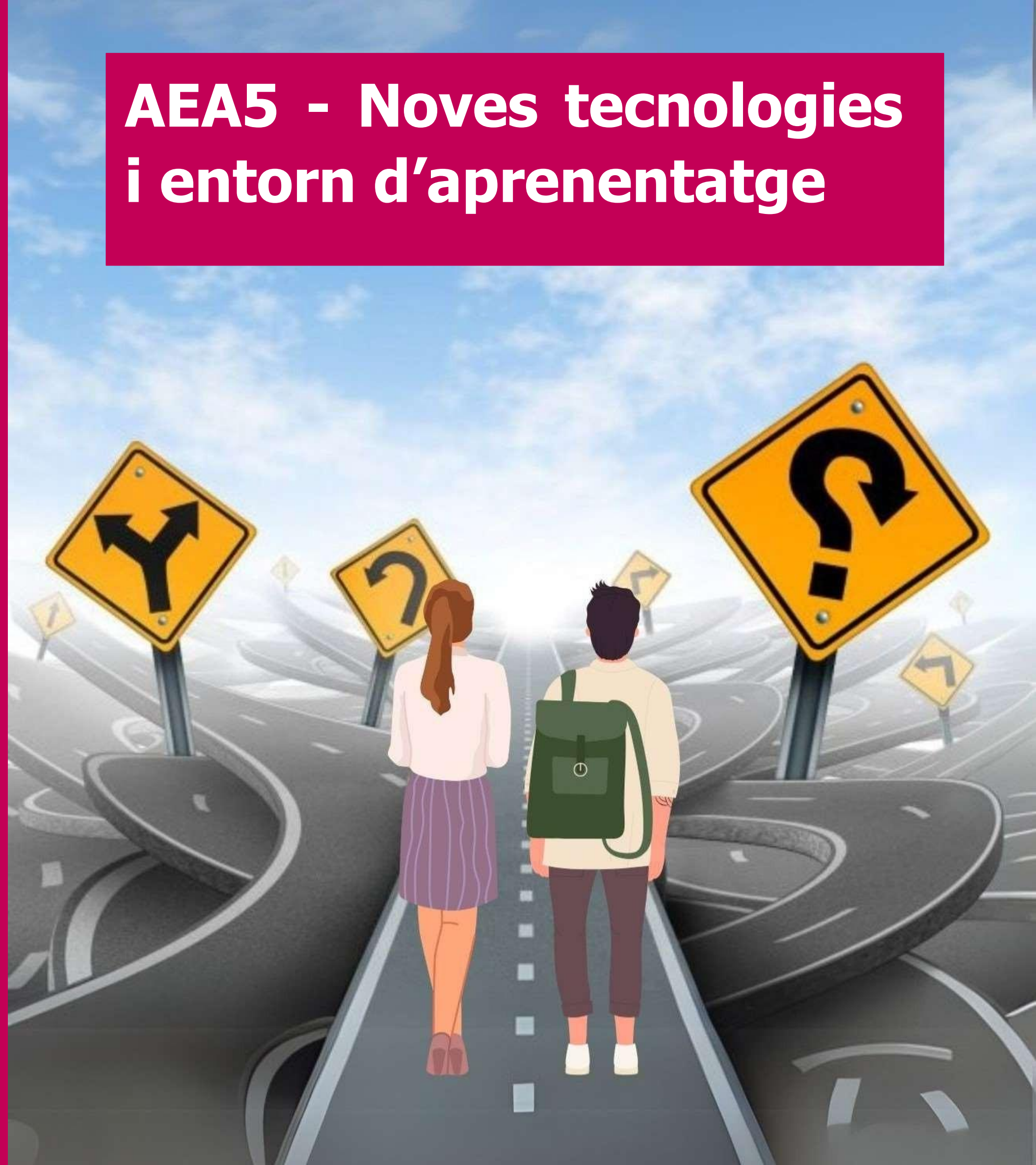


Itinerari Personal per a l'Ocupabilitat I

**AEA5 - Noves tecnologies
i entorn d'aprenentatge**



RA5

Aplica les estratègies per a l'aprenentatge autònom reconeixent el seu valor professionalitzador, dissenyant i optimitzant el seu propi entorn d'aprenentatge fent ús de les tecnologies digitals com a eines d'aprenentatge autònom, sent coherent amb la seva identitat digital i els seus objectius professionals plantejats en el seu pla de desenvolupament individual.

Índex

1. Aprenentatge autònom i competències
2. Entorn Personal d'Aprenentatge (PLE)
3. Identitat digital
4. La marca personal
5. El networking i LinkedIn
6. Eines d'aprenentatge autònom
7. Pla de desenvolupament individual per millorar l'ocupabilitat

1. Aprenentatge autònom i competències

1. Aprenentatge autònom i competències

L'**aprenentatge continu i autònom** és el procés d'adquirir i ampliar coneixements, habilitats i destreses de manera constant al llarg de tota la vida, a través de la capacitat de la persona per dirigir el seu propi procés d'aprenentatge, prenent decisions sobre què, com i quan aprendre.

Importància en l'àmbit professional:

- Millora l'**ocupabilitat**
- Augmenta les **oportunitats laborals**
- Permet adaptar-se a un entorn en canvi constant
- Respon a factors com: la globalització, la tecnologia, la transformació digital i la intel·ligència artificial

Impacte en el desenvolupament personal:

- Incrementa la **seguretat i autoestima**
- Millora les **relacions personals i professionals**
- Facilita l'adaptació als canvis
- Ajuda a superar dificultats i nous reptes

2. Entorn Personal d'Aprenentatge (PLE)

2.1. L'entorn personal d'aprenentatge

L'entorn personal d'aprenentatge o **PLE** (de l'anglès *Personal Learning Environment*) constitueix una forma d'aprenentatge autònom i essencialment informal, impulsada principalment per l'accés a Internet i les noves tecnologies. En el PLE, cada persona decideix què, com i quan vol aprendre en funció dels seus interessos i del seu propi caràcter.

ESTILS D'APRENTATGE

L'aprenentatge visual: es refereix a la preferència d'aprendre a través d'imatges, gràfics, mapes conceptuals i altres estímuls visuals.

En l'aprenentatge auditiu: es prefereix aprendre mitjançant l'escolta d'explicacions verbals, debats o gravacions.



En l'aprenentatge kinestèsic: s'utilitza el moviment, l'acció i la interacció directa amb elements físics.



TIPUS D'APRENTATGE

FORMAL: Es tracta d'un aprenentatge planificat, regulat i impartit per institucions educatives, que finalitza amb un procés d'avaluació i certificació. Exemples: ESO, Batxillerat, Cicles Formatius de FP o títols de l'Escola Oficial d'Idiomes, etc.

NO FORMAL: L'aprenentatge no formal també compta amb una planificació, però a diferència del formal no segueix un currículum normatiu ni comporta l'obtenció d'un certificat oficial. Exemples: educació per a adults, activitats d'oci i esport, etc.

INFORMAL: Aprenentatge que s'adquireix en el dia a dia, de manera espontània i fora de contextos educatius formals. Exemples: el que s'aprèn de l'entorn (família, amics, companys de classe...), d'un programa de TV, d'un vídeo a una xarxa social, etc.

Activitat d'aula - EL TEU PLE

A l'hora d'aprendre, pensa en què o a qui **llegeixes, escoltes i observes**. Recull les teves fonts d'informació en les quals confies i que t'ajuden a aprendre. Mínim 3 per apartat.

Escriu exemples:

- Pàgines web
- Blogs
- Persones a qui segueixes a les xarxes socials
- Publicacions en forma de newsletters
- Podcasts
- Canals de YouTube o Twitch
- Sèries i pel·lícules
- Altres: _____

3. Identitat digital

3.1. LA IDENTITAT DIGITAL

La identitat digital és el conjunt d'informació sobre una persona, empresa o institució que es troba a Internet i que la representa davant dels altres. Inclou tot el que es publica o es comparteix en línia (de manera voluntària o involuntària) i conforma la imatge i reputació digital d'aquesta persona o entitat.

És, en resum, el reflex en línia de qui som i com ens veuen els altres a la xarxa.

Preserva la teva intimitat	Assegura't de no compartir en les teves xarxes informació sensible. Revisa i ajusta la configuració de privacitat en els teus perfils, limita la visibilitat de certes publicacions i controla qui pot accedir a la teva informació.
Mantén actualitzats els perfils	Assegura't que la informació en línia reflecteixi la teva identitat i el teu currículum actual. Has de tenir clar que cal diferenciar entre allò professional i allò personal.
Participa en comunitats serioses	Publica contingut positiu i constructiu, comparteix projectes, èxits professionals o en els estudis. Participa en comunitats professionals de manera positiva i constructiva. Utilitza xarxes professionals com LinkedIn.
Vigila amb els comentaris	Sigues conscient dels comentaris que fas i com podrien percebre's. Respon als comentaris negatius amb empatia i professionalitat. Evita respostes impulsives i busca solucions constructives. Aplica la <i>netiqueta</i> .
Controla les etiquetes	Revisa si t'han etiquetat en fotos i publicacions. Ajusta la configuració per a aprovar-les abans que apareguin en el teu perfil.
Sigues prudent compartint continguts	Compartir contingut que pugui ser sensible (política, esport, temes socials...) pot afectar d'alguna manera la teva identitat digital. Si és un contingut extrem, pot influir negativament en un procés de selecció.
Crea perfils en diferents xarxes	Pots tenir perfils en diferents xarxes, unes de caràcter professional i altres per a ús personal, més lúdiques, o tenir diferents perfils en les mateixes xarxes.

Fig. 9.1. Pautes per a gestionar correctament la identitat digital.

4. La marca personal

4. LA MARCA PERSONAL

Què és la marca personal?

La marca personal és la imatge i percepció que els altres tenen d'una persona en l'àmbit professional i personal. És la combinació de valors, competències, experiències, habilitats i comunicació que et fan únic i et diferencien dels altres.



La **marca personal** és la imatge o reputació d'una persona a la xarxa, enfocada sovint a donar visibilitat al seu perfil.

Consells per crear la marca personal a les xarxes socials

Escull la millor plataforma per al teu perfil

Completa i actualitza el teu perfil de manera periòdica

Crea contingut de qualitat amb regularitat

Interactua amb la teva xarxa per generar vincles



Cuida la teva imatge en Internet. Busca't a Google!



Actualment, **el teu currículum és el que apareix a Internet**. Per això has de cuidar molt la teva presència en la xarxa.

Ja no hi ha secrets, tot se sap. I qualsevol persona que vulgui contactar amb tu per a una qüestió professional el primer que farà és buscar-te a Internet per a saber-ho tot sobre tu.

Com a primer exercici, et proposo que posis el teu nom i cognoms a Google i observis el que surt.



5. El networking i LinkedIn

EL NETWORKING: LA IMPORTÀNCIA DE LA XARXA DE CONTACTES PROFESSIONALS

El *networking* us ajudarà a augmentar la vostra visibilitat en l'àmbit professional, obtenir informació i recursos relacionats amb la vostra professió, contribuir a crear la vostra marca personal, etc.

La traducció a la nostra llengua de *networking* és 'xarxes de contactes'. Fer **networking** consisteix a crear i mantenir relacions professionals amb persones que et puguin ajudar a avançar en la teva carrera professional.

Les eines per fer *networking*

- **Xarxes professionals:** LinkedIn (xarxa idònia en aquest cas, en què pots buscar feina, contactar amb professionals del sector, publicar contingut i rebre informació), Xing, Viadeo o Sumry.
- **Xarxes generalistes:** X, Instagram, Facebook, TikTok. Tot i que no són eines exclusives de networking, es poden utilitzar per conèixer i seguir altres persones del teu mateix sector que t'interessin, publicar continguts rellevants per a la professió, participar en xats...

EL NETWORKING i els seus beneficis

Accés a oportunitats ocultes

- Moltes ofertes de feina i projectes no es publiquen de manera oberta.
- El networking permet conèixer aquestes oportunitats a través de contactes i recomanacions.

Aprenentatge i creixement

- Intercanvi de coneixements, experiències i bones pràctiques amb altres professionals.
- Possibilitat de descobrir noves tendències, eines i maneres de treballar.

Més visibilitat

- Fer-se conèixer dins del propi sector.
- Construir una marca personal més forta i consolidar la reputació professional.

Suport i motivació

- Els contactes poden oferir ajuda, consells i orientació en moments de canvi o dificultat.



LA CLAU DEL NETWORKING: LA GENEROSITAT



A. Els portals d'ocupació

Un portal d'ocupació és un espai web que actua com a punt de trobada entre persones que busquen feina i empreses o organitzacions que ofereixen llocs de treball.

Metacercadors d'ocupació: No publiquen directament ofertes pròpies, sinó que agreguen i mostren resultats provinents de diferents portals, webs corporatives i borses de treball. Funcionen de manera similar a un cercador (com Google), però especialitzat en ofertes laborals.

Exemples: Indeed, Jooble, Jobrapido.

Portals d'ocupació generals: Recullen ofertes de molts sectors i nivells professionals. Van dirigits a un públic ampli i divers, tant a persones sense experiència com a professionals qualificats. Permeten cercar per filtres generals (província, àrea professional, tipus de contracte...).

Exemples: InfoJobs, Monster, LinkedIn Jobs.

Portals d'ocupació especialitzats: Estan enfocats en un sector concret en un col·lectiu específic (p. ex. joves, persones amb discapacitat, feines tecnològiques, professions creatives...). Faciliten que les empreses i els candidats trobin perfils molt adequats a les necessitats del sector.

Exemples: Tecnoempleo (sector TIC). Domestika (feines creatives). DisJob (persones amb discapacitat).



B. Les xarxes socials professionals

Les xarxes socials professional són plataformes digitals dissenyades per connectar persones en l'àmbit laboral.

La seva funció principal és:

- Facilitar la creació d'una xarxa de contactes professionals.
- Potenciar la marca personal i la visibilitat del perfil professional.
- Difondre i trobar oportunitats laborals.
- Compartir coneixement i actualitat relacionada amb el sector professional.

A diferència de les xarxes socials personals (com Instagram o Facebook), aquestes estan enfocades al món del treball i dels negocis.

B. Les xarxes socials professionals

Ofereix abans de demanar	Pensa en el que pots aportar a les persones amb qui vols connectar. Per exemple, que accedeixi als teus contactes que li interessin, ajudar-la d'alguna manera a resoldre algun problema...
Personalitza les teves invitacions	Fes invitacions personalitzades, no et limitis al missatge que inclou per defecte aquesta xarxa per a contactar.
Contacta amb persones que et puguin interessar	Localitza persones i empreses del teu sector. Contacta-hi encara que no les coneguis. Et pot interessar difondre el teu perfil en la resta de les teves xarxes.
Publica amb regularitat	Envia notícies interessants i salutacions, recomana webs rellevants, proposa idees, informa d'esdeveniments, conferències i cursos. Respon sempre, donar les gràcies després de rebre un missatge genera simpatia.
Estableix un ritme de treball	Mantingues una connexió regular per a enfortir els vincles amb les persones de la teva xarxa i, periòdicament, busca persones amb qui et pot interessar contactar. Actua davant les oportunitats que sorgeixin i identifica els aspectes que has de millorar.
Agraeix les interaccions dels teus contactes	Contacta almenys amb una persona cada dia per a mantenir la teva xarxa activa. Si algú t'escriu, contesta; si algú comparteix el teu contingut, dona les gràcies (pot passar que la persona que t'ha contactat no t'interessi, però potser t'interessen els seus contactes o les seves publicacions).
Publica contingut que aportï valor	Publica només contingut que pugui ser interessant per a les persones del sector. No publicuis contingut irrellevant, poden arribar a considerar-te pesat.
Interactua amb els teus contactes	Participa en debats rellevants per a tu i la teva imatge professional. Manifesta el teu punt de vista en els que t'aportin alguna cosa en l'àmbit professional.
Demana ajuda si la necessites	Sol·licita ajuda als teus contactes de LinkedIn per al que necessitis. Pot ser per a fer una enquesta, resoldre un dubte professional, iniciar un nou projecte, consultar algun problema tècnic, etc. Això et permetrà enfortir la xarxa de contactes.

LinkedIn és una xarxa social professional orientada al món laboral que permet crear un perfil públic amb la teva formació, experiència, habilitats i interessos professionals. És la més utilitzada al món, amb centenars de milions d'usuaris actius.

Les principals funcions són:

- **Crear i mantenir un perfil professional** (currículum digital actualitzat)
- **Cercar i sol·licitar ofertes de feina** publicades per empreses
- **Ampliar la xarxa de contactes professionals** (companys, excompanys, reclutadors)
- **Desenvolupar la marca personal**, mostrant habilitats, interessos i experiència
- **Rebre recomanacions i validacions de competències** per part d'altres usuaris
- **Seguir empreses i professionals del teu sector** per estar informat
- **Participar en grups i compartir contingut** (articles, opinions, experiències)

Consells per al LinkedIn

1. Foto professional

- Imatge clara i adequada
- Primera impressió important

2. Titular professional

- Breu descripció (què estudies o vols ser). Exemple: “Estudiant de marketing i publicitat interessat en desenvolupament web”

3. Extracte (resum)

- Qui ets
- Què t’interessa
- Quins objectius tens

4. Experiència i formació

- Estudis
- Pràctiques o treballs (encara que siguin pocs)
- Cursos o certificacions

5. Habilitats (skills)

- Competències tècniques i personals. Exemple: treball en equip, comunicació, programació...

6. Bones pràctiques

- Mantenir el perfil actualitzat
- Connectar amb companys i professionals
- Seguir empreses del teu sector
- Compartir contingut relacionat amb els teus interessos

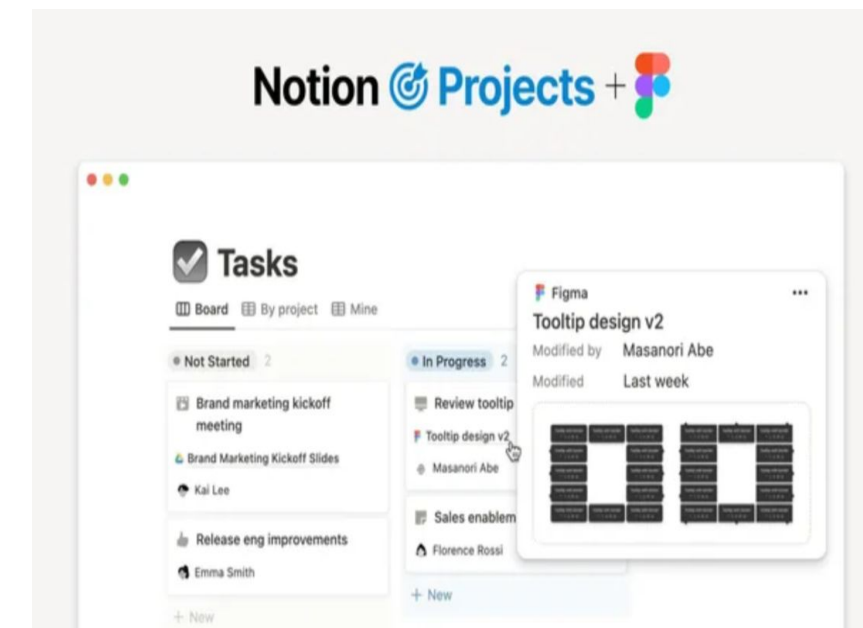
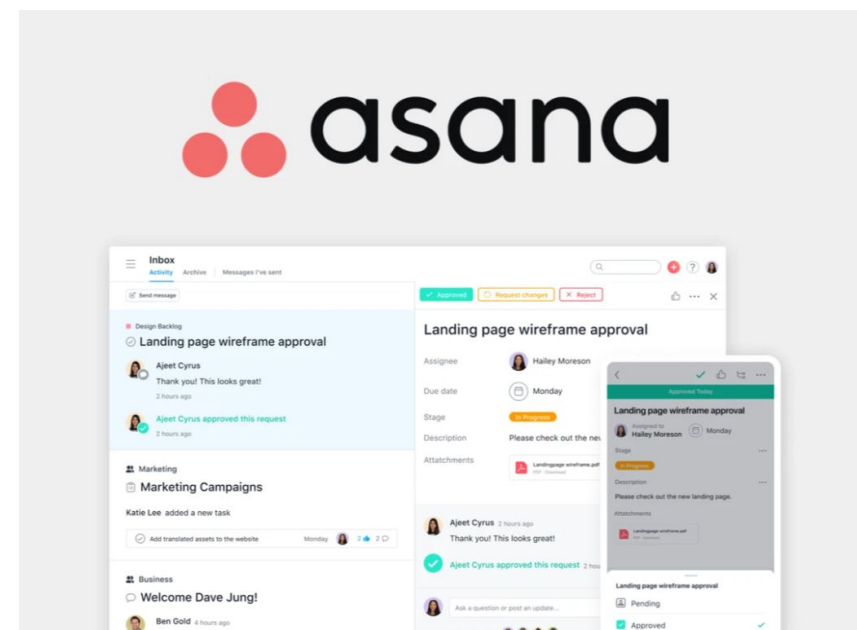
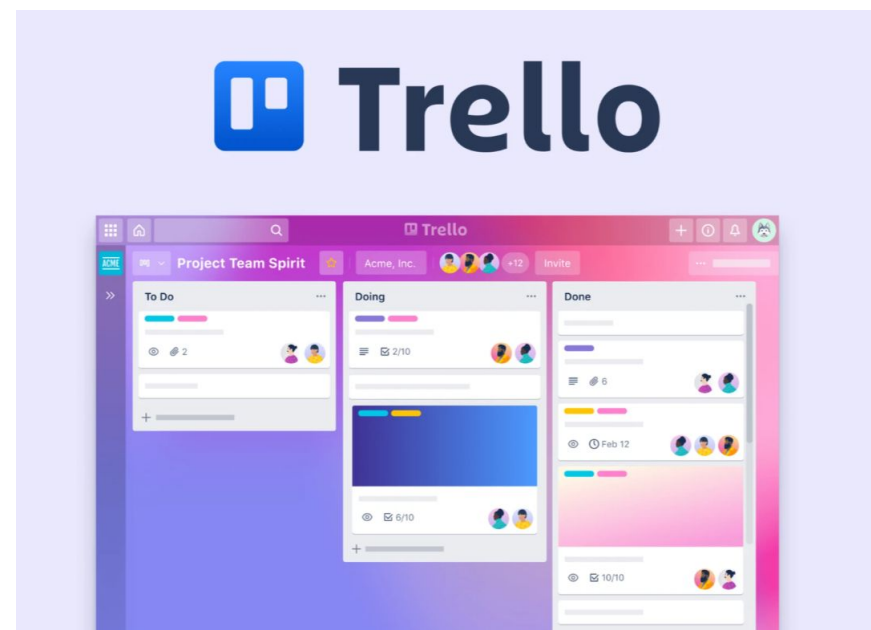
7. Errors a evitar

- Perfil buit o incomplet
- Foto inadequada
- Informació falsa

6. Eines d'aprenentatge autònom

Eines d'informació i aprenentatge

Trello, Asana i Notion permeten treballar projectes en equip encara que els seus membres estiguin separats. Funcionen com un espai que unifica, de manera clara, els companys que formen un equip, així com les eines i recursos de treball. Es va completant a mesura que avancen.



Selecciona i aprèn a dominar les eines que et poden ajudar a configurar el teu Pla d'Aprenentatge i Desenvolupament Personal, tant les tradicionals com les noves tecnologies i recursos digitals.

La digitalització ofereix múltiples eines per gestionar la informació, que poden ajudar-te a buscar, seleccionar i organitzar la informació, així com treballar-hi o difondre-la.

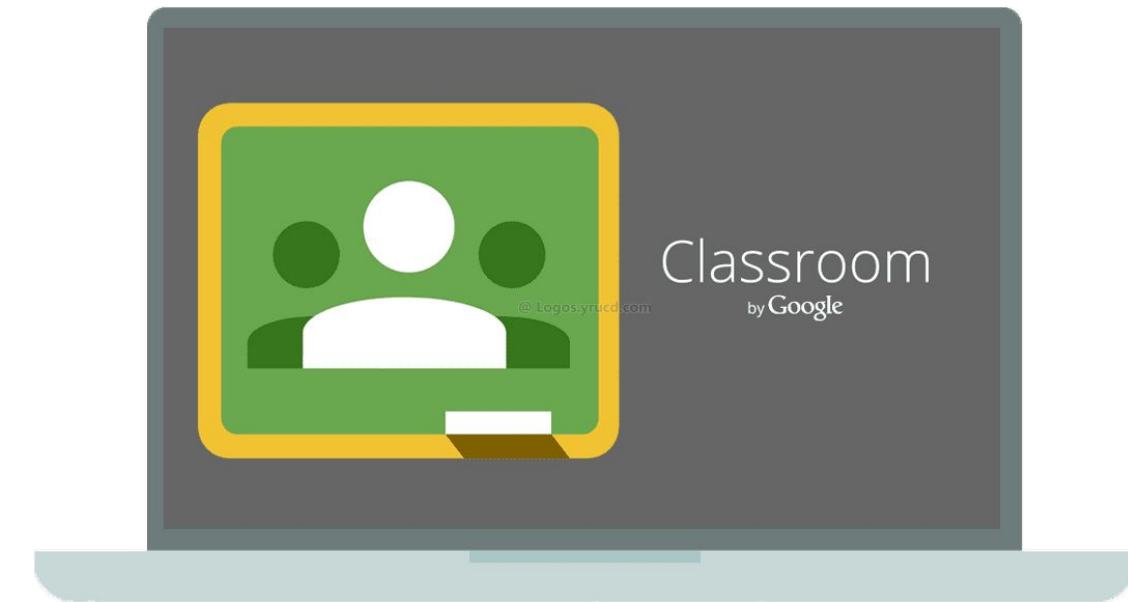
Plataformes de formació

Segurament ja les has utilitzat i t'hi has familiaritzat, i encara que n'hi ha moltes, aquestes són algunes de les principals.

Moodle és una plataforma d'aprenentatge dissenyada per proporcionar a educadors, administradors i estudiants un sistema integrat per crear entorns d'aprenentatge personalitzats. Permet compartir continguts (documents, vídeos, enllaços...), tasques, tests i proves d'avaluació, transparència de qualificacions i mantenir una comunicació fluida a través de la seva missatgeria.



Google Classroom és una plataforma educativa de Google que facilita als centres educatius gestionar en línia les classes que imparteixen, amb múltiples eines, a més de fomentar la comunicació.



Eines per recopilar contingut

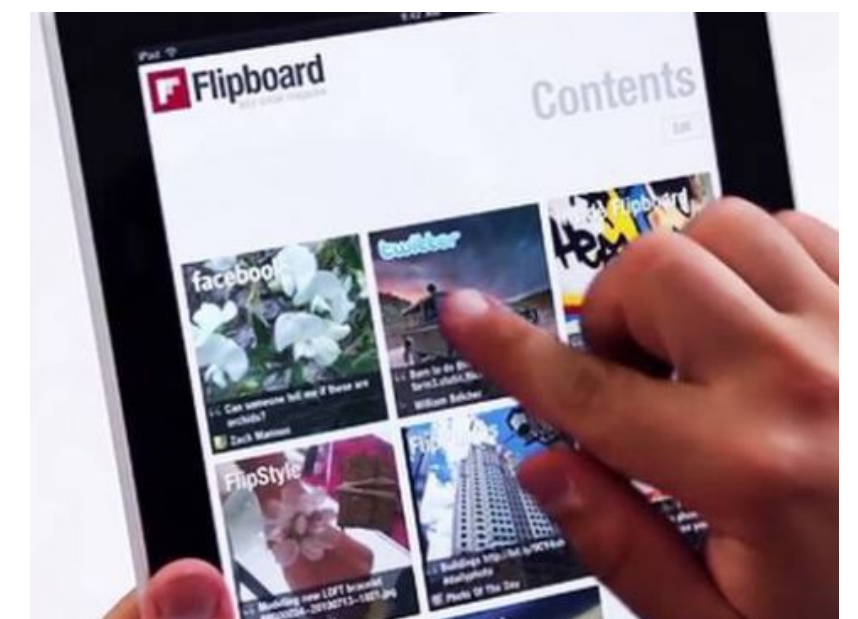
Evernote, **Symbaloo** permeten buscar, filtrar i ordenar blogs per diferents categories, agrupar el que ens interessa per veure-ho més tard i estar actualitzat en els temes que seguim.



ContentGems t'envia els continguts que t'interessen per correu electrònic segons les teves preferències i et permet compartir-los.



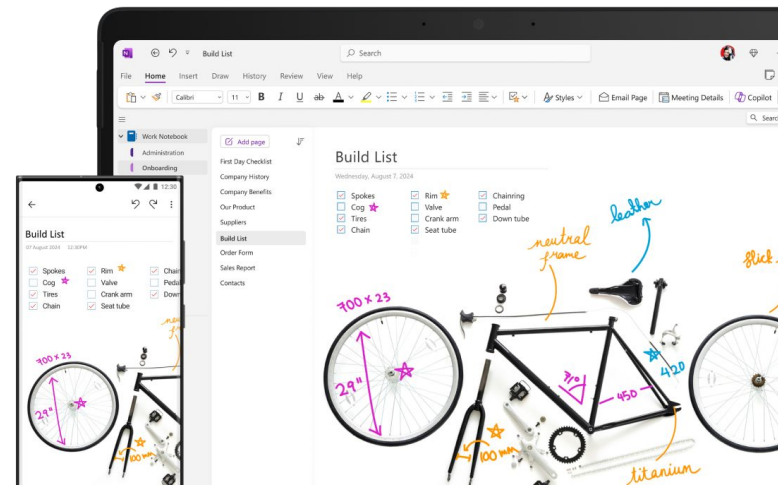
Flipboard permet crear el teu propi dossier en línia segons les categories que t'interessen, actualitzades a l'instant, recopilar i seguir continguts (articles, vídeos, imatges) i persones, i compartir-los en diferents xarxes socials com Twitter, Facebook o Instagram.



Gestió del coneixement

Són eines que faciliten l'organització del treball, tant individual com en projectes compartits.

Microsoft OneNote i Evernote permeten fer anotacions, idees, enllaços o dibuixos de manera estructurada, com si fos un quadern digital.

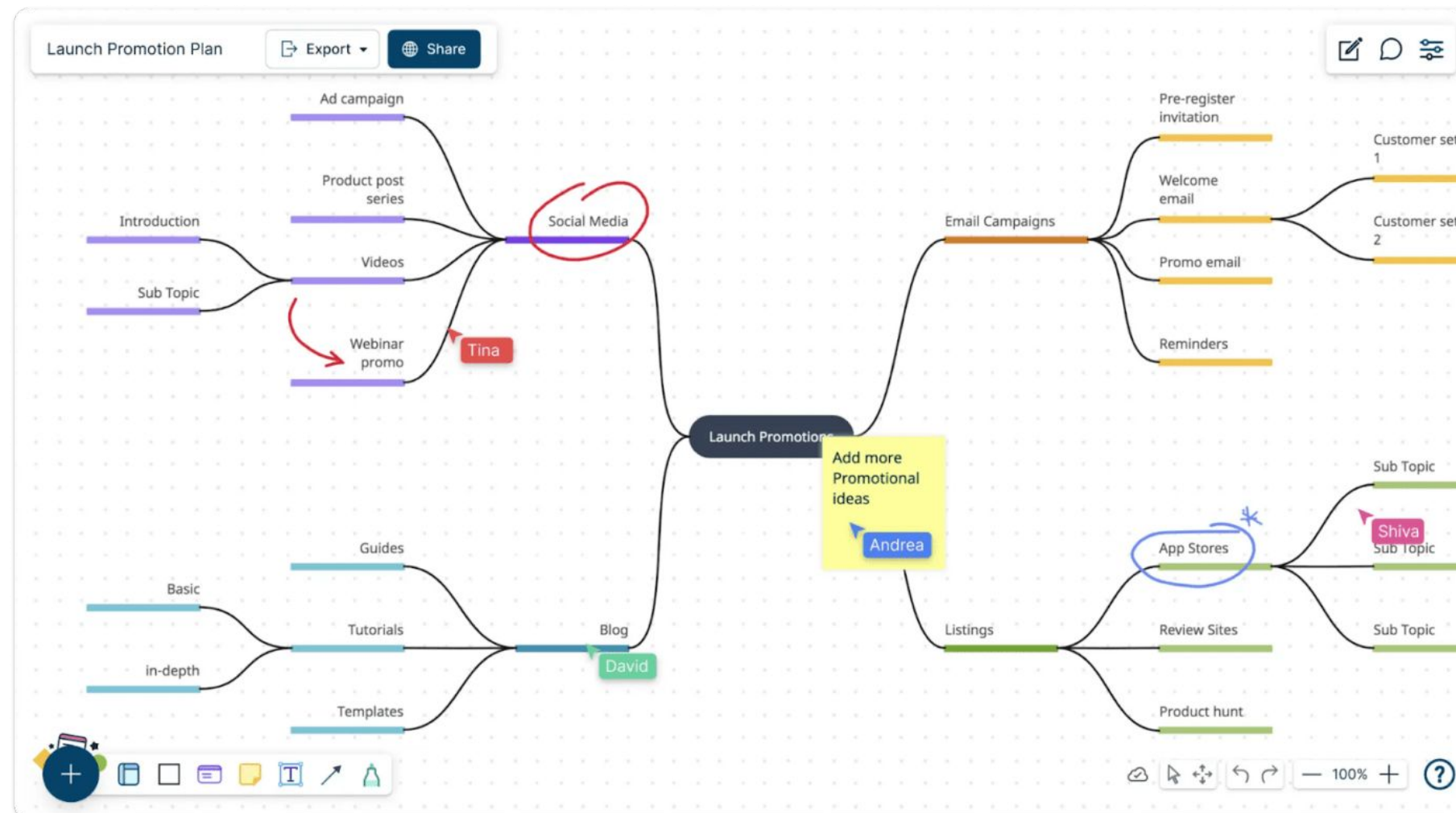


Padlet permet crear un mur amb una URL on es poden inserir textos, àudios, vídeos i imatges per utilitzar-los i compartir-los.



Eines per organitzar idees (mapes mentals)

MindMeister i SimpleMind ajuden a generar, organitzar i sintetitzar idees i informació en forma de mapes mentals, tant de manera individual com col·laborativa en temps real i des de qualsevol lloc.



Eines de creació de contingut

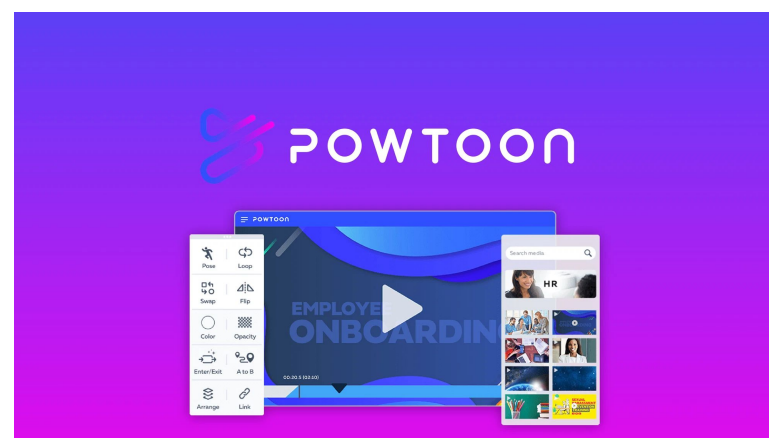
Canva és una plataforma de disseny gràfic (presentacions, logotips, infografies, vídeos, cartells, currículums) que ofereix plantilles editables que es poden compartir a xarxes socials o publicar en webs i blogs.



Genially és una de les eines en línia més versàtils per a l'organització i presentació d'idees. Permet crear continguts visuals (infografies, presentacions, línies de temps, imatges, còmics, vídeos, etc.) de manera fàcil i ràpida, tant individualment com en equip. És interactiva, ja que permet inserir hipervincles que obren noves finestres o continguts.



Powtoon permet organitzar idees en format d'animació, presentacions i vídeos, utilitzant escenes a les quals es poden afegir efectes de so.



7. Pla de desenvolupament individual per millorar l'ocupabilitat

7.1. Planificació clara i realista, els objectius SMART

El concepte SMART apareix per primera vegada en un article de **George T. Doran** publicat en *Management Review* (1981), anomenat:

“There’s a S.M.A.R.T. way to write management’s goals and objectives”

En aquest article, Doran proposava un sistema senzill i pràctic perquè les empreses redactessin objectius clars i mesurables, perquè sovint es marcaven metes massa generals o impossibles d’avaluar.

Amb els anys, aquest model s’ha adoptat en multitud de contextos:

- **Gestió empresarial i direcció estratègica**
- **Project management**
- **Formació i desenvolupament de competències**
- **Coaching i orientació personal**
- **Orientació laboral**
- **Educació i programació didàctica**

7.2. Objectius SMART

Objectius SMART

S – Specific: objectiu concret i definit → “*Finalitzar un curs de gestió de projectes*”

M – Measurable: es pot quantificar → “*20 hores de formació*”

A – Achievable: realista segons el temps i recursos

R – Relevant: aporta valor a l'objectiu professional

T – Time-bound: té un termini → “*en 4 setmanes*”



7.3. El pla de desenvolupament personal

El **Pla de Desenvolupament Personal (PDP)** és una eina de planificació que permet a una persona definir els seus objectius personals i professionals, identificar les competències que necessita desenvolupar i establir accions concretes per assolir-los.

El PDP té com a objectiu:

- Orientar el creixement personal i professional
- Millorar l'ocupabilitat
- Afavorir la presa de decisions
- Desenvolupar competències de manera planificada

Característiques principals

- **Personalitzat** → adaptat als interessos i objectius de cada persona
- **Flexible** → es pot modificar segons l'evolució i els canvis
- **Realista** → basat en les possibilitats i recursos disponibles
- **Progressiu** → estableix objectius a curt, mitjà i llarg termini

Activitat d'aula - EL TEU PLA DE DESENVOLUPAMENT PERSONAL

Nom i cognoms:

Meta personal i professional. Indica quina ocupació o lloc de treball t'agradaria tenir en el futur.

Objectius. Planteja **tres objectius SMART** (específics, mesurables, assolibles, rellevants i amb termini) que t'ajudin a assolir la teva meta. Indica també el termini de realització.

Objectiu 1:

Termini: _____

Objectiu 2:

Termini: _____

Objectiu 3:

Termini: _____



av. Mare de Déu de Montserrat, 78-84
08024 Barcelona
934 335 180

ifeb@xtec.cat ifeb.cat



Be_Pro Barcelona
Ensenyaments
Professionalitzadors

