

1a Fase: **AUTOCONEIXEMENT.**

L'autoconeixement és el procés en el qual es reflexiona sobre un/a mateix/a i és el primer pas per començar a definir el teu camí formatiu. Si coneixes les teves característiques personals, els teus interessos, capacitats i el que valores en una feina, et serà més fàcil trobar uns estudis o una ocupació que encaixin amb les teves necessitats i motivacions.

1. Com em veig / com em veuen.

Comencem amb una activitat que t'ajudarà a analitzar COM ETS. Sovint no dediquem temps a pensar en nosaltres mateixos/es, per això et convidem a reflexionar sobre quines són les característiques que creus que et defineixen millor i et fan destacar.

Per tal de realitzar l'activitat, troba com a mínim una persona que et conegui molt bé per fer-la amb tu, així **podràs comprovar si la visió que tens de tu mateix/a coincideix amb la dels que et coneixen.**

Omple la taula que trobaràs a l'[annex](#), valorant en quin grau tens les característiques personals proposades: GENS, POC, FORÇA O MOLT. Després escull els 5 adjectius de la categoria MOLT que creguis que millor et defineixen i posa'ls a la graella que trobaràs al quadre següent, pensant en exemples que ho demostrin. Si hi ha alguna característica que vols destacar però no surt, la pots afegir.

Facilita la taula d'adjectius a tantes persones com vulguis (amics, familiars, etc.) perquè l'omplin pensant en tu. Després compara-les i respon les preguntes.

Quines són les cinc característiques que creus que et defineixen millor?

Com em veig.

Característica	Evidències (exemples que ho demostrin)

Com em veuen.

Persona 1:

Característica	Evidències (exemples que ho demostrin)

Persona 2:

Característica	Evidències (exemples que ho demostrin)

Quantes coincidències hi ha? _____

Comparteixes l'opinió dels i les altres sobre tu? _____

I ells/elles la teva? _____

Si les persones que l'han omplert no estan gens d'acord amb els adjectius que tu has destacat i a la inversa, vol dir que has de treballar amb profunditat l'autoconeixement, ja que la imatge que tens de tu mateix/a no coincideix amb el que projectes a les altres persones.



Per aprofundir: [Test 16 virtuts](#). A través d'aquest test pots seguir treballant les característiques que conformen la teva personalitat.

2. Interessos i capacitats

Seguim amb una tasca senzilla d'identificació. Segur que hi ha algun àmbit que t'agrada o activitats que se't donen bé. A hores d'ara hauràs provat o practicat alguna d'aquestes opcions abans, es tracta de fer memòria i reflexionar envers els teus interessos i capacitats.

Primer de tot, pensa i enumera quines **activitats** t'agraden i quins hobbies o **aficions** tens, després fes el mateix amb els teus **talents** i **capacitats**.

Si et costa identificar les teves capacitats, és a dir, allò que saps fer bé, no et preocupis, pregunta de nou a la gent que et coneix, segur que et donen idees de quins són els teus punts forts.

QUÈ M'AGRADA? Hobbies (aficions) i activitats que m'interessen:

Exemples: *natura, esports, teatre, videojocs, cinema, música, informàtica, treballs manuals, jocs (d'estratègia, de rol, de construcció...), etc.*

QUÈ SE'M DONA BÉ? Talents i capacitats:

Ex: *cuinar, practicar parkour, escoltar i ajudar als altres, parlar en públic, arreglar o construir coses, organitzar, dibuixar, cuidar infants, maquillar i pentinar, tocar algun instrument, ballar, decorar, etc.*

Com hauràs comprovat, hi ha coses que t'agraden i també se't donen bé.

Aquesta reflexió et servirà més endavant per investigar si hi ha estudis relacionats amb les teves aficions o en quines feines es posen en pràctica les teves capacitats.

3. Àrees d'aprenentatge.

Ara que ja has començat a analitzar els teus interessos, llegeix atentament les següents **àrees d'aprenentatge** que et presentem, i selecciona les que més et motivin. Relaciona-ho amb l'exercici anterior i les matèries de l'ESO que t'agraden.

Quines són les àrees d'aprenentatge que més t'interessen? Marca amb una creu (Mínim 2, màxim 4).

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/>  Matemàtiques | <input type="checkbox"/>  Oficina i comptabilitat |
| <input type="checkbox"/>  Ciències (física, química, biologia...) | <input type="checkbox"/>  Administració d'empreses (gestió, màrqueting, relacions laborals...) |
| <input type="checkbox"/>  Idiomes i llenguatge | <input type="checkbox"/>  Treballs manuals (mecànica, jardineria, estètica...) |
| <input type="checkbox"/>  Ciències socials (història, psicologia, filosofia...) | <input type="checkbox"/>  Tecnologia (electrònica, dibuix tècnic...) |
| <input type="checkbox"/>  Arts plàstiques (dibuix, pintura, disseny...) | <input type="checkbox"/>  Educació física i esports |
| <input type="checkbox"/>  Arts escèniques (música, interpretació, cinema...) | <input type="checkbox"/>  Sanitat |
| <input type="checkbox"/>  Imatge i so (fotografia, so, dj...) | <input type="checkbox"/>  Informàtica |

Posa exemples:

4. Aptituds i habilitats.

Un cop hem vist les àrees d'aprenentatge, cal que explorem quines són les nostres aptituds i habilitats (poden ser innates o adquirides a través de l'aprenentatge i/o l'experiència).

Troba a la sopa de lletres 16 **aptituds i habilitats** i pensa quines són les que millor et representen.

E	S	P	O	R	T	I	V	A	P	A	C	W	B	Y	K
K	N	I	O	A	L	O	U	C	E	R	I	O	E	L	K
J	B	Z	I	L	J	U	L	E	R	T	E	Y	A	I	C
D	I	D	A	C	T	I	C	A	S	I	N	V	A	N	O
N	O	E	E	R	P	J	U	W	U	S	T	K	F	G	N
A	D	M	I	N	I	S	T	R	A	T	I	V	A	U	C
D	P	M	V	B	Y	S	O	N	S	I	F	E	B	I	E
E	Y	P	E	T	F	Q	Z	E	I	C	I	C	B	S	N
X	L	M	S	Q	R	W	F	C	O	A	C	E	U	T	T
N	N	U	M	E	R	I	C	A	Z	E	A	K	E	I	R
V	J	O	Y	W	B	M	A	T	E	M	A	T	I	C	A
K	U	V	L	I	D	E	R	A	T	G	E	C	S	A	C
M	A	N	U	A	L	M	M	E	C	A	N	I	C	A	I
E	E	S	P	A	C	I	A	L	C	K	G	H	R	T	O
G	I	H	T	J	L	G	M	U	S	I	C	A	L	W	G
Y	U	Z	V	S	O	C	I	A	L	E	G	T	F	P	K

Artística	Numèrica	Lideratge	Musical	Esportiva
Manual	Lingüística	Social	Didàctica	Mecànica
Persuasió	Matemàtica	Científica	Espacial	Concentració
Administrativa				

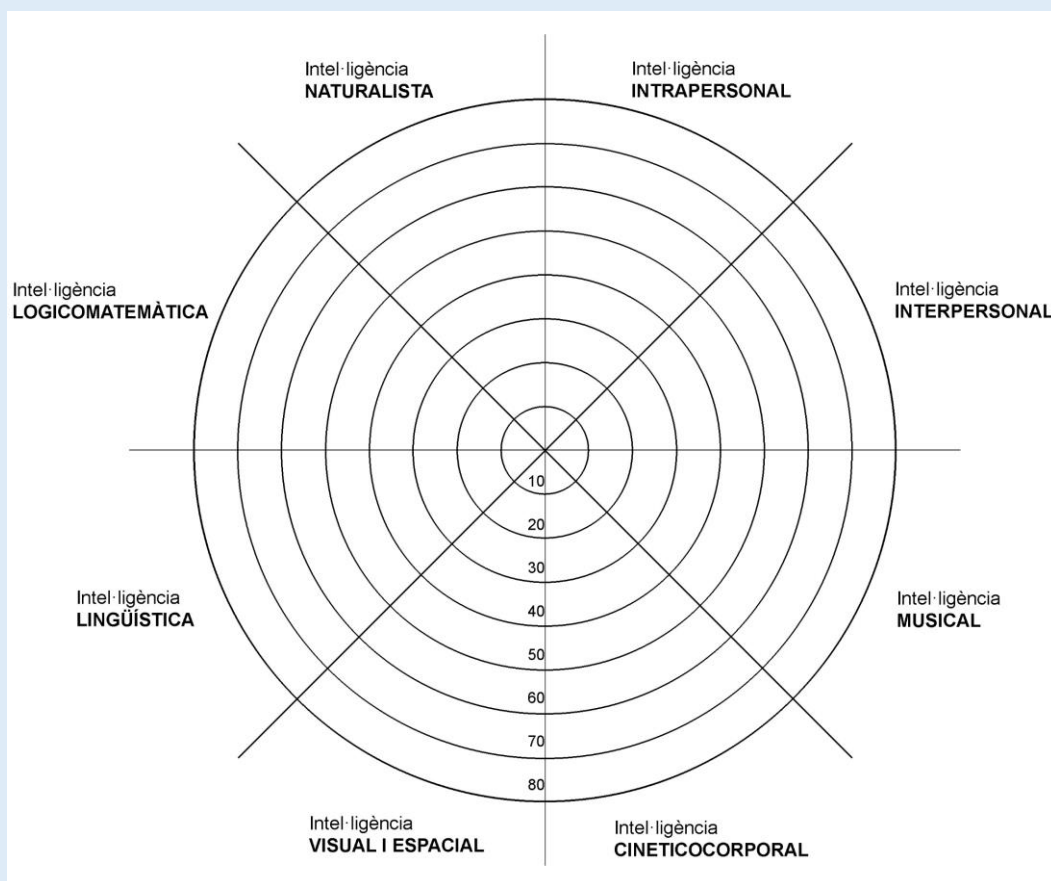
Quan les trobis totes, consulta a l'[annex](#) el significat de les que tinguis dubtes. Quines són les creus que et defineixen millor? (Enumera un mínim de tres).

1. _____
2. _____
3. _____

5. Intel·ligències múltiples.

Les capacitats i habilitats que has treballat fins ara estan relacionades amb les **intel·ligències múltiples (Gadner, 1983)**. Amb el temps ha anat canviant el concepte tradicional sobre la intel·ligència i ara sabem que no només n'hi ha d'un tipus, sinó 8 diferents: intrapersonal, interpersonal, naturalista, musical, espacial i visual, cinèticacorporal, lingüística i lògicomatemàtica.

Descobreix quines són les intel·ligències en les que més destaqués a través del senzill qüestionari que trobaràs a [l'annex](#). Un cop tinguis els resultats, pinta cada intel·ligència fins a la puntuació que hakis obtingut. Per saber-ne més mira les definicions a [l'annex](#) i les professions relacionades.



Quines són les intel·ligències en les que has obtingut més puntuació?
(Apunta les 4 primeres) _____

Recorda que totes les intel·ligències es poden entrenar i millorar!




6. Valors del treball.


Un altre element en el qual has de reflexionar és **que valors d'una feina**, és a dir, quins són per tu els valors del treball més importants.

Selecciona de la llista de **valors ocupacionals** aquelles característiques que creguis imprescindibles en la teva professió.


 **Disponibilitat de temps lliure** (Horari flexible, compaginar amb altres activitats).

 **Assolir prestigi** (Adquirir reconeixement i reputació. Destacar)


 **Treball guiat o supervisat** (sota direcció o ordres d'altres)


 **Relació social** (Contacte directe amb altres persones).

 **Seguretat en l'ocupació** (Feina fixa o estable).

 **Activitat rutinària** (No complicat. Repetició tasques).


 **Independència** (Treballar de manera autònoma, seguir idees pròpies).


 **Altruisme** (Ajudar als altres. Solidaritat amb les dificultats socials).

 **Creativitat** (Utilitzar la imaginació, crear coses)

 **Assumir poder i responsabilitat** (Dirigent. Prendre decisions, assumir la responsabilitat).

 **Bon sou** (Ben pagat).

 **Varietat – diversitat** (Tasques diferents, viatjar, tasques que impliquin aventures).

 Per aprofundir en l'exercici us recomanem [aquesta](#) activitat de "Mapa laboral".

7. Qüestionaris.

Per acabar amb la fase d'autoconeixement et proposem uns **qüestionaris** que tenen en compte tots els conceptes que has estat treballant: les aptituds, els interessos, la personalitat i els valors ocupacionals. Si has fet la reflexió a les activitats anteriors, et serà més fàcil contestar, i els resultats et serviran per començar a explorar els itineraris en la següent fase.

A continuació et presentem varies propostes de qüestionaris d'autoconeixement i interessos professionals. Realitza **com a mínim un dels tests**:

- [Estudiar a Catalunya](#) (Entorns professionals i exemples d'estudis). Utilitza els valors intermedis "Bastant i Poc" exclusivament en aquells casos que et generin més dubtes.
- Test d'interessos professionals de [BCN Activa](#) (Ocupacions més afins a les teves motivacions).
- [CLOE](#) (Definir objectiu professional).
- [GR](#) (Definir projecte professional).

Segueix les instruccions del qüestionari que hagi escollit i llegeix detingudament la informació que et donen en finalitzar.

Anota els entorns professionals que t'hagin sortit amb major puntuació

1 _____

2 _____

3 _____

A l'[Annex](#) trobaràs informació dels **14 entorns professionals** del primer test: la definició, les activitats relacionades, algunes de les competències requerides i exemples de professions en funció del tipus d'estudi.

Pensa si hi ha algun entorn que descartes, ja que pot ser que t'agradi però no per dedicar-t'hi o que no sigui una opció immediata per tu, i fixa't si hi ha algun entorn que t'interessa però no t'ha sortit amb % elevat.

El teu tutor/a et pot ajudar a interpretar els resultats i a resoldre els dubtes que tinguis. També pots realitzar més qüestionaris per corroborar la informació.

ANNEX ([Tornar a l'inici](#)).

1. Com em veig / Com em veuen.

Taula:

En general sóc una persona...	Gens	Poc	Força	Molt
Observadora. Examino les coses amb atenció, m'hi fixo. Estic atenta a les coses que passen al meu voltant.				
Dinàmica. Activa, actuo amb energia i vitalitat.				
Pacient. Sé prendre'm les coses tranquil·lament, amb calma i serenitat.				
Endreçada. Sempre tinc les coses al lloc on els correspon.				
Sensible. M'emociono amb facilitat. Em deixo portar pels meus sentiments.				
Lògica. Utilitzo la raó. Sóc raonable i coherent.				
Enèrgica. Amb força. No em rendeixo davant els problemes, sóc una persona decidida.				
Discreta. Actuo amb prudència i tacte. No crido l'atenció. Sé estar de manera adequada en cada situació.				
Rigorosa. Minuciosa i precisa. Estricta, compleixo les normes amb exactitud.				
Sociable. Tinc un caràcter amable. És fàcil tractar amb mi, em relaciono amb facilitat.				
Reservada. No manifesto fàcilment el meu interior. Sóc una persona introvertida, callada. És difícil saber què penso.				
Lenta. Sóc una persona pausada i ho faig tot molt a poc a poc.				
Prudent. Vaig amb compte. Actuo de manera cautelosa i sensata.				
Espontània. Actuo amb naturalitat, em mostro tal com sóc. Faig les coses de manera involuntària.				
Eficaç. Faig bé la meva feina. Faig les coses de manera apropiada.				
Impacient. No tinc paciència. Vull aconseguir les coses ràpidament. Sóc una persona ansiosa, inquieta.				
Resistent. Tinc vigor, energia. Sóc una persona forta físicament. No em rendeixo davant dels problemes.				
Independent. Autònoma, capaç de decidir i actuar sense dependre d'altres persones.				
Desconfiada. Incrèdula, no em fio de les altres persones. D'entrada, no crec el que em diuen.				

Creativa. Tinc idees originals, desenvolupo la meva imaginació.				
Influenciable. Deixo que m'afectin fàcilment les opinions d'altres persones i actuo segons el que em diuen.				
Hàbil. Tinc facilitat per fer les coses. Sóc traçuda i àgil.				
Treballadora. Treballo molt. Sóc molt aplicada en la meva feina.				
Autoritària. M'agrada imposar el meu criteri. Sóc dominant i vull que les altres persones segueixin les meves ordres.				
Curiosa. Vull saber-ho tot. Tinc interès per saber coses noves.				
Organitzada. Sóc ordenada i planifico les coses i tasques a realitzar.				
Precisa. Faig les coses de manera exacta. M'explico de manera concisa i amb els detalls necessaris.				
Impulsiva. Actuo tal com em surt, sense pensar en les conseqüències que tindran els meus actes.				
Somiadora. Fantasiosa. Imagino amb facilitat.				
Original. Tinc enginy, invento coses noves. Tinc idees singulars, fora del "normal".				
Generosa. M'agrada compartir les meves coses amb altres. Actuo de manera desinteressada.				
Ambiciosa. Faig tot el possible per aconseguir el que vull i m'interessa. Vull aconseguir fites molt elevades.				
Tossuda. Sempre vull tenir la raó. Em costa molt canviar d'opinió.				
Dependent. Em costa decidir-me i actuar sense tenir l'aprovació i/o companyia d'altres persones.				
Reflexiva. Em penso bé les coses abans d'actuar. Tendeixo a analitzar i a valorar els pros i els contres abans de fer alguna cosa.				
Agressiva. No m'aturo encara que els meus actes o paraules puguin ferir les persones que tinc al voltant. De vegades, expresso ràbia sense ser curosa amb les altres persones.				
Amable. Sempre em comporto amb respecte i tenint en compte els sentiments de les altres persones.				

4. Aptituds i habilitats.

Definicions:

Artística: Aptitud per al dibuix, la pintura, la decoració, l'escultura, el disseny, etc. Percepció estètica i apreciació de la bellesa. Cal ser una persona imaginativa i creativa.

Numèrica: Rapidesa i precisió per treballar amb nombres fent operacions aritmètiques, mesurant, analitzant estadístiques, etc.

Lideratge: Aptitud per la direcció d'activitats de grup, saber prendre decisions, ser sol·licitat/ada per altres per dur a terme una acció o tirar endavant una idea o projecte, etc.

Musical: Saber tocar un instrument, cantar en una coral, compondre música, etc.

Esportiva (O Fisicoesportiva): Habilitat en la coordinació del cos en moviment, resistència muscular, força, flexibilitat, agilitat, etc.

Manual: Saber treballar amb les mans, tant en treball d'esforç físic com en activitats de precisió.

Lingüística: Domini de l'expressió verbal, tant oral com escrita. Ús correcte de l'idioma.

Didàctica: Saber ajudar els altres a aprendre, saber ensenyar.

Concentració: Habilitat per mantenir l'atenció en una tasca de manera constant o durant força temps. Atenció als detalls. Resistència a la monotonia.

Mecànica: Aptitud per treballar amb màquines o eines. Saber reparar aparells. Facilitat per a la comprensió del funcionament dels mecanismes.

Persuasíó: Capacitat per influir en les altres persones. Saber convèncer. Saber vendre un producte, un servei o una idea. Saber negociar.

Matemàtica: Saber resoldre problemes matemàtics, comprensió de relacions numèriques i de la lògica matemàtica.

Científica: Curiositat i capacitat per la comprensió dels principis científics, afició per l'observació i l'experimentació científiques i afany de trobar explicació als fets, situacions o esdeveniments, etc.

Espacial: Saber distingir diferències de formes, de volums, de posicions en l'espai. Facilitat per representar-se mentalment figures o objectes de dues o tres dimensions.

Social: Relacionar-se bé amb els altres. Aptitud per treballar amb la gent. Ser considerat una persona amable. Saber afrontar situacions de tensió. Prevenir i resoldre conflictes.

Administrativa: Aptitud per a la mecanografia, l'ús de calculadores i processadors de textos. Habilitat en feines d'oficina en general. Ser una persona ordenada i sistemàtica.

[Tornar a l'activitat 4.](#)

5. Intel·ligències múltiples.

5.1. Auto-test. Puntuació de 0 (cap facilitat) a 10 (màxima facilitat).

INTEL·LIGÈNCIA INTRAPERSONAL	Punts
1. Acostumo a escriure les coses que em passen (el que sento, em preocupa, m'agrada...)	
2. Normalment em sento bé amb mi mateix/a.	
3. Em considero una persona independent.	
4. Conec els meus punts forts i febles.	
5. Sé quan solucionar les coses sol/a i quan necessito ajuda.	
6. Sovint penso que m'agradaria fer quan sigui gran.	
7. Sé identificar, expressar i gestionar les meves emocions.	
8. Passo temps sol/a reflexionant o pensant coses.	
TOTAL	

INTEL·LIGÈNCIA INTERPERSONAL	Punts
1. M'agrada treballar en equip.	
2. Tinc habilitat per saber com se senten les altres persones.	
3. M'agrada sortir i passar temps amb els meus amics i amigues.	
4. Prefereixo els esports col·lectius.	
5. Tinc facilitat per entendre als altres i posar-me al seu lloc.	
6. Dono consells als companys/es o amistats que tenen problemes.	
7. Sóc capaç de defensar les meves idees respectant els pensaments i crítiques dels altres.	
8. Demano tot allò que necessito de forma directa i verbal.	
TOTAL	

INTEL·LIGÈNCIA MUSICAL	Punts
1. Sovint colpejo la taula o altres objectes fent ritmes.	
2. Sempre estic escoltant música i/o la ràdio.	
3. M'agrada cantar.	
4. Toco un instrument musical.	
5. Diferencio els tons de veu de la gent i allò que transmeten.	
6. Reconec la música que he escoltat anteriorment, la recordo i puc cantar-la.	
7. Tinc facilitat per diferenciar els sons i seguir els ritmes.	
8. Puc compondre melodies sense saber música.	
TOTAL	



INTEL·LIGÈNCIA CINETICOCORPORAL	Punts
1. M'agrada ballar i se'm dóna bé.	
2. Tinc habilitat per muntar i desmuntar objectes, aparells.	
3. Gesticulo quan parlo	
4. M'interessa l'esport i/o les activitats físiques.	
5. M'agrada córrer, saltar i moure'm en els moments lliures.	
6. A vegades tinc problemes a l'institut perquè no puc estar quiet/a	
7. Necessito tocar les coses per saber-ne més d'elles.	
8. Gaudeixo quan faig treballs manuals.	
TOTAL	

INTEL·LIGÈNCIA VISUAL I ESPACIAL.	Punts
1. Dibuixo o pinto de forma creativa i/o tècnica.	
2. M'agrada fer trencaclosques, laberints i altres jocs visuals.	
3. M'oriento amb facilitat en els espais on em moc o quan viatjo.	
4. M'agrada construir coses (maquetes, objectes tridimensionals amb diferents materials...)	
5. Tinc facilitat per recordar imatges i objectes (més que paraules)	
6. M'interessa la fotografia i les imatges en moviment (cinema, videojocs...)	
7. Entenc bé els plànols i els croquis.	
8. Tinc facilitat per representar idees i/o conceptes amb esquemes i gràfics.	
TOTAL	

INTEL·LIGÈNCIA LINGÜÍSTICA	Punts
1. M'agrada llegir.	
2. Em sento còmode parlant en públic.	
3. Puc descriure imatges i escenes amb precisió.	
4. Sovint tinc problemes a l'institut per xerrar massa.	
5. Puc convèncer a les persones per fer coses amb facilitat.	
6. Escric correctament.	
7. M'agrada escoltar històries.	
8. Utilitzo i gaudeixo de l'humor, els acudits i els jocs de paraules.	
TOTAL	

INTEL·LIGÈNCIA LOGICOMATEMÀTICA	Punts
1. Resolc diferents tipus de problemes de forma lògica.	
2. Puc fer càlculs mentals amb facilitat.	
3. Acostumo a planificar i classificar les coses.	
4. M'agrada fer experiments.	
5. M'interessa saber com funcionen les coses.	



6. Sovint practico jocs de lògica i estratègia (escacs, jocs ordinadors, escape rooms...)	
7. Tinc interès en treballar o jugar amb números.	
8. Resolc endevinalles i problemes numèrics.	
TOTAL	

INTEL·LIGÈNCIA NATURALISTA	Punts
1. M'agrada anar d'excursió, estar a l'aire lliure.	
2. Gaudeixo cuidant les plantes.	
3. Sé el nom i la diferència de molts elements que trobem a la natura	
4. M'encanten els animals	
5. M'ho passo bé investigant i experimentant fets naturals.	
6. Tinc una col·lecció d'objectes o llibres, relacionada amb la natura(plantes, roques, animals, fòssils, astronomia, etc.).	
7. Em preocupen qüestions relacionades amb el medi ambient.	
8. Segueixo a les xarxes socials pàgines i/ comptes de persones, associacions, revistes, etc., relacionades amb la flora i la fauna.	
TOTAL	

5.2. Definició de les diferents intel·ligències múltiples i ocupacions relacionades.

Intel·ligència Intrapersonal: Capacitat per a accedir als sentiments propis i discernir les emocions íntimes, pensar sobre els processos de pensament (metacognició). Aquesta intel·ligència inclou una imatge precisa d'un mateix (els punts forts i les limitacions), la consciència dels estats d'ànim, intencions, motivacions, temperaments i desitjos interiors, la capacitat d'autoestima i autocomprensió. *Àmbits professionals i ocupacions relacionades:* Filosofia, Sociologia, Psicologia, etc.

Intel·ligència Interpersonal: Capacitat per a relacionar-se amb altres persones i comprendre els seus sentiments, les seves formes de pensar, sentir i actuar, detectant les seves motivacions, preferències i intencions. S'expressa també en la capacitat per a comunicar-se amb la gent i saber tractar els conflictes, gràcies a una adequada avaluació de la utilització de les emocions pròpies i dels altres. *Àmbits professionals i ocupacions relacionades:* Comerç, Professorat, Psicologia, Terapeutes, Advocacia, Educació social, Treball social, Policia, etc.

Intel·ligència Musical: Capacitat per a reconèixer, apreciar i produir ritmes, tons, timbres i acords de veus i/o instruments. Permet comunicar, comprendre i crear els significats dels sons. La música és un llenguatge que

té les seves regles, la seva gramàtica, etc. *Àmbits professionals i ocupacions relacionades:* Música, Compositors/es, Crítica musical, Dj, etc.

Intel·ligència Cineticocorporal: Habilitat per a controlar els moviments del propi cos i manipular objectes amb destresa. És la intel·ligència del moviment, l'expressió i el llenguatge corporal. S'expressa en la capacitat per a utilitzar tot el cos o part d'ell (mans, dits, braços o cames), de forma harmònica i coordinada, per expressar idees i sentiments. Es tracta de la sensibilitat que té una persona per a manifestar-se a través d'un llenguatge no verbal. Dansa, Escultura, Cirurgia, Interpretació, Esports, Artesania, etc.

Intel·ligència Visual i espacial: Aquest tipus d'intel·ligència es relaciona amb la capacitat que té l'individu davant aspectes com el color, la línia, la forma, la figura, l'espai i la relació que existeix entre ells. És a més a més la capacitat que té una persona per a processar informació en tres dimensions. Les persones amb aquesta intel·ligència poden percebre la realitat, apreciand mides, direccions i relacions espacials, reproduir mentalment objectes que s'han observat i reconèixer el mateix objecte en diferents circumstàncies. *Àmbits professionals i ocupacions relacionades:* Art (fotografia, escultura, pintura, grafitis), Arquitectura, Disseny i Publicitat, Aviació, Cirurgia, Decoració, etc.

Intel·ligència Lingüística: Habilitat per a utilitzar i estructurar els significats i les funcions de les paraules i del llenguatge d'una manera eficaç, sigui oralment o per escrit. Inclou la capacitat de manipular la sintaxi o l'estructura del llenguatge, la fonologia, els sons del llenguatge, la semàntica o les significats de les paraules, i les dimensions pragmàtiques o usos del llenguatge. *Àmbits professionals i ocupacions relacionades:* Lideratge, Política, Poesia, Escriitura, Venedor, Idiomes, Traducció i interpretació, Periodisme, Redacció, etc.

Intel·ligència Logicomatemàtica: Capacitat d'utilitzar els números amb eficàcia (matemàtics, comptables, estadístics) i de raonar bé (científics, programadors informàtics, especialistes en lògica) Aquesta intel·ligència inclou la sensibilitat a patrons i relacions lògiques, afirmacions i proposicions (si llavors, causa-efecte) funcions i altres abstraccions relacionades. Els processos utilitzats en la intel·ligència logicomatemàtica inclouen categorització, classificació, deducció, generalització, càlculs i prova d'hipòtesis. *Àmbits professionals i ocupacions relacionades:* Economia, Enginyeria, Matemàtiques, Comptabilitat, Ciències, etc.

Intel·ligència Naturalista: Capacitat per a comprendre el món natural i treballar eficaçment en ell. Suposa utilitzar habilitats referides a l'observació, plantejament i comprovació d'hipòtesis. Les persones que tenen una gran



intel·ligència naturalista generalment tenen un gran interès pel món i pels fenòmens naturals. *Àmbits professionals i ocupacions relacionades:* Biologia, Jardineria, Veterinària, Ecologia, Educació Ambiental, Química, astronomia, etc.

[Tornar a l'activitat 5.](#)

7. Qüestionaris.

Entorns professionals i ocupacions relacionades.

ADMINISTRACIÓ I OFICINA.

Entorn professional que engloba professions de gestió d'assumptes administratius que es desenvolupen en una oficina.

Activitats: organitzar i classificar documents, elaborar la comptabilitat, planificar i ordenar tasques en el temps i gestionar bases de dades i recursos informàtics d'oficina.

Es requereix: competència d'autonomia en el treball, capacitat per treballar en equip, habilitats d'ordre i organització, aptitud numèrica i de concentració en el treball.

Professions relacionades.

Estudis universitaris: analista pressupostari/ària de riscos, assessor/a comptable i fiscal, consultor/a d'administració, director/a de planificació d'operacions, executiu/iva de comptes, gestor/a administratiu/iva.

Formació professional: administratiu/iva, agent comercial, comptable, duaner/a, empleat/ada de banca, gestor/a de tresoreria, secretari/ària.

Estudis bàsics: auxiliar administratiu/iva, auxiliar comptable, oficial/a de correus, recepcionista, telefonista, teleoperador/a.

AGROPECUARI I MARÍTIMOPESQUER.

Entorn que agrupa treballs relacionats amb l'explotació dels recursos agrícoles, paisatgístics i marítics, el treball al camp, la ramaderia, la pesca i la mineria.

Activitats: cura i explotació de boscos; conreu del camp; activitats pesqueres; cria i obtenció de recursos d'animals de granja; activitats relacionades amb la cria de peixos per al consum, i organització i planificació d'explotacions agràries i marítimopesqueres.



Es requereix: disposició per viure en l'àmbit rural o marítim, tenir habilitats per fer treballs de manipulació i de planificació i capacitat d'orientació i resistència física.

Professions relacionades.

Estudis universitaris: auditor/a de lluita contra plagues, genetista agrari/ària, divulgador/a ambiental, enòleg/òloga, nutricionista d'animals, oceanògraf/a.

Formació professional: agricultor/a (gestor/a d'explotacions agràries ecològiques), capatàs/assa agrícola, cultivador/a d'algues, gestor/a d'explotacions d'aqüicultura, ramader/a, tècnic/a en gestió sostenible d'espais naturals, tècnic/a en horticultura intensiva, tècnic/a en jardineria, tècnic/a en viviers.

Estudis bàsics: empeltador/a, mariner/a de pesca, operari/ària d'agricultura ecològica, podador/a.

ARTÍSTIC.

Entorn que agrupa les professions relacionades amb les arts: literatura, pintura, escultura, arquitectura, música, dansa, art dramàtic i arts aplicades.

Activitats: escultura, pintura, dibuix, disseny d'espais, disseny d'obres gràfiques, fotografia, cine i televisió, interpretació d'obres musicals, direcció d'orquestra, composició, cant, interpretació en teatre i cinema, dansa, etc.

Es requereix: sensibilitat per a l'art, aptituds manuals i interpretatives, coordinació espacial i sentit del ritme (musical) i l'harmonia.

Professions relacionades.

Estudis universitaris: actor o actriu, director/a artístic/a, director/a creatiu/iva de producció d'entorns digitals, director/a de cinema digital, director/a de fotografia i imatge digital, dramaturg/a, professor/a de cant, dissenyador/a d'interiors.

Formació professional: director/a d'art, dissenyador/a d'accessoris i complements, dissenyador/a de joies i orfebreria, dissenyador/a d'elements virtuals, dissenyador/a, d'expositors i exhibicions, dissenyador/a gràfic/a, editor/a digital, infògraf/a digital.

ECONÒMIC I EMPRESARIAL.

Aquest entorn agrupa professions relacionades amb el món de l'empresa i l'economia, el turisme, la publicitat i les relacions públiques.



Activitats: creació, administració i organització d'empreses, estudis de mercat, activitats de màrqueting i venda de productes, elaboració d'anuncis publicitaris, programació de viatges i representació d'institucions.

Es requereix: capacitat creativa, d'organització i planificació, competència verbal i expressiva, aptituds matemàtiques i habilitats socials.

Professions relacionades.

Estudis universitaris: agent de canvi i borsa, agent de desenvolupament local, analista de riscos, assessor/a financer/a, director/a d'empresa de lleure i turisme cultural, director/a financer/a, especialista en la normativa i directives de la Unió Europea, expert/a en lísing i rènting, gestor/a de botigues virtuals, responsable de desenvolupament de negoci en química.

Formació professional: agent comercial, agent d'assegurances, empleat/ada de banca, especialista en estimació de costos, tècnic/a en treballs d'investigació comercial.

Estudis bàsics: auxiliar administrador/a de comptabilitat, caixer/a, preparador/a de comandes, repartidor/a, reposador/a.

EXPERIMENTAL I MATEMÀTIC.

Professions vinculades a la investigació i experimentació en diferents àrees de la ciència, física, química i biologia

Activitats: investigació amb animals, experiments en laboratoris de física, química o biologia, anàlisi matemàtica, docència, recerca, publicació d'articles i obres científiques, etc.

Es requereix: capacitat d'anàlisi i síntesi en la resolució de problemes, habilitats per a la recerca científica, competències matemàtiques, pensament reflexiu i crític, organització i autonomia en el treball i capacitat per al treball en equip.

Professions relacionades.

Estudis universitaris: bioestadístic/a, especialista en biomaterials industrials, especialista en farmacogenètica, estadístic/a, físic/a nuclear, tècnic/a en cèl·lules mare.

Formació professional: analista antidopatge, analista de disseny en perfumeria i cosmètica, controlador/a de processos, especialista en mostreig d'aliments, especialista en síntesi de pèptids i oligonucleòtids, gestor/a de residus i reciclatge de subproductes, tècnic/a d'estabulari, tècnic/a d'estació depuradora d'aigües

residuals, tècnic/a de laboratori d'anàlisis, tècnic/a en control de la contaminació atmosfèrica en instal·lacions industrials.

FÍSIC I ESPORTIU.

Aquest entorn agrupa professions relacionades amb l'educació física i esportiva i la pràctica i promoció de l'esport.

Es requereix: aptituds físiques, capacitat de coordinació del cos i competències per al treball en equip.

Professions relacionades.

Estudis universitaris: especialista en medicina de l'educació física i l'esport, fisioterapeuta esportiu/iva, mestre/a d'educació física, professor/a de dansa.

Formació professional: àrbitre/a o jutge/essa d'esport federat, animador/a d'esports, coordinador/a d'activitats poliesportives, entrenador/a personal, instructor/a de condicionament físic, monitor/a d'activitats d'alta muntanya, monitor/a d'esquí, monitor/a de Pilates, socorrista aquàtic/a, tècnic/a d'activitats dirigides, tècnic/a d'esport en futbol, tècnic/a en submarinisme esportiu.

HUMANÍSTIC I SOCIAL.

Es tracta d'un entorn que engloba professions molt diverses que es relacionen tant amb les humanitats, l'anàlisi social i la cultura com amb el dret, la literatura o les llengües, la història, l'ensenyament, la geografia i el periodisme.

Activitats: investigació, redacció de publicacions i articles, la recerca social, docència, treball en editorials, comunicació, etc.

Es requereix: sensibilitat crítica per als fets humans i socials, capacitat de concentració i de reflexió teòrica, aptituds verbals i expressives, i capacitat didàctica i de relació interpersonal.

Professions relacionades.

Estudis universitaris: advocat/ada, agent editorial, atrezzista, conservador/a i restaurador/a d'obres d'art, corrector/a d'estil, dissenyador/a de materials didàctics culturals, escriptor/a, infonomista, jutge/essa, mestre/a d'educació especial, orientador/a educatiu/iva, periodista de mitjans digitals, perit/a d'art, tècnic/a en producció d'exposicions, traductor/a.

Formació professional: guia turístic/a, intèrpret de llengua de signes, tècnic/a d'atenció al client.



Estudis bàsics: auxiliar de relacions públiques.

PROFESSIONS MANIPULATIVES.

Aquest entorn integra professions que s'orienten a l'elaboració de productes, obres i construcció, i manteniment i manipulació d'eines. Aquestes professions tradicionalment han rebut el nom d'oficis.

Activitats: reparació d'aparells i ús de màquines i materials per realitzar feines d'electricitat, fusteria, obra, mecànica, fontaneria, perruqueria, etc.

Es requereix: habilitats manuals i un pensament pràctic que s'orienti a resoldre problemes concrets.

Professions relacionades.

Estudis universitaris: restaurador/a d'instruments musicals.

Formació professional: encofrador/a, jardiner/a ecològic/a, mantenidor/a d'instal·lacions contra incendis, maquetista, mecànic/a, perruquer/a, restaurador/a d'elements arquitectònics, serraller/a, soldador/a, tècnic/a en il·luminació.

Estudis bàsics: bufador/a de vidre, cosidor/a, encarregat/ada del manteniment de les platges, magatzemer/a, manipulador/a de productes farmacèutics, manipulador/a de roba d'indústria tèxtil, muntador/a de servei d'àpats, operari/ària en agricultura ecològica, parqueter/a, pintor/a, sabater/a.

SANITARI.

Entorn professional que agrupa professions relacionades amb la prevenció, el diagnòstic i el tractament de la salut.

Activitats: realització d'anàlisis clíniques, intervencions quirúrgiques, elaboració de tractaments mèdics i psicològics, i prevenció, cura i tractament d'animals malalts.

Es requereix: capacitat comunicativa amb els pacients, habilitats manipulatives del cos i d'instruments quirúrgics, resistència física i psicològica, capacitat de concentració i aptituds per al treball en equip.

Professions relacionades.

Estudis universitaris: auditor/a de sistemes d'autocontrol, conseller/a nutricional, especialista en economia per a la salut, especialista en medicina de l'educació física i l'esport, expert/a en medicina nuclear, expert/a en salut marítima, expert/a en teràpia genètica, farmacèutic/a, fisioterapeuta,



hidròleg/òloga, metge/essa, metge/essa d'arts escèniques, neurobiòleg/òloga, psicòleg/òloga, clínic/a, terapeuta ocupacional, veterinari/ària.

Formació professional: audiometrista, educador/a, sanitari/ària, higienista dental, òptic/a, tècnic/a en emergències sanitàries, tècnic/a superior en imatge per al diagnòstic.

Estudis bàsics: assistent/a domiciliari/ària.

SERVEIS SOCIALS.

Aquest entorn engloba professions orientades a l'educació i integració social.

Activitats: tenir cura, acompanyar i integrar persones amb situació econòmica i social desfavorida, amb mobilitat reduïda o amb disminució mental, persones malaltes que necessiten una atenció específica en l'àmbit hospitalari, gent gran, atenció domiciliària, centres d'atenció específica, etc.

Es requereix: sensibilitat davant els problemes socials, capacitat comunicativa en la relació interpersonal, facilitat per al treball en equip, un alt grau de responsabilitat i resistència física i psicològica.

Professions relacionades.

Estudis universitaris: agent de desenvolupament local, director/a de granja educativa, educador/a infantil, educador/a social, gerent d'empreses d'inserció, mestre/a, professor/a, treballador/a social.

Formació professional: animador/a sociocultural, cuidador/a de persones en situació de dependència, auxiliar de gerontologia, guia intèrpret de persones sordes i cegues, educador/a de persones amb discapacitat (física, psíquica o sensorial), educador/a per a la mobilitat, integrador/a social, treballador/a familiar.

Estudis bàsics: agent cívic, agent de salut comunitària, animador/a per a gent gran, auxiliar d'ajuda a domicili.

SEGURETAT I SERVEIS DE PROTECCIÓ.

Aquest entorn comprèn des dels cossos de seguretat fins a les empreses i entitats de riscos laborals i companyies asseguradores.

Activitats: defensa del territori, manteniment de l'ordre públic, prevenció i investigació de conductes delictives, vigilància i protecció de persones o béns, protecció del medi ambient, protecció informàtica, prevenció i extinció



d'incendis, disseny de sistemes de vigilància, elaboració d'assegurances de vida, llar i salut, etc.

Es requereix: aptituds físiques, capacitat de persuasió i relació social, habilitats manuals i sentit de la responsabilitat.

Professions relacionades.

Estudis universitaris: auditor/a de riscos laborals, detectiu/iva privat/ada, enginyer/a del foc, enginyer/a de sistemes de seguretat, ethical hacker, oficial/a de les forces armades.

Formació professional: cap de seguretat aeroportuària, cap de seguretat en empresa, director/a de seguretat privada, tècnic/a en prevenció de riscos laborals, tècnic/a en seguretat i mobilitat.

Estudis bàsics: agent rural, bomber/a, mosso/a d'esquadra, treballador/a en prevenció d'incendis forestals, vigilant de seguretat.

TÈCNIC I TECNOLÒGIC

Aquest entorn engloba professions tècniques, com les enginyeries, les tecnologies, els treballs que es desenvolupen en indústries i fàbriques, tallers mecànics i en empreses de reparacions i manteniment.

Activitats: disseny i construcció d'eines, obres d'enginyeria, construcció d'edificis, aparells mecànics i electrònics, dibuix d'estructures, manipulació d'instruments, etc.

Es requereix: capacitat per entendre circuits i mecanismes, aptitud numèrica, capacitat d'ordre i de planificació de processos, facilitat per al treball en equip i un bon nivell de concentració.

Professions relacionades.

Estudis universitaris: arquitecte/a tècnic/a, director/a de compres i logística, enginyer/a agrònom/a, enginyer/a de maquinari, enginyer/a de telecomunicacions, enginyer/a forestal, enginyer/a industrial d'estructures de construcció, enginyer/a tècnic/a, gemmòleg/òloga, consultor/a tèxtil.

Formació professional: delineant de construcció, dissenyador/a, electricista, instal·lador/a d'energia solar tèrmica, operari/ària de sistemes de distribució i sanejament d'aigua, tècnic/a especialista en arts gràfiques, tècnic/a de so, tècnic/a en manteniment industrial, tècnic/a en rehabilitació d'edificis.

Estudis bàsics: auxiliar de processos automatitzats, auxiliar d'instal·lació d'equips i sistemes de comunicació.

TECNOLOGIA DE LA INFORMACIÓ.



Aquest entorn engloba treballs de l'àmbit de la informàtica i de la comunicació.

Activitats: programació i anàlisi de sistemes i xarxes informàtiques, comunicació audiovisual, imatge i so, etc.

Es requereix: habilitats tècniques i manuals, i capacitat numèrica, de concentració, d'organització i planificació.

Professions relacionades.

Estudis universitaris: analista crític/a de mitjans de comunicació, assessor/a en màrqueting interactiu, bioinformàtic/a, responsable de departaments de tecnologia informàtica.

Formació professional: administrador/a de bases de dades, administrador/a de sistemes informàtics, animador/a en 3D, comercial de microinformàtica, expert/a en màrqueting telemàtic, expert/a en publicitat en línia, gestor/a de botigues virtuals, informàtic/a, mesclador/a d'imatge, programador/a d'aplicacions informàtiques, tècnic/a en audiovisuals, tècnic/a en informàtica de gestió, tècnic/a en direcció de cinema digital, tècnic/a instal·lador/a i reparador/a d'equips informàtics.

Estudis bàsics: auxiliar d'indústria de producció i distribució d'energia elèctrica, auxiliar d'instal·lació d'equips i sistemes de comunicació, operari/ària en equips informàtics, operari/ària en manteniment de sistemes informàtics.

TRANSPORT

Aquest entorn agrupa les professions relacionades amb els mitjans de transport (terrestre, marítim i aeri).

Activitats: conducció de vehicles, manipulació d'instruments mecànics i electrònics, interpretació de plànols i coneixement del funcionament d'aparells.

Es requereix: capacitat de resolució en situacions extremes, autonomia en el treball, competències numèrica i social, habilitats de manipulació mecànica i d'instruments electrònics, sentit de la responsabilitat i capacitat de concentració en el treball.

Professions relacionades.

Estudis universitaris: capità/ana de la marina mercant, controlador/a de circulació aèria, pilot de línia aèria.

Formació professional: agent d'àrea de moviment, bomber/a aeroportuari/ària, gestor/a de dipòsit de duanes, tècnic/a d'operacions i serveis portuaris, transitori/ària.



Ajuntament de
Cerdanyola del Vallès



Estudis bàsics: agent d'intervenció, auxiliar d'aeroport, camioner/a, conductor/a d'autobús, conductor/a d'AVE, operador/a de trànsit.

[Tornar a l'activitat 7.](#)