc concret.

- Quin tipus de **treball**: molt estructurat o molt autònom, en oficina o de camp, assalariat o per compte propi, molt contacte humà o molt tècnic.
- En quin tipus de **ciutat o entorn**: gran ciutat, ciutat mitjana, poble, estranger.
- Quin tipus de **relacions**: vida familiar, vida en parella, vida en xarxa d'amistats, molt de viatge o molta arrel.
- Quina **proporció** entre temps treballat i temps lliure vols defendre.

Els plans a deu anys són **orientatius, no contractes**. La seua funció és servir de brúixola quan una decisió del mitjà termini s'encalle i necessites recordar cap on apuntaves en gran.

¿SABÍAIS QUE…?

El Harvard Grant Study: 85 anys seguint persones per a descobrir què fa una bona vida

Entre 1938 i l'actualitat, el **Harvard Study of Adult Development** —fusió del **Grant Study** (268 alumnes de Harvard, presentat en la Unit 1) i del **Glueck Study** (456 adolescents de barris desfavorits de Boston)— ha seguit un total de **724 hòmens** (i posteriorment les seues famílies) durant tota la seua vida adulta, mesurant salut física, mental, ingressos, relacions i satisfacció vital. És l'estudi longitudinal més llarg de la història de la psicologia. El seu director actual, el psiquiatre **Robert Waldinger**, va resumir en una xarrada TED de 2015 —ja amb més de **45 milions de visualitzacions**— la principal conclusió de l'estudi: el predictor més potent de salut física i mental en la vellesa **no és el diner, ni la fama, ni la professió, ni tan sols l'exercici o la dieta. Són la qualitat de les relacions humanes**. La gent amb vincles pròxims sòlids viu més anys, patix menys malalties cròniques i declara major satisfacció vital. La lliçó, traduïda al projecte de vida: la dimensió personal no és un decorat lateral. És, segons la millor evidència disponible, el predictor més fort de com t'anirà. Dissenyar el projecte només en la dimensió professional ignora la variable més important.

La xarxa de suport: ningú fa això sol

Sessió de mentoria. Identificar conscientment 3-5 persones de referència — família, professorat, professionals del sector que t'interessa— multiplica la probabilitat de complir un projecte a llarg termini. La mentoria és una de les palanques millor validades en la literatura de psicologia vocacional.

Foto: Airman Jenna Caldwell, domini públic via Wikimedia Commons

El projecte de vida individual és, paradoxalment, **un projecte col·lectiu**. Les persones que tens al voltant influïxen massivament en si el complixes o l'abandones. Identificar conscientment qui és la teua xarxa de suport és un dels passos més infravalorats de tota esta unitat.

Família immediata

La primera xarxa, no sempre la millor entesa. Pares, mares, germans, tutors legals o qui faça les seues vegades. El seu paper principal en esta etapa és **sostindre material i emocionalment** mentres tu decidixes. No és la seua faena decidir per tu; és la seua faena donar-te l'espai perquè decidisques tu amb informació. Si la teua família és molt directiva, una conversa honesta sobre això forma part del projecte.

Mentors

Persones amb més experiència que tu, en el teu camp o en un de pròxim, disposades a dedicar-te un poc del seu temps. Poden ser **professors** que et marquen, **professionals** que conegues a través de la família, exalumnes de l'institut que estiguen ja en la via que t'interessa, **familiars majors** amb experiència laboral rellevant. Un bon mentor no et diu què fer: t'ajuda a pensar millor. La pregunta clau per a identificar mentors és: *amb qui, quan parle, isc pensant amb més claredat que abans?*

Iguals

El grup d'amistats de la teua edat. Ací convé ser honest amb un mateix. Les amistats poden empényer-te cap amunt o ancorar-te on estàs. La pregunta de la Unitat 3 continua valent: *estes*

amistats m'ajuden a ser qui vull ser, o m'incomoden quan intente ser-ho? Les amistats reals suporten que l'altre cresca. Les amistats tòxiques castiguen el creixement. **No has de trencar relacions per a tindre un projecte**, però sí ser conscient del pes que cada amistat té en la teua trajectòria.

Professionals especialitzats

Quan cal. **Orientador del centre** (d'ofici, en el departament d'orientació de qualsevol institut). **Psicòleg escolar** o **psicòleg privat** si hi ha un problema emocional que excedix el quotidià. **Coach** o **consultor de carrera**, rarament necessari als 16 anys però útil més avant si la trajectòria s'encalla. Demanar ajuda professional no és debilitat: és **ús eficient del recurs adequat**.

El teu jo futur

L'última figura de la xarxa és **una conversa amb tu mateix**. Aprendre a parlar-te amb respecte, amb exigència equilibrada, sense paternalisme ni autoflagel·lació. És la persona que més temps passarà amb tu. Si et tractes a tu mateix com tractaries un amic pròxim, el projecte es torna sostenible. Si et tractes com un enemic permanent, cap pla, per bo que siga, sobreviu.

EJEMPLO REAL

Luis va pivotar als 19 anys: del Batxillerat de Ciències al Grau Superior d'Imatge per al Diagnòstic

Luis, alumne d'un institut públic de Múrcia, va acabar 4t ESO amb notes altes i va triar **Batxillerat de Ciències i Tecnologia** amb intenció d'estudiar Medicina, en gran part perquè era el que s'esperava d'un bon alumne i perquè la seua tia, metgessa de família, era el referent professional de la casa. Va aprovar 1r de Batxillerat a males penes, va suspendre Matemàtiques i Física en 2n a la primera, i només va aconseguir graduar-se en setembre amb la sensació constant d'estar **rendint per inèrcia, no per vocació**. L'EBAU li va donar una nota suficient per a entrar en graus sanitaris de menor exigència, però cap l'il·lusionava. Després d'una crisi personal a l'estiu dels 19 anys i diverses converses amb l'orientador de l'institut, amb la seua tia i amb un cosí major que havia estudiat FP, Luis va decidir reescriure el seu projecte. Es va matricular en el **Grau Superior d'Imatge per al Diagnòstic i Medicina Nuclear**, dins de la família de Sanitat. Allí va descobrir que l'entusiasmava la part tècnica de l'entorn hospitalari: el tracte amb pacients, el funcionament dels equips d'imatge, la responsabilitat pràctica. Va acabar el Grau Superior amb expedient de notable alt, va encadenar pràctiques en un hospital públic i, dos anys després, va decidir per si mateix —no per pressió familiar— fer el grau universitari d'Infermeria per a ampliar competències. Hui combina treball assistencial amb docència parcial en el centre de FP on es va formar. La seua lliçó, contada en una xarrada a alumnes de 4t ESO en el seu antic institut: *«el projecte de vida que vaig escriure als 15 no era meu, era el que pareixia raonable. El que vaig escriure als 19, amb més informació i amb la xarxa de suport correcta, sí que era meu. I per això funciona.»*

El sistema de revisió: el que diferencia un projecte viu d'un text mort

El projecte de vida més acuradament escrit **es torna inútil en sis mesos** si no es revisa. La revisió no és un caprici: és la diferència entre tindre un projecte i tindre un paper amb bones intencions en un calaix.

Tres ritmes de revisió

- **Revisió trimestral (cada 3 mesos)**: vaig bé amb el curt termini? He complit els objectius SMART del trimestre? Si no, per què? Era l'objectiu mal formulat, les circumstàncies van canviar, o simplement no he treballat? Esta revisió és lleugera, 20-30 minuts.
- **Revisió anual (cada 12 mesos)**: el mitjà termini continua sent el correcte? El que pensava l'any passat continua tenint sentit amb el que he aprés este any? És moment de **reescriure el curt termini de l'any següent** i d'ajustar el mitjà termini si cal. Esta revisió és més llarga, dues o tres hores.
- **Revisió quinquennal (cada 5 anys)**: el llarg termini necessita pivotar? Als 21, als 26, als 31. Cada una d'eixes dates és una bona ocasió per a preguntar-se si la direcció general continua sent la desitjada o si el que pareixia bo als 16 ja no encaixa amb el que has descobert sent adult.

El diari de vida: cinc minuts al mes

Un hàbit senzill que multiplica per molt el valor de les revisions formals és **el diari de vida mensual**. Cinc minuts, una vegada al mes, escriure tres coses: *què he aprés este mes que no sabia*, *quina decisió important he pres o estic a punt de prendre* i *quina emoció ha sigut la dominant*. Acumular dotze d'eixes entrades a l'any convertix la revisió anual en un exercici ric i honest en compte d'un acte de memòria a les palpentes.

CAPSTONE DEL LLIBRE

Com construir el teu projecte de vida en set passos

1. **Recopila el material de les nou unitats anteriors**. Trau de la teua carpeta les plantilles d'autoconeixement (Unit 1), el mapa de gestió emocional (Unit 2), el mapa d'entorn (Unit 3), l'arbre de decisions (Unit 4), el resum d'itineraris (Units 5-6), el resum de drets laborals (Units 7-8) i el teu CV-esborrany (Unit 9). Si no les tens, torna a les unitats. El projecte es construïx amb material, no amb memòria.

2. **Revisita l'ikigai de la Unitat 1 amb la informació acumulada**. Escriu tres coses en cada un dels quatre cercles: què ames, què se't dóna bé, què necessita el món, per què et pagarien. Marca els encreuaments que apareguen en almenys tres dels quatre cercles: ahí estan les candidates a direcció general.

3. **Formula entre cinc i set objectius SMART per a l'any que ve**. Repartits entre les tres dimensions (personal, formativa, professional). Cada objectiu ha de passar el filtre SMART complet. Si no passa, reformula'l o investiga fins a poder formular-lo. No avances als passos següents fins que els objectius del curt termini estiguen ben escrits.

4. **Esbossa el mitjà termini (3-5 anys) amb dos o tres escenaris**. No un de sol. Per exemple, escenari A: Batxillerat General + grau universitari d'ADE. Escenari B: FP Grau Mitjà d'Administració + Grau Superior + incorporació laboral. Escenari C: Batxillerat d'Humanitats + grau de Dret. Per a cada escenari, identifica quins objectius del curt termini el fan viable.

5. **Esbossa el llarg termini (10 anys) en termes de tipus de vida**, no de lloc concret. Tres o quatre frases sobre quin tipus de treball, quin entorn, quines relacions, quin equilibri. Recorda: orientatiu, no contracte. Si et costa escriure'l, està bé deixar marcadors: *«als 26 vull tindre decidit si formar família jove o no»*, *«als 30 vull saber si viure en una ciutat gran o tornar al poble»*.

6. **Identifica entre tres i cinc persones per a la teua xarxa de suport**. Una persona de família, un mentor (professor, exalumne, professional pròxim), un parell d'iguals amb qui cresques i, si escau, un professional especialitzat. Anota junt a cada nom **per a què els necessites**: informació, ànim, perspectiva, contactes, ajuda material. La xarxa sense funció concreta és només una llista de contactes.

7. **Fixa ara mateix, en el calendari, les dates de revisió**. Trimestral (quatre dates per a l'any que ve), anual (una data per a d'ací a dotze mesos), quinquennal (una data per

a d'ací a cinc anys). Posa recordatori en el mòbil. Si no entren en el calendari, les revisions no ocorren. I sense revisions, el projecte es mor als sis mesos.

¿SABÍAIS QUE...?

L'estudi Karolinska: tindre propòsit vital reduïx el risc de demència un 19 %

Un metaanàlisi publicat el 2022 per investigadors del **Karolinska Institutet** suec, junt amb la Universitat de Califòrnia a Davis, va revisar dades de **62.250 adults majors** procedents de deu estudis longitudinals internacionals. La conclusió, publicada en *Ageing Research Reviews*, va ser inequívoca: les persones que declaraven tindre **un propòsit vital clar** mostraven un **19 % menys de risc** de desenvolupar deteriorament cognitiu o demència en els següents 4 a 11 anys de seguiment, controlant per edat, sexe, nivell educatiu i factors de salut. El mecanisme més probable, segons la psicòloga Patricia Boyle, és doble: d'una banda, tindre propòsit manté actiu el cervell mitjançant activitats complexes i metes a llarg termini; d'una altra, reduïx els marcadors biològics d'inflamació i estrés crònic. La lliçó pràctica: el projecte de vida no és sols una ferramenta de productivitat ni un exercici escolar. Segons la millor evidència neurològica disponible, **viure amb direcció protegix el cervell a dècades vista**. Començar-lo als 16 és construir un hàbit que paga dividends durant tota la vida.

Has acabat FOPP si ja saps...

Esta és la llista de comprovació final del curs. No es tracta d'haver memoritzat definicions, sinó de **saber fer**. Cada casella correspon a una capacitat clau d'un dels sis blocs LOMLOE que recorre el llibre (recorda l'esquema del diagrama *Els sis blocs* de l'inici d'esta unitat). Si pots marcar amb sinceritat totes estes caselles, has complit els objectius de Formació i Orientació Personal i Professional:

- ☐ **Conéixer-te millor**: identificar els teus valors, fortaleses i intel·ligències múltiples, i cuidar la teua salut emocional. *(Bloc A — Units 1-2)*
- ☐ **Llegir el teu entorn**: reconéixer com la família, el grup d'iguals i l'entorn digital condicionen el que pots triar i a quin cost. *(Bloc B — Unit 3)*
- ☐ **Decidir amb mètode**: aplicar el cost d'oportunitat, distingir decisions reversibles d'irreversibles i reconéixer els teus biaixos. *(Bloc C — Unit 4)*
- ☐ **Cartografiar el mapa post-ESO**: distingir Batxillerat, FP i les seues passarel·les, i calcular una nota d'admissió amb les seues ponderacions. *(Bloc D — Units 5-6)*
- ☐ **Finançar la teua formació**: identificar la beca MEFP, les beques autonòmiques i Erasmus+, i conéixer els terminis per a no perdre-les. *(Bloc D — Unit 6)*
- ☐ **Entendre el mercat laboral**: interpretar les tres taxes de l'EPA, els quatre sectors i les professions amb futur. *(Bloc E — Unit 7)*
- ☐ **Conéixer els teus drets**: enumerar els deu drets de l'Estatut, calcular vacances proporcionals i saber a qui acudir si te'ls vulneren. *(Bloc E — Unit 8)*
- ☐ **Buscar ocupació amb un kit complet**: redactar un CV i una carta, cuidar la teua marca personal i preparar una entrevista amb el mètode STAR. *(Bloc F — Unit 9)*

- ☐ **Planificar el teu projecte de vida**: formular objectius SMART a tres horitzons, identificar la teua xarxa de suport i fixar dates de revisió. *(Capstone — Unit 10)*

Les cinc capacitats nuclears que el curs sencer perseguia —**conéixer-te, decidir el teu itinerari, entendre els teus drets laborals, saber buscar ocupació i planificar la teua vida**— queden arreplegades en eixa llista. No cal dominar-les a la perfecció als 16 anys: n'hi ha prou amb saber que existixen, on recuperar-les i que la vida et donarà diverses oportunitats de revisar-les.

Comiat del llibre i de l'assignatura

Un acte de graduació marca el tancament formal d'una etapa i l'inici d'una altra. El teu pas per 4t d'ESO funciona igual: tanca el tram obligatori del sistema educatiu i obri el primer tram on tu tries. El que decidisques estos mesos no determina tota la teua vida, però sí que marca el punt de partida del següent capítol.

Foto: El Pantera, CC BY-SA 4.0 via Wikimedia Commons

Hem arribat al final. Deu unitats, dotzenes de conceptes, diversos centenars de pàgines si imprimires el llibre sencer. I, no obstant això, este llibre **no t'ha donat totes les respostes**. T'ha intentat donar, com a molt, **preguntes millors**.

Preguntes millors sobre **qui eres** que les que tenies fa sis mesos. Preguntes millors sobre **on estàs** —família, entorn, època—. Preguntes millors sobre **com decidixes** quan el que està en joc importa. Preguntes millors sobre **quines opcions existixen** després de 4t ESO. Preguntes millors sobre **com funciona el món del treball** al qual estàs a punt d'assomar-te. Preguntes millors sobre **com es busca ocupació** quan arribe el moment.

Les respostes, les vas a escriure tu. Algunes les vas a escriure l'any que ve, altres d'ací a cinc, altres d'ací a vint. Algunes les vas a canviar diverses vegades. Algunes se't quedaran igual tota la vida. **L'important no és encertar la resposta a la primera. L'important és no deixar de fer-te les preguntes**.

L'assignatura acaba ací. El projecte, no. El projecte comença justament ara, el dilluns que ve, quan tries què fer amb el que has llegit. Si d'ací a un any, o de cinc, o de vint, tornes a obrir este llibre i comproves que alguna cosa del que vas aprendre et continua sent útil, haurà valgut la pena escriure'l. I, sobretot, haurà valgut la pena que tu el llegires fins al final.

Sort. La vas a necessitar. Però, sobretot, vas a necessitar treball, xarxa i revisió periòdica. La sort, sense eixes tres, no aterra en cap lloc. Les tres, amb un poc de sort, et porten molt lluny.

VUELVE AL CASO

El 15-20 % que complix el seu pla a 5 anys

No, no és inútil. I ho demostren els mateixos estudis. Planificar no és **predir** — és **orientar-se**. La majoria no acaba exactament on el seu pla a 5 anys deia, però qui planifica **acaba millor que qui no**, perquè el procés de planificar:

1. **T'obliga a pensar** sobre els teus valors, les teues opcions i les teues prioritats — un treball que molt poca gent fa de manera deliberada abans dels 25.
2. **Detecta incongruències** entre el que dius que vols i el que les teues decisions diàries indiquen.
3. **Et dóna un full de ruta operatiu** per als pròxims 12 mesos, que és on sí que tens capacitat real d'actuar.
4. **Crea un punt de referència** contra el qual comparar les noves decisions que vindran: «quan el vaig escriure pensava X, hui pense Y, què ha canviat i per què?».

El pla s'**actualitza cada any** o quan hi ha un canvi significatiu. L'important no és el resultat del pla — és l'**exercici de fer-lo**. Per això esta unitat tanca el curs, i per això l'entregable no és un examen: és **el teu propi document**, escrit per tu, firmat per tu, revisable per tu.

L'ESSENCIAL DEL PROJECTE DE VIDA

- Les nou unitats anteriors formen un **kit d'eixida** integral de 4t ESO: autoconeixement (1-2), entorn (3), decisió (4), mapa formatiu (5-6), món laboral (7-8) i cerca d'ocupació (9). La Unit 10 és la peça que les assembla.
- Un projecte de vida **no és un pla rígid**: és una **hipòtesi raonada** amb la millor informació disponible hui, marcada amb direcció clara i dates de revisió.
- Cobrix tres dimensions interconnectades: **personal, formativa i professional**. Ignorar una de les tres convertix el projecte en un text coix.
- L'**ikigai** revisitat després de nou unitats sí que pot respondre's de veres: què ames, què se't dóna bé, què necessita el món, per què et pagarien.
- Els **objectius SMART** (específics, mesurables, assolibles, rellevants, amb termini) són la diferència entre tindre metes i tindre desitjos. Si no es pot formular SMART, cal investigar abans d'avançar.
- El pla s'escriu en **tres horitzons**: curt (12 mesos, molt operatiu), mitjà (3-5 anys, diversos escenaris), llarg (10 anys, tipus de vida, no lloc concret).
- La **xarxa de suport** —família, mentors, iguals, professionals especialitzats i la conversa amb un mateix— és decisiva. Les relacions humanes són, segons el Harvard Grant Study, el predictor més potent de qualitat de vida adulta.
- El **sistema de revisió** trimestral, anual i quinquennal és el que manté viu el projecte. Sense revisió, el projecte es mor als sis mesos.
- Un **diari de vida mensual** de cinc minuts multiplica el valor de les revisions i convertix la memòria difusa en evidència honesta.
- Tindre propòsit vital clar **protegix la salut mental i cognitiva a dècades vista**, segons evidència neurològica. Començar l'hàbit als 16 paga dividends tota la vida.

Glossari

- **Projecte de vida**: hipòtesi raonada sobre cap on vols anar, formulada amb la millor informació de hui, amb direcció clara i dates de revisió. No és un contracte vinculant.
- **Capstone**: peça que remata i integra tot l'aprés. En este llibre, el projecte de vida que assembla les nou unitats anteriors.
- **Propòsit vital**: raó de fons que dóna sentit i direcció a les decisions; predictor de salut mental i cognitiva a llarg termini.
- **Ikigai**: concepte japonés de *raó de ser*, encreuament de quatre cercles: què ames, què se't dóna bé, què necessita el món i per què et pagarien.
- **Objectiu SMART**: meta específica, mesurable, assolible, rellevant i amb termini (*Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound*).

- **Valor**: principi que orienta la direcció de la vida (a diferència de l'objectiu, no es pot treballar dia a dia ni mesurar directament).
- **Horitzó temporal**: cada un dels tres terminis del projecte: curt (12 mesos, operatiu), mitjà (3-5 anys, escenaris) i llarg (10 anys, tipus de vida).
- **Xarxa de suport**: conjunt de persones (família, mentors, iguals, professionals) que sostenen i impulsen el projecte, cada una amb una funció concreta.
- **Mentor**: persona amb més experiència, en el teu camp o pròxim, que ajuda a pensar millor sense decidir per tu.
- **Sistema de revisió**: rutina de revisar el projecte a tres ritmes (trimestral, anual, quinquennal) per a mantindre'l viu.
- **Diari de vida**: hàbit d'escriure cinc minuts al mes (què he aprés, què he decidit, quina emoció va dominar) per a enriquir les revisions.

Per a aprofundir

Si vols portar el projecte de vida més enllà de l'aula, estes lectures i recursos ajuden a donar-li sentit i mètode:

- **El hombre en busca de sentido** — *Viktor Frankl* (1946). Per què encaixa: el clàssic sobre com el propòsit sosté una persona fins i tot en les circumstàncies més extremes. Curt, intens i directament connectat amb la idea de projecte de vida.
- **What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness** — *xarrada TED de Robert Waldinger* (2015). Per què encaixa: 12 minuts que resumixen 85 anys del Harvard Study; la conclusió sobre la qualitat de les relacions és el cor de la dimensió personal del projecte.
- **Drive** — *Daniel Pink* (2009). Per què encaixa: explica la motivació intrínseca (autonomia, mestria, propòsit) que fa sostenible un projecte a llarg termini, ja treballada en la Unit 4.
- **Portal «Mi futuro»** — *Ministeri d'Educació, FP i Esports* (mifuturo.educacion.gob.es). Per què encaixa: reunix en un sol lloc l'autoconeixement, els itineraris i l'orientació; útil per a revisar el projecte curs a curs.
- **Departament d'Orientació del teu institut** — Per què encaixa: el millor recurs no és un llibre, és una persona. L'orientador del centre acompanya gratis la primera revisió real del projecte i coneix les concrecions de la teua CCAA.

Preguntes per a reflexionar

Estes preguntes no tenen una resposta única. Servixen per a discutir en classe o per a pensar individualment en tancar el llibre:

1. El Harvard Grant Study conclou que el predictor més fort d'una bona vida no és el diner ni la professió, sinó la qualitat de les relacions. Com canvia això la forma en què has dissenyat el teu projecte? Li has donat a la dimensió personal el pes que mereix?
2. Un projecte de vida als 16 anys «no és un contracte, és una hipòtesi revisable». Et resulta alliberador o angoixant no haver d'encertar a la primera? Què prefereixes: decidir prompte i revisar, o esperar a tindre més informació?
3. El projecte només servix si es revisa, però la majoria de la gent no ho fa. Quin obstacle real creus que t'impedirà revisar-lo d'ací a un any? Què pots posar hui en marxa (calendari, diari, xarxa) perquè la revisió sí que ocórrega?

I ara què

No hi ha Unit 11. El que seguix ho escrius tu, fora d'este llibre, amb el teu calendari, la teua xarxa i la teua honestedat. Quan acabe el trimestre, quan tries optatives, quan òmpligues la preinscripció de juny, quan firmes el teu primer contracte, quan decidisques si continuar estudiant o no, quan t'equivoques i rectifiques, quan encertes i celebres: **el material està ací**, però la vida està fora. Tanca el llibre i comença.

BIBLIOGRAFÍA

1. Reial Decret 217/2022, de 29 de març, pel qual s'estableix l'ordenació i els ensenyaments mínims de l'Educació Secundària Obligatòria.
2. Frankl, V. E. (1946). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder (edició espanyola de referència, 2004).
3. Sinek, S. (2009). *Start with Why: How Great Leaders Inspire Everyone to Take Action*. Nova York: Portfolio / Penguin.
4. Goggins, D. (2018). *Can't Hurt Me: Master Your Mind and Defy the Odds*. Lioncrest Publishing.
5. Newport, C. (2016). *Deep Work: Rules for Focused Success in a Distracted World*. Nova York: Grand Central Publishing.
6. Waldinger, R. i Schulz, M. (2023). *The Good Life: Lessons from the World's Longest Scientific Study of Happiness*. Nova York: Simon & Schuster. (Síntesi divulgativa del Harvard Study of Adult Development, 1938-actualitat.)
7. Doran, G. T. (1981). "There's a S.M.A.R.T. way to write management's goals and objectives". *Management Review*, 70(11), 35-36.
8. Boyle, P. A. i cols. (2022). "Purpose in life and risk of cognitive impairment and dementia: a systematic review and meta-analysis". *Ageing Research Reviews*, 77, 101599.
9. Pink, D. H. (2009, reed. ampliada Canongate 2018). *Drive: The Surprising Truth About What Motivates Us*. Nova York: Riverhead Books.
10. Servici Públic d'Ocupació Estatal — SEPE (2025). *Informe del Mercat de Treball dels Joves 2025*.

MIRAR FORA · U10

LIBRO

Antifràgil

Nassim N. Taleb · Paidós, 2013

Tanca el llibre amb la idea que la millor estratègia davant d'un futur impredictible no és la rigidesa d'un pla exacte, sinó l'**antifragilitat**: planificar prou per a tindre direcció, deixant espai perquè els canvis et facen més fort en lloc de derrocar-te.

Caps. sobre opcionalitat i exposició al canvi

VÍDEO · ~13 MIN

Why some of us don't have one true calling

Emilie Wapnick · TED Talk

Defén que moltes persones no tenen «una sola vocació» i que combinar interessos dispars no és indecisió: és un perfil legítim. Antídot perfecte contra l'angoixa de «haver de triar UNA cosa per sempre» als 16 anys.

https://www.ted.com/talks/emilie_wapnick_why_some_of_us_don_t_have_one_true_calling

CUENTA · PODCAST · WEB

@ofelialeyne

Instagram · Psicòloga educativa

El compte que ja vam recomanar en la Unitat 1, recuperat ací perquè els seus continguts sobre identitat adolescent, valors i projecte de vida són especialment útils per a la revisió periòdica que esta unitat proposa.

ACTIVIDAD · 2-3 SESSIONS DE TREBALL + 1 SESSIÓ DE PRESENTACIÓ

El teu pla personal a 5 anys

Redacta el teu **pla personal a 5 anys**, amb quatre seccions obligatòries: (1) tres objectius personals en format SMART; (2) el teu pla formatiu (quins estudis, en quin ordre, amb quin finançament); (3) la teua primera ocupació objectiu (sector, perfil, sou realista); (4) els **tres valors que defendràs** encara que les circumstàncies canvien. Extensió orientativa: 2-3 pàgines. Format lliure (document, presentació, mural, el que prefereixes).

PARA CLASE

Presentació pública de 3 minuts per estudiant davant del grup, amb feedback constructiu posterior. Regles d'or: no es jutja el contingut del pla (cada pla és legítim), només el **procés** (s'ha pensat bé?, hi ha incongruències entre valors i pla?, els objectius són SMART o només desitjos?). Tancament amb compromís explícit: cada estudiant es posa una **data futura concreta** (12 mesos vista) per a tornar a revisar el seu pla. Duració total: 2-3 sessions.