

# LA PAULA

Té **18 anys**, viu a **Arbúcies** i fa uns mesos **va deixar els estudis**. Estava a **2r de Batxillerat** d'humanitats i ciències socials. Ho va deixar perquè no li feia el pes i no li anava gens bé. Mentrestant s'ha tret el **títol de monitora de lleure** i el de **monitora de menjador**. Ha treballat, sense contracte, de **cangur** i de professora de **reforç escolar** amb nenes/es de primària.

Com que ha de decidir el seu futur laboral ha començat a definir el seu **Projecte Professional**. Ha explorat els seus interessos, les oportunitats que té i les possibilitats. I ha posat nom a les ocupacions o llocs de feina que anaven sortint:

Investigant els seus **interessos i motivacions** ha vist que el que més li agrada del món és la **mntanya**, la **natura**, les **plantes**. Fa escalada, senderisme, bicicleta i altres esports de muntanya i li encanta **compartir-ho** i **ensenyar-ne** als amics i amigues. Per això, quan pensava en possibles feines relacionades van sortir varies opcions:

- Guia de muntanya
- Forestal
- Jardinera ecològica
- Monitora d'activitats d'alta muntanya
- Agent rural

Recuperant les seves **competències** ha vist, entre altres coses, que té coneixements d'alpinisme, de traçat i organització de rutes, tècniques d'escalada, seguretat a la muntanya, etc. A més, és responsable, gestiona bé l'estrès, s'adapta als canvis, té iniciativa, s'organitza molt bé, etc. Creu que amb tot això té possibilitats de treballar de:

- Guia de muntanya
  - Monitora d'activitats d'alta muntanya
- Ah, i com que amb als cursos ha adquirit coneixements i tècniques d'activitats de lleure, també podria treballar de:
- Monitora infantil
  - Monitora de menjador i oci

I investigant el **mercat de treball** ha vist que tenint en compte que és jove, no té cap formació tècnica reglada i poca experiència, les ocupacions en què pot tenir més oportunitats són una mica limitades. Ha entrat a diferents webs d'ofertes de feina per joves i ha vist que el que s'ofereix per a persones en la seva situació és, sobretot:

- Cambrera
- Rentaplats
- Dependenta de botiga
- Caixera
- Cangur
- Monitora de lleure i/o de menjador

De totes aquestes feines que han anat sortint ja n'ha descartat algunes i s'ha centrat en **investigar** (n'ha fet el mapa de la ocupació) les següents:

- **Guia de muntanya**. Quan es va posar a investigar l'ocupació per fer el mapa va veure que també es diu **Guia d'activitats en el medi natural**
- **Monitora d'activitats d'alta muntanya**
- **Dependenta de botiga**
- **Monitora infantil en el lleure**

Després d'investigar-les a fons, **descarta la feina de dependenta de botiga** perquè veu que realment no li agrada gens i que també seria difícil que la contractessin.

**Ara ha fet l'ANÀLISI DE L'OCUPABILITAT**. És a dir, ha investigat quines **POSSIBILITATS REALS TÉ de treballar en les 3 ocupacions que ha triat**: quins factors afavoreixen i quins dificulten que pugui accedir, mantenir-se i promocionar en aquestes feines. I el resultat ha estat el següent:

## RESPECTE ALS FACTORS ESTRUCTURALS

He comprovat que:

- ▶ Tinc clar que els sectors que m'interessen són els de **turisme/medi ambient** i el d'**educació/serveis socials**.
- ▶ No conec el sector de turisme i medi ambient. Em dono compte que, tot i que faig molta activitat de muntanya i que m'agradaria treballar en una feina relacionada, no tinc ni idea de com funciona aquest sector.  
En canvi, sí que tinc força informació del sector de l'educació i serveis socials. Al cursos que vaig fer ens en van donar molta (com funciona el sector, quines sortides laborals hi ha, quines amenaces i oportunitats té el sector, quins canvis es preveuen, etc.).
- ▶ Em passa el mateix amb les empreses on podria treballar. Si volgués feina de monitora o guia d'activitats de muntanya o en el medi natural no tinc ni idea de quines empreses em podrien contractar. Però sí que conec en quin tipus d'empreses puc treballar com a monitora de lleure o de menjador (escoles, empreses de serveis educatius, etc.)
- ▶ Després d'haver investigat les ocupacions en tinc força coneixement. Vaig aconseguir la majoria d'informació que s'havia de posar el mapa de les ocupacions. Potser me'n falta una mica de les ocupacions de Guia d'activitats en el medi natural i Monitora d'activitats d'alta muntanya.
- ▶ Conec la taxa d'atur de la gent de la meua edat i la veritat és que m'ha preocupat: és del 52%! He vist que com a monitora de lleure o menjador més o menys van sortint ofertes (durant el curs, per vacances o per fer substitucions) i del tema de muntanya ja és una mica més complicat (sobretot en surten a les temporades altes i de tant en tant alguna més fixa).
- ▶ El que tinc més fotut és tot el tema de selecció i contractació de personal. Ni idea. De fet no tinc ni CV, i mai he fet una entrevista de feina formal...

## RESPECTE ALS FACTORS PERSONALS I COMPETENCIALS

He comprovat que:

- ▶ **Formació reglada/Títols/Formació complementària:**  
Per treballar de monitora de lleure infantil o de menjador cap problema: he fet els cursos i tinc el títol.  
Per treballar en temes de muntanya no tinc la formació que demanen. És:  
Com a Guia d'activitats en el medi ambient: Grau Mitjà (Conducció d'activitats físicoesportives en el medi natural) o Grau Superior (Animació d'activitats físiques i esportives)  
Com a Monitora d'activitats d'alta muntanya: Grau Mitjà (Tècnic d'esport en alta muntanya) o Grau Superior (Tècnic superior d'esport en alta muntanya).  
També poden demanar formació complementària que no tinc...
- ▶ **Experiència professional:**  
No tinc experiència laboral com a monitora però he fet de cangur, he donat classes particulars a nens/es d'entre 6 i 10 anys i a més sóc monitora de l'esplai del poble. O sigui que crec que tot això em servirà. He vist que valoren el voluntariat en la preparació, conducció i animació d'activitats per a infants. Estic acostumada a pensar activitats, preparar-les i fer-les, tractar amb nens/es, resoldre problemes, fer seguiment amb els pares i mares. Vaja, que he fet moltes tasques que són pròpies de la feina de monitora de lleure.  
En les feines de muntanya tampoc tinc experiència laboral formal, però practico l'escalada i l'alpinisme des de fa vuit anys, faig ràfting, excursions d'alta muntanya i també sé esquiar. A més, munto excursions pels amics i amigues i per l'esplai, i m'ho curro molt. Per Monitora d'activitats d'alta muntanya he vist que valoren: experiència en la pràctica i com a monitora d'activitats a l'alta i muntanya i el bon coneixement del territori i el medi on es desenvolupen les activitats (més o menys ho tinc); i per Guia d'activitats en el medi ambient: experiència en la pràctica d'activitats com el senderisme, el ciclisme de muntanya o l'equitació i coneixement del territori i el medi (menys equitació ho tinc tot).
- ▶ **Disposició cap al treball:**  
Sobretot, si m'imagino treballant en activitats de muntanya com a guia o monitora m'encanta la imatge que veig de mi! És que ja m'hi veig! Treballar em faria sentir bé i independent (perquè ara, econòmicament, depenc molt dels meus pares). I no m'importaria treballar dur.

### ► **Condicions laborals:**

No sóc gaire exigent. M'adaptaria a les condicions que m'oferissin, perquè tinc molt poca experiència laboral i encara haig d'aprendre molt. L'única cosa que em costaria és treballar en una feina que no m'agradés encara que em paguessin molt bé.

- Mai he rebutjat cap feina, de fet he tingut molt poques ofertes: fer de cangur a tres nenes alguns caps de setmana o per vacances i donar classes de reforç a dos nens i una nena durant el curs escolar. Encara estic donant alguna classe. I suposo que, si a hores d'ara no tinc una feina més de veritat és bàsicament perquè no tinc massa experiència laboral ni la formació necessària, i per tant els coneixements requerits. I potser perquè tampoc sé molt bé com posar-me a buscar feina.

### ► **Coneixements i tècniques requerides:**

Per treballar com a Guia en el medi ambient:

- Diria que més o menys tinc coneixements del medi natural, de seguretat i supervivència a la muntanya, de conducció de persones i activitats, de primers auxilis, de jocs i activitats físiques recreatives i d'animació i dinàmiques de grup.
- Em falten coneixements i tècniques de conducció de grups a cavall (de fet, mai he anat a cavall), d'administració i gestió empresarial, d'organització d'activitats físiques amb persones amb discapacitats, de salvament aquàtic i de metodologia didàctica.

Per treballar com a Monitora d'activitats d'alta muntanya:

- Tinc els coneixements i tècniques més pràctics però m'he donat compte que em falten els teòrics, i n'hi ha molts!: bases anatòmiques i fisiològiques de l'esport, legislació, psicologia, etc.

Per treballar com a Monitora de lleure infantil o de menjador:

- A aquí sí que tinc els coneixements i tècniques que es requereixen. Els he adquirit amb la formació i, a nivell pràctic, fent de monitora a l'esplai.

Està clar que per adquirir els coneixements que no tinc hauria de fer els cicles formatius que demanen. I la veritat és que estic començant a plantejar-m'ho. Ben bé haig de comptar que necessito dos anys per treure'm la formació mínima (grau mig) i tres si també vull fer el grau superior. Puc invertir aquest temps, per a això no hi ha problema, però si trobés una feina per anar fent mentre estudiï m'aniria molt bé perquè el pare i la mare ja m'han dit que haig de col·laborar amb les despeses dels estudis. També podria fer més activitats de muntanya que ara no faig, més especialitzades per anar ampliant coneixements i pràctica.

### ► **Habilitats i capacitats requerides:**

El primer que he vist és que demanen capacitats i habilitats força similars per les tres ocupacions que he investigat. I diria que:

- Tinc prou desenvolupades la capacitat d'organització i planificació (crec que sóc molt bona planificant activitats), responsabilitat, iniciativa, gestió de les emocions, autocontrol, flexibilitat, relació interpersonal i comunicació. Quan vaig fer l'exercici de descriure activitats que faig regularment em van sortir aquestes.
- En canvi, les àrees en què puc millorar tenen a veure amb la capacitat de negociar, perquè la veritat és que quan tinc una cosa clara em costa cedir, sempre vull guanyar. Respecte a la gestió de les emocions també haig de millorar en l'acceptació de les crítiques o opinions diferents perquè de vegades ho personalitzo i al final això em fa patir. Visc el discord com una crítica cap a mi. Ah, i de vegades també em costa trobar la millor manera i moment de dir les coses. En ocasions això m'ha portat problemes amb algú.

Haig de pensar com puc millorar aquests aspectes. Encara no ho tinc massa clar, suposo que és qüestió de pràctica. Quan es donin situacions en què haig de negociar o en què hi pugui haver desacords pensar una manera diferent de fer les coses i posar-ho en pràctica.

### ► **Idiomes i informàtica:**

Per les feines que m'interessen em demanen un nivell alt de català i castellà. De català tinc el nivell C i el castellà és la meua llengua materna. Cap problema, domino els dos. Amb l'anglès em defenso com puc (tinc el nivell que s'obté amb els estudis reglats). Potser l'hauria de seguir estudiant perquè he vist que el valoren bastant i em costa molt parlar-lo i entendre'l...

Pel que fa a la informàtica domino el word, l'excel i el power point. I em moc perfectament per Internet (correu electrònic, xarxes socials, etc.). Amb les noves tecnologies no tinc problema.

### ► **Tècniques de recerca de feina:**

A aquí sí que em perdo. Ni idea de res. Com a molt, conec algunes pàgines web on hi ha ofertes de feina (Infojobs, El primer empleo, Canguro en casa i alguna més) però no les he utilitzat mai.

Després d'aquesta anàlisi, ja té clars quins són els **factors que afavoreixen i que dificulten la seva ocupabilitat** en aquestes 3 ocupacions:

### FACTORS QUE AFAVOREIXEN

### FACTORS QUE DIFICULTEN

#### Respecte als estructurals

<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Tinc clars els sectors als que em vull dirigir:           <ul style="list-style-type: none"> <li>- turisme en activitats de medi ambient i muntanya.</li> <li>- i serveis socials d'educació</li> </ul> </li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Conec bastant el sector de l'educació (les actuacions en l'àmbit dels serveis socials, la tendència, ocupacions que em poden interessar, oportunitats i amenaces).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ No conec a fons el sector de turisme (àmbits d'actuació, tendència i projecció del sector, ocupacions més demandades i que em podrien interessar, oportunitats, amenaces, etc.)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Sé quin tipus d'empreses em poden contractar com a monitora de lleure infantil o de menjador i com funcionen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Desconec quines empreses turístiques treballen en l'àmbit del medi ambient i activitats de muntanya.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Conec bé la ocupació de Monitora de lleure infantil.</li> <li>■ Conec força bé les ocupacions de Guia d'activitats en el medi natural i de Monitora d'activitats d'alta muntanya.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Hi ha feina força regular de Monitora de lleure o de menjador.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Les feines de guia o monitora de muntanya estan bastant subjectes a les temporades altes de turisme.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Desconec com funcionen els processos de selecció i contractació de personal.</li> </ul>

#### Respecte als personals i competencials

<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Tinc el títol de Monitora de lleure infantil</li> <li>■ Tinc el títol de Monitora de menjador</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ No tinc la formació que es demana per poder treballar de Guia d'activitats en el medi ambient i tampoc per treballar de Monitora d'activitats d'alta muntanya. Són cicles de grau mig i/o superior.</li> <li>■ No tinc cap formació complementària</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Tinc 3 anys d'experiència laboral (sense contracte) de cangur i de professora de reforç escolar.</li> <li>■ Sóc monitora d'esplai des de fa un any.</li> <li>■ Tinc experiència (informal) en muntanya: fent activitats en solitari i organitzant-ne per amics i amigues o per l'esplai.</li> <li>■ Fa 8 anys que practico activitats de muntanya</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Em falta experiència laboral formal (amb contracte) de monitora de lleure i d'activitats de muntanya.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Vull treballar de guia o monitora d'activitats en el medi ambient o de muntanya perquè m'agrada molt. És vocacional. A llarg termini em veig treballant en això. Sé que ho puc fer i que no m'importarà treballar dur.</li> <li>■ Vull treballar de monitora de lleure o de menjador perquè també m'agrada i em pot servir per guanyar uns diners mentre estudio.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ M'adapto a les condicions laborals que m'ofereixin.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Tinc els coneixements i domino les tècniques per treballar de Monitora de lleure o de</li> </ul>	

<p>menjador (els he adquirit i posat en pràctica als cursos, fent de cangur, de profe i de monitora a l'esplai).</p>	
<p><u>Coneixements i tècniques</u> per treballar de Guia d'activitats en el medi ambient:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Tinc coneixements del medi natural i de diferents territoris</li> <li>■ Tinc coneixements bàsics de conducció de grups i activitats en el medi natural</li> <li>■ Tinc coneixements bàsics de seguretat i supervivència en muntanya; i de primers auxilis</li> <li>■ Sé muntar jocs i activitats físiques recreatives i d'animació i portar dinàmiques de grup <i>(ho tinc més explicat al mapa de les meves competències)</i></li> </ul>	<p>Necessito aprofundir en els aspectes anteriors; i no tinc:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Coneixements i tècniques de conducció de grups a cavall</li> <li>■ Coneixements d'administració i gestió empresarial</li> <li>■ Coneixements per a organitzar activitats físiques amb persones amb discapacitats,</li> <li>■ Tampoc de salvament aquàtic i de metodologia didàctica.</li> </ul>
<p><u>Coneixements i tècniques</u> per treballar de Monitora en activitats d'alta muntanya:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Tinc un nivell mig de les tècniques i la pràctica d'activitats d'alta muntanya.</li> <li>■ Tinc alguns coneixements (a nivell bàsic/mig) de: medi ambient, primers auxilis, seguretat en l'excursionisme, dinàmiques de grup, tècniques d'alpinisme, esquí de muntanya, etc. <i>(ho tinc més explicat al mapa de les meves competències)</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ No tinc prou coneixements teòrics (ni generals ni de les diferents disciplines). Desconec, per exemple: les bases anatòmiques, fisiològiques i psicopedagògiques de l'ensenyament i l'entrenament, legislació de l'esport, psicologia dels esports de muntanya, etc.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Estic disposada a invertir temps en formar-me. Per començar, puc dedicar-hi dos anys.</li> <li>■ Tinc possibilitats d'accedir a aquesta formació (la ESO la tinc acabada)</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Tinc un nivell alt de català (certificat de nivell C).</li> <li>■ Tinc un nivell alt de castellà (llengua materna). El parlo, llegeixo i escric correctament.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Tinc un nivell d'anglès bastant bàsic. Em costa entendre'l i parlar-lo.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Domino la majoria de programes del paquet office: word, excel i power point (usuària avançada)</li> <li>■ Em moc perfectament per Internet: correu electrònic, xarxes socials, cerca d'informació, etc. (usuària avançada)</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Conec alguns portals d'internet per a la recerca de feina. Hi puc buscar ofertes i penjar el meu CV.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ No he utilitzat mai els portals d'internet per buscar feina.</li> <li>■ No sé com tenir presència a la xarxa, com promocionar el meu CV.</li> <li>■ No tinc CV i tampoc sé molt bé com fer-lo.</li> <li>■ No he fet mai cap entrevista de feina.</li> <li>■ No sé com funcionen els processos de selecció.</li> </ul>
<p>Les següents competències (capacitats i habilitats) em serveixen per les 3 ocupacions:</p>	
<p><u>Organització</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Abans d'organitzar una activitat a l'esplai o de muntanya tinc molt clar què vull aconseguir i què m'implicarà. Planifico amb detall.</li> <li>■ Previnc els problemes o dificultats que puguin sorgir (a la muntanya és clau) <i>(ho tinc més explicat al mapa de les meves competències)</i></li> </ul>	



Responsabilitat:

- M'implico al màxim amb les coses que faig. Per exemple, com a monitora de l'esplai he assumit la responsabilitat de planificar les activitats del trimestre i sempre ho tinc tot pensat i preparat amb antelació i m'asseguro de compartir-ho amb la resta de companys/es.
- Assumeixo les conseqüències de les meves decisions. A la muntanya, abans de decidir res penso què comportarà, calculo els riscos, trio la opció més segura, la consensuo i si no surt com esperava no en dono la culpa als/a les altres. Si hi ha hagut errors els assumeixo, penso què els pot haver causat, busco la manera de minimitzar-los i en prenc nota per no repetir-los.

*(més explicat al mapa de les meves competències)*

Iniciativa:

- Quan faig escalada, abans de pujar una paret analitzo quines dificultats i problemes em puc trobar i penso possibles alternatives i solucions.
- Sóc la monitora de l'esplai més "novata". Quan haig de fer alguna tasca nova mai em quedo parada esperant a que m'ho resolguin tot; tiro endavant i només pregunto quan veig que no sé fer alguna cosa o quan em falta informació.

*(més explicat al mapa de les meves competències)*

Gestió de les emocions i autocontrol:

- Mantinc el control en situacions que poden ser estressants. Per exemple, quan un dia un nen de l'esplai es va obrir el cap (i com que tothom es va posar nerviós) jo em vaig encarregar de fer les primeres cures, de trucar una ambulància, d'avisar els pares i d'acompanyar-lo a l'hospital fins que arribessin.
- Quan estic escalant una paret difícil, les coses es compliquen i em poso nerviosa, paro, respiro, relaxo la musculatura, em repeteixo pensaments positius, i quan m'he tranquil·litzat començo a pensar solucions i alternatives per continuar o tirar enrere.

*(més explicat al mapa de les meves competències)* ←→

Gestió de les emocions:

- Em costa acceptar les crítiques o les opinions diferents a la meua, ho visc com un atac cap a mi. A l'esplai, un parell de vegades m'han tirat enrere alguna activitats que havia proposat i planificat. M'esforço molt en pensar i preparar les activitats més adients i quan em diuen que alguna no serveix crec que m'estan qüestionant i que potser pensen que no ho faig prou bé.

Flexibilitat:

- M'adapto fàcilment als canvis. No tinc cap problema quan, al grup de muntanya, em proposen que assumeixi noves tasques o fins i tot quan algú que en sap més em suggereix una manera diferent de fer les coses. Ho provo i si em va bé, canvio la manera de fer-ho.
- Quan hi ha un imprevist l'afronto ràpid i busco la manera més eficient de resoldre'l. Un dia estàvem fent una activitat a l'aire lliure amb els nens/es i com que va començar a ploure ràpidament vaig pensar una activitat d'interior. En cinc minuts ja la tenia organitzada i tothom s'ho estava passant de conya.

*(més explicat al mapa de les meves competències)*

Relació interpersonal:

- Sempre estic disposada a donar un cop de mà a qui ho necessiti. Quan fem senderisme o bicicleta estic pendent de tothom, i afluixo el ritme si hi ha algú que s'està quedant enrere i l'animo per a que no es quedi despenjat del grup.
- Em fa feliç que els/les altres aconseguixin els seus reptes. M'alegro dels seus èxits. Com quan vaig portar a un amic a fer escalada per primer cop i va aconseguir pujar una paret. Vaig estar molt feliç per ell i el vaig animar a continuar superant-se. Ara ja puja les mateixes parets que jo! És un plaer!

*(més explicat al mapa de les meves competències)* ←→

Comunicació:

- Quan algú del grup de muntanya m'explica la sortida que farem, la dificultat, durada, equip necessari, persones que hi anem, etc. sóc capaç d'identificar i seleccionar la informació clau: nivell de dificultat, ruta i equip bàsic. Prenc nota les aspectes més importants i després li retorno per assegurar-me que ho he tingut en compte tot.
- Quan transmeto un missatge m'asseguro sempre que he estat clara i que l'altre l'ha rebut bé. Si em toca a mi preparar una ruta i explicar-la primer faig una llista de tot el que haig de dir, després ho explico punt per punt, detalladament i remarcant la informació que és més important, i finalment deixo un espai per a que preguntin. De vegades, fins i tot, demano a algú que ho expliqui (així m'asseguro que ha quedat clar).

*(més explicat al mapa de les meves competències)*

Relació interpersonal:

- De vegades em costa trobar la millor manera de dir les coses, sobretot quan hi ha un desacord. Aleshores ho aboco tot sense pensar massa en les conseqüències. El dia que una companya de l'esplai em va dir que una activitat no era massa adequada per l'edat dels nens/es em vaig posar nerviosa i li vaig respondre a la defensiva, fins i tot crec que vaig aixecar la veu més del compte. Sort que després ella em va venir a buscar per resoldre-ho...

Negociació:

- Quan haig de negociar sempre vull guanyar i em costa cedir. Em passa amb la família, els amics i amigues, el grup amb qui faig excursions, a l'esplai... Quan he pensat una cosa, l'he analitzat i la tinc clara, si em porten la contrària no cedeixo. Ho defenso fins on puc i reconec que sóc poc transigent. Un dia la meva mare no em deixava marxar de cap de setmana amb la colla perquè el dilluns tenia un examen. Em deia que, com a molt podia anar-hi el divendres i tornar dissabte. Jo no hi estava d'acord (o tot o res) perquè podia estudiar diumenge al vespre. Al final va ser res...
- Acostumo a esperar que sigui l'altre qui aporti possibles solucions quan hi ha un desacord. Un dia vaig proposar una excursió a uns amics. Com que el lloc no els convenia vaig dir-los que en pensessin un altre. Jo havia fet la meva proposta i no creia que em toqués fer-ne més. Va anar d'un pèl que no féssim l'excursió perquè ells no aportaven alternatives i jo no volia ser la única que pensés solucions. Vaig esperar fins a l'últim moment i només vaig cedir al veure que si no ho decidia jo no aniríem enlloc.

*(més explicat al mapa de les meves competències)*