IAescola

GUIA GRATUÏTA D'IAESCOLA · EDICIÓ 2026

CV, entrevista i IA

Guia pràctica per buscar feina el 2026, amb dades de Catalunya i tot el que es pot fer des del mòbil.

Versión en castellano: ia-escola.com/es/recursos/guia-cv-entrevista-ia

ABANS DE COMENÇAR

Aquesta guia és per tenir-la a mà quan tornis a casa.

L'he escrita a partir del que la gent pregunta de veritat quan busca feina: per què no truquen, si es nota que un CV està fet amb IA, si cal posar foto. Les dades són de Catalunya i totes tenen font.

Les instruccions per a la IA estan llestes per copiar i enganxar al mòbil.



Julien Bellet Ribes
Formador i fundador d'IAescola

«Per què no em truca ningú?»

Molta gent ho escriu a Google. Una part de la resposta és als números:

54

candidatures rep de mitjana cada oferta d'InfoJobs a Catalunya. L'any anterior eren 49.

Font: InfoJobs i Esade, informe del mercat laboral 2025 (març 2026).

Es va fer un experiment amb currículums inventats, iguals en tot excepte l'edat. El de 49 anys va rebre

la meitat

d'invitacions a entrevista que el de 35. A Barcelona, el 6 % davant del 13 %.

No és culpa teva. Però vol dir que enviar el mateix CV a moltes ofertes no n'hi ha prou.

Font: ISEAK, «¿Demasiado mayor para trabajar?», Funcas (abril 2025).

62%

de les persones aturades del Baix Penedès tenen 45 anys o més. A tot Catalunya, el 57 %.

Si tens més de 45 anys i et costa trobar feina, no ets l'excepció. Ets la majoria.

Fonts: SEPE (agost 2026) i Observatori del Treball, Generalitat (setembre 2026).

El primer que llegeix el teu CV ja no sempre és una persona

Moltes empreses fan servir un programa que ordena les candidatures abans que les vegi ningú. Després hi ha una persona amb poc temps. I algunes grans empreses ja fan la primera entrevista amb un assistent d'IA.

1 de 4

empreses catalanes de 10 o més treballadors ja fa servir IA.

Fonts: INE, ús de TIC a les empreses (2025); The Objective (19-6-2026).

Cinc coses que pots controlar

1. **Que el programa et pugui llegir.** CV senzill, en una columna, amb les paraules que fa servir l'oferta dins de les teves frases.

2. **Que la persona vegi algú concret.** Xifres, resultats i exemples teus. Això la IA no t'ho pot inventar.

3. **Que tot expliqui la mateixa història.** El CV, el LinkedIn i el que dius a l'entrevista.

4 **No esperis a la cua.** Escriu o truca directament a l'empresa i demana a coneguts que et recomanin. És el que més fan les persones aturades: el 56 % pregunta a familiars i amics.

5 **Fes servir la IA per entrenar-te.** Que et faci preguntes d'entrevista i et corregeixi les respostes. Qui respon ets tu.

> **Una advertència:** una de cada cinc persones de més de 45 anys acaba creient-se els tòpics sobre l'edat i deixa de presentar-se a ofertes. No et descartis abans que ells.

Fonts: INE, EPA 2T 2026; Creu Roja, «El edadismo y yo» (febrer 2026).

«Es nota si el CV està fet amb IA?»

Si està mal fet, sí. Ho van preguntar a 200 persones que seleccionen personal a Espanya.

51%

penalitzaria un CV si sospita que l'ha escrit una IA. El que més el delata:

- frases genèriques (44 %)
- un to que no quadra amb com parles a l'entrevista (43 %)
- paraules copiades tal qual de l'oferta (39 %)

Font: OnlineCV i OnePoll (juny 2026), via que.es.

Com fer-la servir bé

1. Tu poses els fets: les feines, les xifres, els exemples.
2. La IA t'ajuda a ordenar-los i a trobar les paraules.
3. Ho llegeixes en veu alta i canvies tot el que no diries tu.

No és fer trampa: el 65 % de les persones de més de 45 anys que busquen feina ja fan servir la IA per al CV, les ofertes o les entrevistes.

Font: Fundación Adecco, #TuEdadEsUnTesoro (juny 2026).

El titular

És la línia que va just sota el teu nom. Respon tres coses: què fas, en quin sector i què et fa bo.

> **EXEMPLE**
>
> *Administrativa comptable amb 20 anys en distribució. Rigor amb terminis i proveïdors.*

El resum, en tres línies

- Qui ets com a professional.
- Què has aconseguit, amb una xifra si pots.
- Què busques ara.

Explica què vas aconseguir, no què feies

AIXÍ NO

Gestió de comandes.

AIXÍ SÍ

Vaig reorganitzar les comandes de 40 clients i vam reduir els retards a la meitat en sis mesos.

La fórmula: què vas fer, quin resultat va tenir i en quin context.

Els últims 10 o 15 anys, en detall. La resta de la trajectòria cap en una línia.

«Poso la data de naixement?»

No és obligatori. Molts orientadors laborals recomanen no posar-la, perquè et valorin per l'experiència.

«Com explico un temps sense feina?»

En una línia i sense justificar-te: què has fet (formació, cures, projectes) i què n'has après. La instrucció G t'hi ajuda.

«Quin format faig servir?»

Una sola columna, títols clars i un PDF fet des del Word o el Google Docs, no una foto del paper.

05 · COMPROVA-HO

El teu CV passa el filtre?

A IAescola hem fet una eina gratuïta: puges el CV, enganxes l'oferta i en un minut et diu què hi falta. El CV no es guarda enlloc.

Escaneja amb la càmera
ia-escola.com/ca/recursos/analitzador-cv-ia

Abans de pujar-lo, treu-ne la foto i les dades personals.

«Foto al CV: sí o no?»

A Espanya és opcional i no hi ha cap estudi seriós que digui que ajudi o perjudiqui. El que sí que està clar:

- Si la poses, que sigui recent i professional: cara i espatlles, fons llis, bona llum.
- A LinkedIn, posa-la. És el primer que es veu del teu perfil.
- Si busques feina al Regne Unit o als Estats Units, millor sense.

Aquesta foto se'n diu **retrat corporatiu**. A la pàgina següent te la fas tu.

07 · AMB EL MÒBIL

El teu retrat professional en dos minuts

1. Fes-te una selfie **de cara a una finestra**, amb el mòbil a l'altura dels ulls i des del pit. Sense filtres i somrient. Fes-ne cinc i queda't la més nítida.
2. Obre **ChatGPT** o **Gemini**. Les versions gratuïtes tenen un límit d'imatges al dia: si se t'acaba, prova l'altra. Si no vols que guardin la foto, a la configuració desactiva que es desi l'activitat.
3. Puja la selfie i enganxa la instrucció de la pàgina següent.

> **La regla d'or:** quan arribis a l'entrevista t'han de reconèixer. LinkedIn accepta fotos retocades amb IA si s'assemblen a tu.

E · Retrat professional COPIA

Edita aquesta foto i converteix-la en un retrat professional per a LinkedIn i per al currículum. Mantén la meva cara exactament igual: mateixos trets, mateixa edat, arrugues d'expressió, cabells blancs i textura de la pell. No em facis semblar més jove ni em retoquis. Format vertical, de cap i espatlles, amb la cara ocupant una mica més de la meitat de la imatge. Mirant a càmera, amb els ulls ben visibles i un somriure natural i proper. Roba adequada per a una feina de **[tipus de feina]** . Fons llis clar, gairebé blanc. Llum suau i uniforme, sense ombres dures. Colors naturals. Que sembli una fotografia real.

Si et canvia la cara: «Torna a la meva cara de la foto original, sense canviar cap tret.»
Si la pell sembla de plàstic: «Pell natural, amb textura.»
Per adaptar-la a una altra feina: «És per a una feina de [tipus de feina]. Adapta la roba i l'estil.» Una corbata va bé per a una oficina, no per vendre roba.

El que veuen quan algú et recomana

Quan algú et recomana, l'empresa et busca. Revisa quatre coses:

1. **La foto.** El retrat que acabes de fer.
2. **El titular.** El mateix del CV.
3. **L'apartat «Acerca de».** Cinc línies en primera persona. La instrucció D t'hi ajuda.
4. **«Open to work».** Activa-ho i tria si ho veu tothom o només qui selecciona personal.

«Parla'm de tu», en un minut

1. **Avui.** Què fas o què saps fer.
2. **El camí.** Dues o tres fites que expliquin qui ets.
3. **Aquesta feina.** Què hi aportes i per què t'interessa.

> Si surt l'edat, parla d'experiència, de fiabilitat i de com t'has adaptat als canvis. Amb un exemple real i sense posar-te a la defensiva.

Assaja-ho amb la instrucció B: la IA fa d'entrevistadora i et corregeix.

Si t'entrevista una màquina

Prepara-ho com qualsevol entrevista: mira a la càmera, frases curtes i exemples concrets.

> Tens dret que una decisió que t'afecta no la prengui **només** una màquina, i pots demanar que la revisi una persona.

> A la Unió Europea està prohibit fer servir IA per llegir les teves emocions en una entrevista de feina.

Fonts: RGPD, article 22; Reglament europeu d'IA, article 5.1.f (des del 2-2-2025).

10 · INSTRUCCIONS PER A LA IA

Copia-les a ChatGPT, Gemini, Copilot o Claude i canvia el que està en blau.

A · Adaptar el CV a una oferta COPIA

Et passo la meva experiència i una oferta. Digues-me quines 5 paraules de l'oferta haurien de sortir al meu CV i reescriu el meu resum en 3 línies, amb les meves paraules. No inventis res: si em falta alguna cosa, digues-m'ho.
Experiència: **[sense dades personals]**
Oferta: **[enganxa l'anunci]**

B · Assajar l'entrevista COPIA

Fes d'entrevistador per a aquesta feina: **[enganxa l'oferta]** . Fes-me les 6 preguntes més probables, d'una en una. Després de cada resposta, digues-me què he fet bé i com ho podria dir millor, en menys de 5 línies.

C · Carta o missatge breu COPIA

Escriu una carta de presentació de 8 línies com a màxim per a aquesta oferta: **[enganxa l'oferta]** . El meu punt fort és **[el teu punt fort]** . To proper i professional, sense frases fetes. No inventis res.

D · El teu LinkedIn COPIA

Amb aquesta experiència, escriu-me un titular de LinkedIn de 120 caràcters com a màxim i un text de 5 línies per a l'apartat «Acerca de», en primera persona, amb un resultat concret i el que busco ara: **[tipus de feina]** . Experiència: **[el teu resum]**

F · Feines en altres sectors COPIA

He treballat **[anys]** anys de **[feina]** al sector **[sector]** . Digues-me 6 coses que sé fer i que serveixen en altres sectors, amb un exemple de feina per a cadascuna. Sigues realista.

G · Explicar un temps sense feina COPIA

Fa **[temps]** que no treballo. Aquest temps he **[formació, cures, projectes...]** . Escriu-me una línia per al CV i una resposta de 20 segons per a l'entrevista, en positiu i sense justificar-me.

La instrucció E, la del retrat, és a l'apartat 07.

Ofertes falses. Si una «oferta» arriba per WhatsApp o SMS i et demana el DNI, obrir un compte al banc o pagar alguna cosa, és una estafa. Cap empresa seriosa et cobra per treballar.

Quatre normes amb la IA

- No hi posis el DNI, l'adreça, el telèfon ni el número de la Seguretat Social.
- Revisa-ho sempre. La IA s'equivoca, i el CV el signes tu.
- No t'inventis experiència: a l'entrevista te la preguntaran.
- Canvia les frases perquè sonin com tu.

Font: INCIBE, avisos sobre ofertes de feina fraudulentes.

La IA t'ajuda a explicar-te millor. L'experiència la poses tu.

Molta sort a la propera entrevista.



Julien Bellet Ribes
Més de 30 anys ensenyant, 15 com a professor de secundària.

IAescola

ia-escola.com · info@ia-escola.com

D'ON SURTEN LES DADES

InfoJobs i Esade, «Estado del mercado laboral en España 2025» (març 2026).

ISEAK, «¿Demasiado mayor para trabajar?», experiment amb CV de 35 i 49 anys, presentat a Funcas (abril 2025).

SEPE, atur registrat per municipis (agost 2026). Percentatge del Baix Penedès calculat per IAescola.

Observatori del Treball i Model Productiu, Generalitat de Catalunya, atur registrat (setembre 2026).

INE, enquesta d'ús de TIC i comerç electrònic a les empreses 2024-2025 (octubre 2025).

The Objective, 19-6-2026, declaracions de José Luis Pascual (Lukkap).

INE, Enquesta de Població Activa, 2n trimestre 2026: mètodes de cerca de feina.

Creu Roja, «El edadismo y yo» (886 persones, febrer 2026), via 65ymas.com.

OnlineCV i OnePoll, enquesta a 200 reclutadors a Espanya (juny 2026), via que.es (21-8-2026).

Fundación Adecco, 18è informe #TuEdadEsUnTesoro (juny 2026).

LinkedIn, Centre d'ajuda: normes sobre la foto de perfil.

RGPD, article 22. Reglament (UE) 2024/1689 d'intel·ligència artificial, article 5.1.f.

INCIBE, avisos sobre ofertes de feina fraudulentes per SMS i WhatsApp.

Guia revisada l'octubre de 2026.