



Co-funded by the
European Union

#Kayros
DIGITAL INNOVATION



**Fomentando la concienciación sobre el aprendizaje permanente en los jóvenes NEET
FALLYNEETS**

2025-1-PT02-KA210-YOU-000361656



Co-funded by the
European Union

Financiado por la Unión Europea. Sin embargo, las opiniones expresadas son únicamente de los autores y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea ni de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser responsables de ellos.

Índice

A. Control emocional y resiliencia.....	4
1. Marco conceptual.....	5
1.1. ¿Qué es la resiliencia emocional?.....	5
1.2. Relevancia para los jóvenes NEET.....	7
2. Desafíos a los que se enfrentan los jóvenes NEET.....	9
3. Estrategias prácticas.....	13
3.1. Técnicas de autorregulación emocional.....	13
3.2. Herramientas cognitivo-conductuales.....	16
3.3. Competencias socioemocionales.....	21
4. Integración en un PLE.....	25
5. Enfoque pedagógico de las herramientas de IA.....	29
Wysa.....	29
Smiling Mind.....	30
Medito.....	32
B. Herramientas tecnológicas digitales auxiliares aplicables.....	34
1. Marco conceptual.....	35
2. Retos de los jóvenes NEET en el aprendizaje digital.....	38
3. Categorías de herramientas.....	43
3.1. Productividad y herramientas de aprendizaje.....	44
3.2. Herramientas de creatividad.....	46
3.3. Herramientas de comunicación.....	50
3.4. Herramientas de autoaprendizaje y evaluación.....	53
3.5. Herramientas de accesibilidad.....	56
4. Integración en el PLE.....	60
5. Enfoque pedagógico de las herramientas de IA.....	64
Google Gemini (en Google Docs).....	69
Trello.....	73
Canva.....	76
HyperWrite AI.....	79
Read&Write.....	82
C. Imagen digital personal y redes sociales.....	85
1. Marco conceptual.....	86
2. Desafíos para los jóvenes NEET.....	90
3. Temas centrales a desarrollar.....	94
3.1. Uso responsable de las redes sociales.....	94
3.2. Imagen digital profesional.....	98

3.3. Networking con las redes sociales.....	101
4. Integración en el PLE.....	105
5. Enfoque pedagógico de las herramientas de IA.....	108
Vidnoz AI.....	108
SnapEdit AI.....	109
Google Alerts.....	110
D. Orientación laboral y emprendimiento.....	112
1. Marco conceptual.....	113
1.1 ¿Qué es la empleabilidad?.....	113
1.2 Factores que influyen en la empleabilidad.....	114
1.3 Habilidades blandas clave para el mercado laboral moderno.....	117
1.4 Definición de emprendimiento.....	125
1.5 Autoeficacia e iniciativa juvenil.....	129
2. Desafíos para los jóvenes NEET.....	133
2.1 CVs débiles.....	133
2.2 Falta de experiencia en entrevistas de trabajo.....	135
2.3 Dificultad para expresar habilidades.....	138
2.4 Redes profesionales limitadas.....	141
3. Temas clave a desarrollar.....	145
3.1. Estrategias para la búsqueda de empleo.....	145
3.2. Creación de CV y carta de presentación.....	152
3.3. Desarrollo de habilidades para entrevistas.....	157
3.4. Fundamentos del emprendimiento.....	161
3.5. Networking.....	167
4. Integración en el PLE.....	169
4.1 Objetivos de aprendizaje profesional.....	169
4.2 Portafolio personal.....	170
4.3 Seguimiento de carrera.....	171
5. Enfoque pedagógico de las herramientas de IA.....	172
5.1 Resume.com.....	173
5.2 Final Round AI.....	175
5.3 Namecheap Logo Maker.....	177
5.4 Lucidchart.....	178
5.5 Miro.....	179



A. CONTROL EMOCIONAL Y RESILIENCIA

Fomentando la concienciación sobre el aprendizaje permanente en los jóvenes NEET

FALLYNEETS

2025-1-PT02-KA210-YOU-000361656



Co-funded by the
European Union

Financiado por la Unión Europea. Sin embargo, las opiniones expresadas son únicamente de los autores y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea ni de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser responsables de ellos.



1. Marco conceptual

1.1. ¿Qué es la resiliencia emocional?

Definiciones de la literatura sobre psicología y desarrollo juvenil

La resiliencia emocional se refiere a la capacidad de adaptarse, recuperarse y crecer en respuesta al estrés, la adversidad o situaciones difíciles de la vida. En psicología, a menudo se describe como un proceso dinámico que permite a las personas mantener o recuperar el equilibrio emocional tras haber experimentado dificultades.

Desde la perspectiva del desarrollo juvenil, la resiliencia emocional no consiste solo en "recuperarse", sino también en desarrollar las habilidades, actitudes y comportamientos necesarios para navegar la incertidumbre, generar confianza y mantener la motivación a lo largo del tiempo.

En lugar de ser un rasgo innato, la resiliencia emocional puede aprenderse y fortalecerse mediante la experiencia, la reflexión y la práctica. Esto es especialmente importante para los jóvenes que se enfrentan a entornos inestables o oportunidades limitadas, ya que les proporciona herramientas para gestionar emociones y tomar decisiones constructivas.

Diferencia entre resiliencia y resistencia

Aunque a menudo se usan de forma intercambiable, resiliencia y resistencia son conceptos diferentes.

- **La resistencia** se refiere a la capacidad de soportar la presión o evitar verse afectado por factores externos. Se trata más de "sujetar" o bloquear el impacto.
- **La resiliencia**, en cambio, implica adaptación y transformación. Es la capacidad de responder a los desafíos, aprender de ellos y seguir avanzando.

Una persona resistente puede intentar ignorar o suprimir las dificultades, mientras que una persona resiliente las reconoce, procesa el impacto emocional y ajusta su respuesta en consecuencia.

Resistencia

Evita o bloquea el estrés

Resiliencia

Se adapta al estrés

Se centra en resistir	Enfoque en el crecimiento
Respuesta rígida	Respuesta flexible
Afrontamiento a corto plazo	Desarrollo a largo plazo

Pilares fundamentales de la resiliencia emocional

La resiliencia emocional se basa en varios componentes clave que trabajan juntos para apoyar la estabilidad emocional y el crecimiento personal:

- **Adaptabilidad**
La capacidad de adaptarse a nuevas situaciones, cambios o desafíos inesperados. Las personas adaptables pueden cambiar su perspectiva y comportamiento cuando es necesario.
- **Flexibilidad emocional**
La capacidad de experimentar, comprender y regular una amplia gama de emociones sin sentirse abrumado. Consiste en reconocer emociones sin estar controlado por ellas.
- **Optimismo**
Una visión realista pero positiva de la vida. El optimismo no significa ignorar las dificultades, sino creer que los desafíos pueden superarse y que el esfuerzo puede conducir a la mejora.
- **Autorregulación**
La capacidad de gestionar reacciones emocionales, impulsos y respuestas al estrés. Esto incluye calmarse, retrasar las reacciones y elegir conductas constructivas.

En conjunto, estos pilares ayudan a las personas a responder a las dificultades de manera equilibrada y proactiva.

La neurobiología de las respuestas emocionales (introducción básica)

La resiliencia emocional está estrechamente relacionada con cómo el cerebro procesa el estrés y las emociones.

Cuando una persona se enfrenta a una situación estresante, el cerebro activa un sistema de respuesta rápida conocido como la respuesta de "lucha, huida o congelación". Esta reacción está controlada por una parte del cerebro llamada amígdala, que detecta amenazas y desencadena respuestas emocionales como el miedo o la ansiedad.

Al mismo tiempo, otra parte del cerebro—la corteza prefrontal—es responsable del razonamiento, la toma de decisiones y la regulación emocional. Cuando funciona eficazmente, ayuda a las personas a detenerse, reflexionar y elegir cómo responder en lugar de reaccionar impulsivamente.

En situaciones de alto estrés, la amígdala puede volverse dominante, provocando reacciones automáticas como pánico, evitación o frustración. La resiliencia emocional implica fortalecer la conexión entre estos sistemas cerebrales para que las personas puedan regular sus respuestas de forma más eficaz.

A través de prácticas como la reflexión, técnicas de respiración y conciencia emocional, es posible entrenar al cerebro para que responda de forma más calmada y controlada. Con el tiempo, esto mejora la capacidad para gestionar el estrés y mantener el equilibrio emocional.

1.2. Relevancia para los jóvenes NEET

La resiliencia emocional desempeña un papel fundamental en la vida de los jóvenes que no están en educación, empleo o formación (NEET). Este grupo a menudo se enfrenta a una combinación de desafíos personales, sociales y económicos que pueden afectar significativamente su bienestar emocional y sus oportunidades futuras.

Consecuencias del estrés a largo plazo, el desempleo y los entornos inestables

Muchos jóvenes NEET experimentan largos periodos de incertidumbre. La ausencia de rutinas diarias estructuradas, la inestabilidad financiera y el acceso limitado a oportunidades pueden generar estrés crónico.

Con el tiempo, esto puede llevar a:

- Agotamiento emocional
- Aumento de la ansiedad y la frustración
- Sentimientos de impotencia

- Pérdida de motivación

Sin las estrategias adecuadas para afrontarlo, este tipo de estrés puede convertirse en una barrera para actuar, probar nuevas oportunidades o participar en procesos de aprendizaje.

Impacto en la toma de decisiones, la autoconfianza y la motivación

Los estados emocionales influyen fuertemente en cómo se toman las decisiones. Cuando los jóvenes se sienten abrumados, inseguros o desanimados, es más probable que:

- Eviten tomar decisiones
- Duden de sus capacidades
- Se rindan fácilmente ante los desafíos
- Elijan la comodidad a corto plazo en lugar de los objetivos a largo plazo

La baja autoestima suele conducir a un ciclo en el que las personas no actúan, lo que refuerza su creencia de que no son capaces.

La motivación también se ve afectada. Cuando los esfuerzos no parecen dar resultados, se vuelve más difícil mantenerse comprometido o creer que el cambio es posible.

La "trampa de identidad NEET"

Uno de los desafíos emocionales más críticos es el desarrollo de una identidad propia negativa.

El término **"trampa de identidad NEET"** se refiere a una situación en la que los jóvenes empiezan a definirse en función de su situación actual en lugar de su potencial. Etiquetas como "desempleado", "no cualificado" o "inactivo" pueden interiorizarse e influir en cómo se ven a sí mismos los individuos.

Esto puede llevar a:

- Creencias limitantes ("No soy capaz")
- Miedo a probar cosas nuevas
- Evitación de oportunidades
- Disminución de la autoestima

Con el tiempo, esta identidad puede convertirse en un ciclo autocumplido, donde la percepción del individuo le impide dar los pasos necesarios para cambiar su situación.

Por qué la educación emocional es esencial antes de la formación en empleabilidad

Antes de centrarse en habilidades de empleabilidad como la redacción de CV, estrategias de búsqueda de empleo o formación técnica, es fundamental abordar la preparación emocional.

Sin resiliencia emocional:

- Los jóvenes pueden no participar plenamente en los programas de formación
- Puede que les cueste manejar el rechazo o la retroalimentación
- Pueden abandonar oportunidades en la primera dificultad

La educación emocional ayuda a las personas a:

- Entender y gestionar sus emociones
- Desarrollar confianza y autoconciencia
- Desarrollar persistencia y adaptabilidad
- Replantear el fracaso como parte del proceso de aprendizaje

Al fortalecer primero la resiliencia emocional, los jóvenes NEET se preparan mejor para aprender, asumir riesgos y buscar oportunidades con una mentalidad más positiva y proactiva.

Mensaje clave

La resiliencia emocional no es una habilidad "extra" — es una competencia fundamental. Permite a los jóvenes pasar de un estado de pasividad e incertidumbre a uno de acción, crecimiento y desarrollo personal.

2. Desafíos a los que se enfrentan los jóvenes NEET

Los jóvenes que no están en educación, empleo o formación (NEET) a menudo se enfrentan a una compleja combinación de desafíos emocionales, sociales y económicos. Estos desafíos no solo son externos, sino también profundamente internos, afectando cómo piensan, sienten y actúan.

Comprender estas dificultades es esencial para diseñar estrategias de apoyo efectivas y ayudar a los jóvenes a avanzar.

Baja autoestima y falta de autoeficacia

Muchos jóvenes NEET luchan con baja autoestima, lo que significa que no se sienten seguros de su propio valor o habilidades. Esto suele combinarse con una falta de autoeficacia — la creencia de que son capaces de alcanzar objetivos o afrontar desafíos.

Cuando los jóvenes experimentan repetidamente rechazo, fracaso o falta de oportunidades, pueden empezar a creer:

- "No soy lo bastante bueno"
- "De todas formas no lo conseguiré"
- "No tiene sentido intentarlo"

Esta mentalidad reduce la iniciativa y dificulta dar el primer paso hacia el cambio.

Ejemplo:

Un joven puede evitar solicitar empleos porque asume que será rechazado, incluso antes de intentarlo.

Miedo al fracaso y evitación de desafíos

El miedo al fracaso es una barrera importante. En lugar de ver los errores como parte del aprendizaje, muchos jóvenes NEET asocian el fracaso con la insuficiencia personal.

Como resultado, pueden:

- Evitar nuevas oportunidades
- Negarse a probar actividades desconocidas
- Permanecer en su zona de confort
- Retrasar decisiones importantes

La evitación se convierte en un mecanismo de afrontamiento, pero a largo plazo refuerza el estancamiento y limita el crecimiento.

Ejemplo:

Un joven puede no asistir a un taller de formación porque teme no entender el contenido o ser juzgado por otros.

Dificultad para gestionar la frustración

La frustración surge cuando las expectativas no coinciden con la realidad. Para los jóvenes NEET, los obstáculos repetidos —como rechazos laborales o falta de progreso— pueden provocar una sobrecarga emocional.

Sin estrategias adecuadas para afrontarlo, la frustración puede resultar en:

- Enfado o irritabilidad
- Rendirse rápidamente
- Patrones de pensamiento negativo
- Pérdida de motivación

Aprender a tolerar la frustración es un paso clave para construir resiliencia.

Ejemplo:

Tras no recibir respuesta de varias solicitudes de empleo, un joven puede dejar de intentarlo por completo.

Sobrecarga emocional debido al estrés familiar o económico

Muchos jóvenes NEET viven en entornos donde existen dificultades económicas, presión familiar o condiciones de vida inestables.

Estos factores pueden generar una presión emocional constante, dificultando la concentración en el desarrollo personal o la planificación futura.

Los efectos comunes incluyen:

- Ansiedad por el futuro
- Sentirse abrumado
- Dificultad para concentrarse
- Fatiga emocional

Cuando no se garantizan las necesidades básicas o la estabilidad, la resiliencia emocional se vuelve más difícil de mantener.

Ejemplo:

Un joven que vive en un hogar financieramente inestable puede sentirse responsable de contribuir, incluso sin tener los medios u oportunidades para hacerlo.

Aislamiento social y falta de redes de apoyo

Los jóvenes NEET a menudo experimentan una menor interacción social, especialmente si no participan en la escuela, el trabajo o actividades estructuradas.

Esto puede llevar a:

- Sentimientos de soledad
- Falta de apoyo emocional
- Reducción de oportunidades para aprender de otros
- Redes profesionales y sociales débiles

El aislamiento también puede reforzar los pensamientos negativos y limitar la exposición a modelos a seguir o oportunidades positivas.

Ejemplo:

Un joven que pasa la mayor parte del tiempo solo en casa puede perder confianza en situaciones sociales y evitar interactuar con los demás.

Reflexión clave

Estos desafíos están interconectados. La baja autoestima puede llevar a la evitación, lo que aumenta el aislamiento y refuerza creencias negativas.

Por esta razón, la resiliencia emocional no se desarrolla abordando solo un problema, sino comprendiendo el contexto emocional y social más amplio de cada individuo.

Mensaje clave

Detrás de cada joven "inactivo", a menudo hay una combinación de barreras emocionales — no una falta de potencial.

Reconocer estos desafíos es el primer paso para construir confianza, resiliencia y compromiso.

3. Estrategias prácticas

3.1. Técnicas de autorregulación emocional

La autorregulación emocional se refiere a la capacidad de reconocer, comprender y gestionar las reacciones emocionales de manera saludable y constructiva. Para los jóvenes NEET, desarrollar estas habilidades es esencial para afrontar el estrés, la frustración y la incertidumbre.

Las siguientes técnicas son sencillas, prácticas y pueden aplicarse en la vida diaria, incluso en situaciones de mucho estrés.

Ejercicios de anclaje o grounding (método 5-4-3-2-1)

Qué es:

Una técnica que ayuda a devolver la atención al momento presente centrándose en los sentidos. Es especialmente útil en momentos de ansiedad o sobrecarga emocional.

Cuándo utilizar:

- Cuando te sientes ansioso o en pánico
- Cuando piensas demasiado
- Cuando pierdes la concentración

Cómo hacerlo (paso a paso):

1. Nombra **5 cosas que puedes ver**
2. Nombra **4 cosas que puedas tocar**
3. Nombra **3 cosas que puedas oír**
4. Nombra **2 cosas que puedas oler**
5. Nombra **una cosa que puedas saborear**

Ejemplo:

Un joven que se siente ansioso antes de una entrevista de trabajo puede usar esta técnica para calmarse y recuperar el enfoque.

Por qué funciona:

Desvía la atención de los pensamientos negativos y reconecta la mente con el momento presente.

Técnicas de respiración**Qué es:**

La respiración controlada ayuda a regular el sistema nervioso y a reducir las respuestas al estrés.

Cuándo utilizar:

- Antes de situaciones estresantes
- Durante la tensión emocional
- Cuando te sientes abrumado

Cómo hacerlo (técnica básica):**Respiración 4-4-6:**

1. Inhala por la nariz durante 4 segundos
2. Aguanta durante 4 segundos
3. Exhala lentamente por la boca durante 6 segundos
4. Repite durante 2-3 minutos

Ejemplo:

Antes de enviar una solicitud de empleo o asistir a un taller, esta técnica ayuda a reducir la ansiedad.

Por qué funciona:

La respiración lenta señala al cerebro que el cuerpo está seguro, reduciendo la respuesta de "lucha o huida".

Relajación muscular progresiva**Qué es:**

Una técnica que consiste en tensar y relajar diferentes grupos musculares para liberar la tensión física.

Cuándo utilizar:

- Estrés o tensión física
- Dificultad para dormir
- Después de situaciones emocionalmente intensas

Cómo hacerlo:

1. Empieza con los pies: músculos tensos durante 5 segundos
2. Suelta y relájate durante 10 segundos
3. Sube a piernas, abdomen, brazos, hombros y cara
4. Concéntrate en la diferencia entre tensión y relajación

Ejemplo:

Tras un día estresante o una experiencia frustrante, este ejercicio ayuda al cuerpo a volver a un estado de relajación.

Por qué funciona:

Reduce los síntomas físicos del estrés y aumenta la conciencia corporal.

El modelo de intervención emocional "STOP"

Qué es:

Una estrategia mental sencilla para interrumpir reacciones emocionales impulsivas y responder de forma más consciente.

Cuándo utilizar:

- Durante el conflicto
- Cuando sientes enfado o frustración
- Antes de reaccionar impulsivamente

Cómo hacerlo:

- **S – Para**
Detente de inmediato. No reacciones.
- **T – Respira.**
Usa una técnica de respiración para calmarte.
- **O – Observa**
Presta atención a lo que sientes y piensas. Pregunta: "¿Qué está pasando dentro de mí ahora mismo?"

● P – Procede

Elige cómo responder de manera calmada y constructiva.

Ejemplo:

Un joven que recibe comentarios negativos puede sentirse enfadado. En lugar de reaccionar a la defensiva, usa STOP para hacer una pausa y responder con calma.

Por qué funciona:

Crea un espacio entre la emoción y la acción, permitiendo una mejor toma de decisiones.

Consejo de reflexión (para estudiantes)

Prueba una de estas técnicas durante la semana y reflexiona:

- ¿Cuándo lo usaste?
- ¿Qué sentías antes?
- ¿Qué cambió después?

Esto ayuda a crear conciencia y refuerza la autorregulación emocional con el tiempo.

Mensaje clave

Gestionar las emociones no significa reprimirlas. Significa entenderlas y elegir cómo responder.

3.2. Herramientas cognitivo-conductuales

Las herramientas cognitivo-conductuales ayudan a las personas a entender cómo sus pensamientos influyen en las emociones y comportamientos. Para los jóvenes NEET, estas herramientas son especialmente útiles para romper patrones de pensamiento negativos que pueden limitar la motivación, la confianza y la acción.

El objetivo no es eliminar los pensamientos negativos, sino reconocerlos, cuestionarlos y reemplazarlos por perspectivas más equilibradas y constructivas.

Identificar los pensamientos negativos automáticos

Qué es:

Los pensamientos negativos automáticos son pensamientos rápidos, a menudo inconscientes, que aparecen en respuesta a situaciones. Suelen ser pesimistas, autocríticos y repetitivos.

Ejemplos comunes incluyen:

- "No soy lo bastante bueno"
- "De todas formas fracasaré"
- "Nadie me dará una oportunidad"

Estos pensamientos parecen reales, pero a menudo están distorsionados y no se basan en pruebas objetivas.

Cuándo utilizar:

- Cuando te sientes desanimado o ansioso
- Tras el rechazo o el fracaso
- Al evitar oportunidades

Cómo identificarlos:

1. Observa tu reacción emocional (por ejemplo, ansiedad, frustración)
2. Pregúntate: *"¿En qué estoy pensando ahora mismo?"*
3. Escribe el pensamiento tal y como aparece

Ejemplo:

Situación: No recibes respuesta después de solicitar un trabajo
Pensamiento: "No respondieron porque no soy lo suficientemente bueno"
Emoción: Tristeza, frustración

Técnicas de reencuadre

Qué es:

Replantear significa cambiar la forma en que interpretas una situación mirándola desde una perspectiva más equilibrada y realista.

No significa ser irrealmente positivo — significa ser justo y objetivo.

Cuándo utilizar:

- Cuando te quedas atascado en pensamientos negativos
- Cuando te sientes desmotivado
- Tras los contratiempos

Cómo replantear (paso a paso):

1. Identifica el pensamiento negativo
2. Cuestiónalo:
 - ¿Es esto 100% cierto?
 - ¿Qué pruebas tengo?
 - ¿Hay otra explicación?
3. Sustitúyelo por un pensamiento más equilibrado

Ejemplo:

Situación

**Pensamiento
automático**

Pensamiento reformulado

Sin
respuesta a
una solicitud
de empleo

"No soy
lo
bastante
bueno"

"Quizá tenían muchos
candidatos. Puedo mejorar y
volver a intentarlo"

Por qué funciona:

Replantear reduce la intensidad emocional y abre espacio para la acción en lugar de la evitación.

Construir un diálogo interno resiliente

Qué es:

El diálogo interno es la forma en que hablamos con nosotros mismos. Puede apoyar o sabotear nuestra confianza y motivación.

Un diálogo interno negativo refuerza el miedo, la duda y la inacción. Un diálogo interno constructivo promueve la resiliencia y la persistencia.

Cuándo utilizar:

- Antes de situaciones desafiantes
- Después de errores o fracasos
- Cuando te sientes inseguro

Cómo construir un diálogo interno resiliente:

Sustituye el lenguaje autocrítico por declaraciones de apoyo y realistas.

Ejemplos:

**Diálogo
interno**

Diálogo interno resiliente

negativo

"No puedo
hacer
esto"

"Esto es difícil, pero puedo intentarlo
paso a paso"

"Siempre
fracaso"

"Esta vez no lo conseguí, pero puedo
aprender de ello"

"No soy
capaz"

"Puedo mejorar con práctica"

Ejercicio práctico (estilo hoja de ejercicios)

Pide a los alumnos que completen:

- Situación: _____
- Lo que sentí: _____
- Lo que pensé: _____
- ¿Es este pensamiento 100% cierto? _____
- Pensamiento alternativo: _____
- Nueva acción que puedo tomar: _____

Reflexión clave

Los pensamientos no son hechos — son interpretaciones. Al cambiar la forma en que pensamos, cambiamos la forma en que sentimos y actuamos.

Mensaje clave

No siempre puedes controlar lo que te pasa, pero sí puedes aprender a controlar cómo lo interpretas.

3.3. Competencias socioemocionales

Las competencias socioemocionales son habilidades esenciales que permiten a las personas interactuar eficazmente con los demás, comprender las emociones (propias y ajenas) y gestionar las relaciones de manera saludable.

Para los jóvenes NEET, desarrollar estas competencias es especialmente importante, ya que apoyan la confianza, la comunicación, el trabajo en equipo y la capacidad de desenvolverse en entornos sociales y profesionales.

Asertividad

Qué es:

La asertividad es la capacidad de expresar pensamientos, sentimientos y necesidades de forma clara y respetuosa, sin ser pasivo ni agresivo.

Por qué importa:

Muchos jóvenes evitan expresarse (comportamiento pasivo) o reaccionan con frustración (comportamiento agresivo). La asertividad ayuda a encontrar un enfoque equilibrado.

Ejemplo:

- Pasivo: "Está bien, no me importa" (aunque no sea verdad)
- Agresivo: "¡Esto está mal, nunca escuchas!"
- Asertivo: "Me gustaría compartir mi opinión y ser escuchado"

Ejercicio práctico:

Pide a los alumnos que reescriban frases:

- "No puedo hacer esto" → _____
- "Te equivocas" → _____

Objetivo: transformarlas en comunicación asertiva.

Empatía

Qué es:

La empatía es la capacidad de entender y compartir los sentimientos de otra persona.

Por qué es importante:

La empatía ayuda a construir confianza, mejorar las relaciones y reducir los conflictos. También permite a los jóvenes comprender mejor diferentes perspectivas.

Ejemplo:

Un amigo cancela planes en el último momento. En lugar de reaccionar con ira, la empatía permite entender que puede estar lidiando con dificultades personales.

Ejercicio práctico:

Reflexión sobre el escenario:

- ¿Qué podría estar sintiendo esta persona?
- ¿Por qué podría actuar así?
- ¿Cómo responderías con empatía?

Escucha activa

Qué es:

La escucha activa significa centrarse completamente en el hablante, entender su mensaje y responder con reflexión.

Por qué importa:

Surgen muchos conflictos porque la gente no se siente escuchada. La escucha activa mejora la comunicación y fortalece las relaciones.

Elementos clave:

- Mantén el contacto visual
- Evita interrumpir
- Muestra comprensión (por ejemplo, asintiendo, respondiendo brevemente)
- Parafrasea lo que se ha dicho

Ejemplo:

En vez de:

"Lo sé, eso siempre me pasa a mí también..."

Intenta: "Así que te sientes frustrado porque las cosas no salieron como planeabas, ¿verdad?"

Ejercicio práctico:

Actividad en pareja:

- La persona A habla durante 2 minutos sobre un desafío
- La persona B escucha sin interrumpir
- La persona B resume lo que escuchó

Gestión de conflictos**Qué es:**

La gestión de conflictos es la capacidad de gestionar los desacuerdos de manera constructiva y respetuosa.

Por qué importa:

El conflicto forma parte de la vida cotidiana. Aprender a gestionarlo previene la escalada y ayuda a la resolución de problemas.

Reacciones comunes al conflicto:

- Evitación
- Agresividad
- Aceptación pasiva

Enfoque constructivo:

1. Mantén la calma
2. Escucha a la otra persona
3. Expresa tu punto de vista con claridad
4. Céntrate en las soluciones, no en culpar

Ejemplo:

En vez de decir: "¡Nunca me ayudas!"

Intenta: "Me siento abrumado y agradecería más apoyo con esta tarea."

Ejercicio práctico:

Juego de roles de conflicto:

- Escenario: desacuerdo en un proyecto grupal
- Los alumnos practican expresar necesidades y encontrar una solución

Reflexión clave

Unas habilidades socioemocionales sólidas mejoran no solo las relaciones, sino también la empleabilidad.

Los empleadores valoran la comunicación, el trabajo en equipo y la inteligencia emocional tanto como las habilidades técnicas.

Mensaje clave

Entenderte a ti mismo te ayuda a entender a los demás. Y entender a los demás te ayuda a crear mejores oportunidades.

4. Integración en un PLE

Un Entorno de Aprendizaje Personal (PLE) es un conjunto de herramientas, recursos y estrategias digitales que las personas utilizan para gestionar su propio aprendizaje. Integrar la resiliencia emocional en un PLE permite a los jóvenes NEET monitorizar activamente su bienestar emocional mientras desarrollan habilidades para el crecimiento personal y profesional.

Esta integración transforma el aprendizaje emocional de un concepto teórico en un proceso continuo y autogestionado.

Utilizar espacios digitales para seguir el progreso emocional

Las herramientas digitales pueden ayudar a los jóvenes a ser más conscientes de sus patrones emocionales con el tiempo. Al registrar regularmente cómo se sienten, pueden identificar desencadenantes, reacciones y progresos.

Ejemplos de prácticas digitales:

- Seguimiento diario del estado de ánimo usando aplicaciones o registros digitales sencillos
- Registrar reacciones emocionales ante situaciones específicas (por ejemplo, solicitudes de empleo, interacciones sociales)
- Observar cambios en los niveles de estrés a lo largo del tiempo

Este proceso fomenta la autoconciencia y ayuda a las personas a entender cómo sus emociones influyen en su comportamiento.

Crear un «panel de resiliencia»

Un panel de resiliencia es un sistema visual sencillo dentro del PLE donde los alumnos pueden monitorizar aspectos clave de su desarrollo emocional.

Puede incluir:

- Estado emocional actual (diario o semanal)
- Indicadores de nivel de tensión
- Objetivos personales (por ejemplo, "solicitar 3 empleos esta semana")
- Estrategias de afrontamiento utilizadas (por ejemplo, respirar, anclarse)
- Seguimiento del progreso (qué ha mejorado con el tiempo)

El panel puede crearse utilizando herramientas como:

- Tableros digitales (por ejemplo, Notion, Trello)
- Hojas de cálculo sencillas
- Plataformas de aprendizaje personal

El objetivo es ofrecer una visión clara tanto del progreso emocional como conductual, haciendo visible y motivando la mejora.

Seleccionar recursos para el bienestar emocional

Un componente clave de un PLE es la capacidad de recopilar y organizar recursos útiles.

Se debe animar a los alumnos a construir su propia colección de materiales, tales como:

- Vídeos sobre gestión del estrés y habilidades emocionales
- Ejercicios guiados (respiración, relajación, reflexión)
- Artículos o lecturas breves sobre resiliencia
- Enlaces a herramientas y aplicaciones digitales

Al seleccionar sus propios recursos, los estudiantes asumen la responsabilidad de su proceso de aprendizaje y crean un sistema de apoyo personalizado al que pueden acceder en cualquier momento.

Uso de diarios de reflexión dentro del PLE

El diario de reflexión es una de las formas más efectivas de desarrollar la conciencia emocional y la resiliencia.

Dentro del PLE, los alumnos pueden mantener un diario digital donde reflexionan regularmente sobre sus experiencias.

Preguntas sugeridas:

- ¿Qué he sentido hoy?
- ¿Qué desencadenó esta emoción?
- ¿Cómo reaccioné?
- ¿Qué podría hacer diferente la próxima vez?
- ¿Qué aprendí de esta situación?

Esta práctica fomenta un mayor entendimiento de uno mismo y ayuda a transformar las experiencias en oportunidades de aprendizaje.

Vincular las habilidades emocionales con el desarrollo personal y profesional

La integración de la resiliencia emocional en un PLE no debe aislarse de otros objetivos de aprendizaje. En cambio, debería estar directamente vinculada a la empleabilidad y al desarrollo personal.

Por ejemplo:

- Antes de una entrevista de trabajo, los alumnos pueden utilizar técnicas de respiración registradas en su PLE
- Tras un rechazo, pueden reflexionar sobre las emociones y aplicar un replanteamiento cognitivo
- Durante la formación, pueden monitorizar los niveles de estrés y aplicar estrategias de autorregulación

Esta conexión garantiza que las habilidades emocionales se apliquen en situaciones reales, haciéndolas más significativas y efectivas.

Reflexión clave

Un PLE no es solo un conjunto de herramientas. Es un sistema personal para el crecimiento. Cuando la resiliencia emocional se integra en él, el aprendizaje se vuelve más consciente, estructurado y sostenible.

Mensaje clave

Gestionar las emociones y el aprendizaje deben ir de la mano. Un PLE bien diseñado ayuda a los jóvenes a tomar el control de ambos.

5. Enfoque pedagógico de las herramientas de IA

WYSA (Versión gratuita)

Tipo: chatbot de salud mental con IA Coste: Nivel gratuito disponible

Qué hace:

Wysa ofrece un espacio de chat seguro y anónimo donde los usuarios pueden expresar emociones, explorar factores estresantes y recibir indicaciones emocionales guiadas por IA.

Por qué se adapta a los jóvenes NEET:

- Les permite hablar sobre el estrés sin sentirse juzgados
- Accesible desde móvil y muy intuitivo
- Proporciona ejercicios cognitivo-conductuales sencillos
- Fomenta la reflexión emocional
- Ayuda a reducir la ansiedad antes de las actividades de búsqueda de empleo

Enfoque educativo:

Wysa puede usarse como introducción a la alfabetización emocional: los jóvenes aprenden a nombrar emociones, detectar desencadenantes y reflexionar sobre las respuestas al estrés. Apoya el objetivo del módulo de desarrollar la autoconciencia emocional y la resiliencia.

Smiling Mind

Breve descripción

Smiling Mind es una aplicación gratuita de atención plena y bienestar mental diseñada para apoyar la regulación emocional, la reducción del estrés y el desarrollo personal. Ofrece sesiones de meditación guiada, programas estructurados y ejercicios prácticos adaptados a diferentes grupos de edad y situaciones de vida.

Funcionalidades principales

- Sesiones de meditación guiada (cortas y fáciles de seguir)
- Programas estructurados de mindfulness (rutinas diarias)
- Ejercicios de respiración y relajación
- Herramientas de seguimiento del progreso y de conciencia emocional
- Acceso offline a las sesiones (tras la descarga)
- Contenido específico para edades, incluyendo programas dirigidos a jóvenes

Valor educativo (Por qué ayuda a los NEETs)

Smiling Mind apoya el desarrollo de la resiliencia emocional proporcionando herramientas prácticas que ayudan a los jóvenes a gestionar el estrés, la ansiedad y los pensamientos negativos.

Para los jóvenes NEET, la aplicación es especialmente valiosa porque:

- Introduce técnicas sencillas y accesibles para la autorregulación emocional
- Ayuda a construir rutinas diarias, que a menudo faltan en periodos de desempleo
- Mejora la concentración, la claridad y la conciencia emocional
- Apoya la confianza y reduce la ansiedad en situaciones como la búsqueda de empleo o la asistencia a formaciones

La aplicación se alinea con los objetivos de este módulo promoviendo la estabilidad emocional, la autoconciencia y un desarrollo personal constante.

Consideraciones de accesibilidad

- De uso gratuito, lo que la hace accesible para usuarios con recursos financieros limitados
- Disponible en dispositivos móviles (Android e iOS)
- Interfaz sencilla e intuitiva, adecuada para principiantes
- Sesiones cortas (5–10 minutos) que encajan fácilmente en las rutinas diarias
- Requiere conexión a internet para la descarga inicial (algo de contenido disponible sin conexión)

Riesgos y limitaciones

- Requiere autodisciplina para usarse regularmente
- Personalización limitada en comparación con algunas aplicaciones de pago avanzadas
- Algunos usuarios pueden encontrar difícil meditar al principio
- No sustituye el apoyo psicológico profesional cuando sea necesario

Medito

Breve descripción

Medito es una aplicación gratuita y sin ánimo de lucro dedicada a meditación y mindfulness, diseñada para apoyar el bienestar emocional, reducir el estrés y mejorar la claridad mental. Ofrece meditaciones guiadas, cursos y ejercicios prácticos centrados en desarrollar la conciencia, la calma y el equilibrio emocional.

Funcionalidades principales

- Sesiones de meditación guiada (de nivel principiante a avanzado)
- Cursos estructurados (estrés, ansiedad, sueño, concentración)
- Ejercicios de respiración y técnicas de relajación
- Contenido de apoyo para dormir (historias, paisajes sonoros)
- Seguimiento del progreso e historial de sesiones
- Acceso offline al contenido descargado

Valor educativo (Por qué ayuda a los NEETs)

Medito ayuda a los jóvenes NEET a desarrollar resiliencia emocional ofreciendo herramientas prácticas para gestionar el estrés, la ansiedad y los estados emocionales negativos.

Su valor educativo incluye:

- Apoyo a la autorregulación emocional mediante la práctica guiada
- Ayudar a los usuarios a construir rutinas diarias y disciplina
- Fomentar la autoconciencia y la reflexión
- Mejora de la concentración y la claridad mental
- Proporcionar herramientas para afrontar la incertidumbre y la frustración

Para los jóvenes que enfrentan inestabilidad o falta de estructura, Medito ofrece una forma sencilla de introducir calma, concentración y constancia en la vida diaria.

Consideraciones de accesibilidad

- Completamente gratuito y sin ánimo de lucro (sin costes ocultos)
- Disponible en Android e iOS

- Interfaz fácil de usar y adecuada para principiantes
- Contenido diseñado para diferentes niveles de experiencia
- Sesiones cortas (5–15 minutos) adaptables a las rutinas diarias
- Requiere internet para descargar, pero las sesiones pueden usarse sin conexión

Riesgos y limitaciones

- Requiere consistencia y motivación para ver resultados
- Algunos usuarios pueden encontrar la meditación desafiante al principio
- Interacción limitada (sin feedback en tiempo real ni coaching)
- No es un sustituto del apoyo profesional en salud mental



B. HERRAMIENTAS TECNOLÓGICAS DIGITALES AUXILIARES APLICABLES

Fomentando la concienciación sobre el aprendizaje permanente en los jóvenes NEET

FALLYNEETS

2025-1-PT02-KA210-YOU-000361656



Co-funded by the
European Union

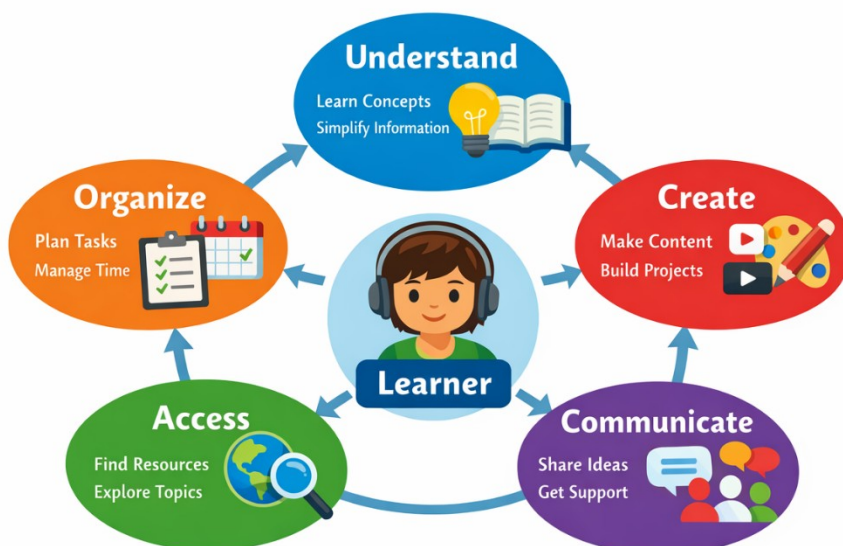
Financiado por la Unión Europea. Sin embargo, las opiniones expresadas son únicamente de los autores y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea ni de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser responsables de ellos.

1. Marco conceptual

Las herramientas tecnológicas digitales auxiliares son recursos digitales de apoyo que ayudan a los estudiantes a acceder, organizarse, comprender, crear y compartir información de forma más eficaz. En el contexto del proyecto FALLYNEETS, estas herramientas no se entienden como aplicaciones aisladas, sino como facilitadoras prácticas de la autonomía del aprendizaje, la participación digital y la empleabilidad. Su función principal es reducir las barreras que a menudo impiden que los jóvenes NEET participen en la educación, la formación y el desarrollo autodirigido.

Para los jóvenes NEET, la tecnología puede convertirse en un puente entre la motivación personal y la acción concreta. Cuando las herramientas son intuitivas y relevantes para las necesidades cotidianas, ayudan a los alumnos a planificar tareas, simplificar contenidos difíciles, comunicarse con otros, ganar confianza y tomar el control gradual de sus propios procesos de aprendizaje. Este cambio del consumo pasivo a la participación activa es esencial en un Entorno de Aprendizaje Personal (PLE), donde se anima al alumno a tomar decisiones, establecer objetivos y reflexionar sobre el progreso.

Por tanto, la alfabetización digital es una competencia fundamental del siglo XXI. Incluye no solo la capacidad de usar dispositivos y plataformas, sino también la capacidad de buscar información, evaluar la fiabilidad, comunicarse de forma responsable, gestionar la identidad digital y utilizar herramientas online de manera significativa. Para los NEET, la alfabetización digital está estrechamente ligada a la inclusión social y la empleabilidad, porque el acceso a oportunidades de aprendizaje y trabajo depende cada vez más de la confianza digital y el uso crítico de la tecnología.



Por esta razón, el enfoque FALLYNEETS prioriza herramientas adaptativas, inclusivas y fáciles de usar. Las herramientas auxiliares deben ser accesibles para estudiantes con diferentes niveles de confianza, alfabetización y experiencia digital. También deben apoyar diferentes estilos de aprendizaje, proporcionar interfaces claras y permitir que los alumnos avancen paso a paso. En este sentido, la tecnología no es el objetivo en sí; es un medio para empoderar a los jóvenes a participar más activamente en el aprendizaje a lo largo de la vida y a construir caminos realistas hacia el empleo y el desarrollo personal.

La importancia de herramientas adaptativas, inclusivas y fáciles de usar es especialmente evidente al trabajar con jóvenes que pueden haber experimentado desconexión educativa, baja autoestima, vías de aprendizaje interrumpidas o experiencias negativas con sistemas formales. Si una herramienta digital es demasiado compleja, con demasiado texto o visualmente abrumadora, puede convertirse rápidamente en otra barrera en lugar de un soporte. Por esta razón, las herramientas deben diseñarse o seleccionarse de manera que reduzca las barreras de entrada desde el principio. La navegación sencilla, la claridad visual, las instrucciones intuitivas y un número limitado de funciones esenciales ayudan a los alumnos a centrarse en la tarea en sí en lugar de intentar entender la plataforma.

La adaptabilidad también es esencial porque no todos los alumnos parten del mismo punto. Algunos pueden necesitar un lenguaje simplificado, otros pueden beneficiarse de orientación visual, apoyo de audio, repetición o tiempo extra para completar una tarea. Una herramienta adaptativa permite personalizar la experiencia de aprendizaje sin estigmatizar al aprendiz. Permite que cada joven se involucre con el contenido a un ritmo adecuado y

según sus necesidades individuales, lo que incrementa tanto la participación como la persistencia.

La inclusión significa más que proporcionar acceso a un dispositivo o a una conexión a internet. Significa crear oportunidades de aprendizaje digital que sean realmente utilizables por personas con diferentes habilidades, orígenes y preferencias. Las herramientas inclusivas respetan la diversidad en niveles de alfabetización, competencia lingüística, estilos cognitivos y motivación. Ayudan a garantizar que los alumnos no sean excluidos porque el contenido es demasiado difícil de leer, las instrucciones no son claras o la interfaz asume competencias digitales previas que quizá aún no tengan.

Las herramientas fáciles de usar también son importantes desde una perspectiva motivacional. Cuando los alumnos experimentan éxito temprano con un recurso digital, es más probable que continúen explorando, experimentando y desarrollando autonomía. Una primera experiencia positiva puede fortalecer la confianza y reducir el miedo al fracaso. Con el tiempo, esto contribuye a una relación más empoderadora con la tecnología, donde las herramientas digitales no se ven como fuentes de estrés, sino como compañeras prácticas para el aprendizaje, la comunicación y el desarrollo personal.

Por último, las herramientas adaptativas e inclusivas apoyan la equidad dentro del Entorno de Aprendizaje Personal. Permiten que cada alumno construya un PLE que sea funcional, realista y personalmente significativo. De este modo, la facilidad de uso no es un detalle técnico menor, sino una condición pedagógica para la participación, la autonomía y el compromiso a largo plazo en el aprendizaje a lo largo de la vida.



2. Retos de los jóvenes NEET en el aprendizaje digital

Muchos jóvenes NEET se enfrentan a barreras significativas al entrar en entornos de aprendizaje digitales, y estas barreras suelen estar interconectadas en lugar de aisladas. La exclusión digital no es simplemente una cuestión de no tener dispositivos o acceso a internet; también implica obstáculos emocionales, cognitivos y motivacionales que afectan la forma en que los estudiantes abordan la tecnología. Para los jóvenes que ya han experimentado desconexión escolar, desempleo o retrocesos repetidos, el aprendizaje digital puede percibirse fácilmente como otro espacio exigente en el que corren el riesgo de fracasar, sentirse confundidos o ser juzgados. Por esta razón, comprender los desafíos específicos a los que se enfrentan los estudiantes NEET es esencial a la hora de diseñar experiencias de aprendizaje digitales significativas y de apoyo.

Una de las dificultades más comunes es sentirse abrumado por plataformas complejas. Muchas herramientas educativas están diseñadas con múltiples menús, funciones en capas, notificaciones y rutas de navegación que asumen cierto nivel de familiaridad digital previa. Para un aprendiz con poca confianza o

poca experiencia, esta complejidad puede generar ansiedad inmediata. En lugar de centrarse en los objetivos de aprendizaje, la atención del alumno se consume en intentar entender dónde hacer clic, cómo proceder o cómo evitar cometer errores. Esto puede llevar rápidamente a frustración, pasividad o retraimiento. En la práctica, lo que puede parecer un problema menor de usabilidad puede convertirse en una barrera importante para la participación. Por eso, el primer contacto con las plataformas digitales debe estar cuidadosamente estructurado, con puntos de entrada sencillos, claridad visual y una progresión gradual desde funciones básicas hasta funciones más avanzadas.

Un segundo desafío es la falta de habilidades organizativas, que afecta la capacidad de planificar, priorizar y mantener el compromiso a lo largo del tiempo. Muchos estudiantes NEET tienen dificultades para estructurar tareas, supervisar plazos o mantener una rutina de aprendizaje constante, especialmente cuando trabajan de forma independiente. En entornos digitales, donde la información y las responsabilidades suelen estar dispersas entre diferentes plataformas, esta falta de estructura puede ser aún más problemática. Los alumnos pueden comenzar tareas sin terminirlas, olvidar pasos importantes o sentirse perdidos ante la ausencia de una hoja de ruta visible. Esto no es necesariamente un signo de baja motivación, sino a menudo de un apoyo insuficiente para el funcionamiento ejecutivo. Las herramientas digitales auxiliares pueden ser especialmente valiosas aquí cuando ayudan a los alumnos a dividir tareas grandes en pasos más pequeños, visualizar el progreso y desarrollar rutinas que hacen que el aprendizaje se sienta más concreto y manejable.



La baja confianza al experimentar con nuevas herramientas es otra gran barrera. Muchos estudiantes NEET se acercan a los entornos digitales con miedo a "hacer algo mal", a hacer clic en el botón equivocado, a perder información o simplemente a revelar que no saben usar la herramienta correctamente. Este miedo suele estar vinculado a experiencias educativas negativas previas y puede crear un patrón de evitación. En lugar de explorar y aprender por prueba y error, el aprendiz puede dudar, esperar una constante seguridad o desconectarse por completo. Por tanto, la confianza no es un tema secundario, sino una condición central para la participación digital. Los enfoques educativos deben normalizar explícitamente la experimentación, los errores y los intentos repetidos como parte del proceso de aprendizaje. Cuando los alumnos experimentan pequeños éxitos apoyados con una nueva herramienta, empiezan a asociar la tecnología con la posibilidad en lugar del fracaso.

El miedo a la sobrecarga de información también es muy relevante en contextos de aprendizaje digital. Los entornos online ofrecen a los estudiantes un flujo constante de información, enlaces, ventanas emergentes, vídeos, instrucciones y recursos sugeridos. Aunque la abundancia pueda parecer una ventaja, para muchos estudiantes NEET genera confusión, distracción y fatiga cognitiva. Los alumnos pueden tener dificultades para identificar qué es esencial, qué es opcional y qué es digno de confianza. Como resultado, pueden saltar de un recurso a otro sin interactuar plenamente con ninguno, o pueden dejar de

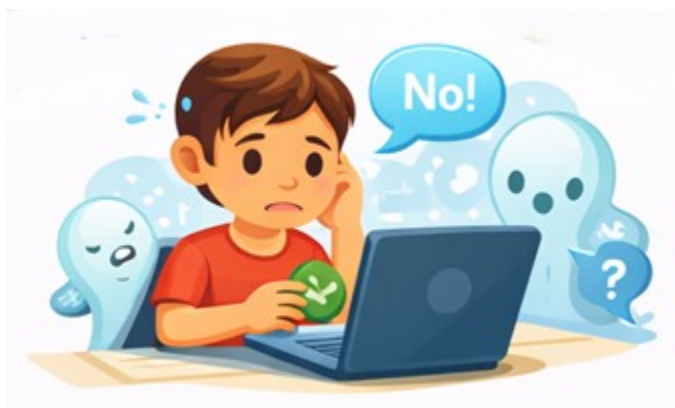
hacerlo por completo porque el volumen de información resulta incontrolable. Por tanto, un apoyo digital eficaz no solo debe proporcionar más contenido, sino ayudar a los estudiantes a filtrar, simplificar, resumir y priorizar la información para que el aprendizaje siga enfocado y alcanzable.

Otro desafío importante es la dificultad para juzgar la fiabilidad de las fuentes en línea. Los jóvenes suelen buscar información en línea pensando en la rapidez y la comodidad, pero pueden carecer de las herramientas críticas necesarias para evaluar la precisión, el sesgo, la autoría o la credibilidad. Pueden encontrarse con desinformación, contenido manipulador, influencia comercial o resultados generados por IA que suenan convincentes pero son incompletos o falsos. Sin apoyo guiado, los alumnos pueden aceptar fácilmente información poco fiable como válida, especialmente cuando se presenta de forma pulida o segura. Por esta razón, la alfabetización digital crítica debe desarrollarse junto con las habilidades técnicas. Los alumnos necesitan oportunidades para comparar fuentes, preguntar quién ha producido una información, identificar señales de advertencia y entender que no todo lo que hay en línea es igual de fiable. Esto es especialmente importante en una era en la que el contenido generado por IA es cada vez más común y donde la capacidad de evaluar la información se ha convertido en una competencia fundamental.



Estos desafíos no deben interpretarse como déficits personales, sino como señales de que el aprendizaje digital debe diseñarse con mayor sensibilidad hacia la diversidad de los estudiantes. Los estudiantes NEET a menudo necesitan herramientas y enfoques pedagógicos que reduzcan la presión, aumenten la claridad y creen oportunidades de éxito. Un entorno de aprendizaje

digital de apoyo no asume confianza, organización ni alfabetización crítica desde el principio; En cambio, ayuda a construirlos progresivamente. En este sentido, las herramientas tecnológicas digitales auxiliares son más eficaces cuando hacen más que proporcionar acceso: también deben reducir la complejidad, fortalecer la autoconfianza y apoyar a los estudiantes para que se conviertan en participantes más autónomos, críticos y comprometidos en su propio proceso de aprendizaje.



3. Categorías de herramientas

Las herramientas digitales pueden agruparse en diferentes categorías según el tipo de apoyo que proporcionen dentro del Entorno de Aprendizaje Personal. Esta clasificación ayuda a estudiantes y educadores a entender que no todas las herramientas cumplen la misma función. Algunas herramientas son principalmente útiles para organizar tareas y gestionar el aprendizaje, mientras que otras apoyan la creatividad, la comunicación, la autoevaluación o la accesibilidad. Analizar recursos digitales por categorías facilita elegir la herramienta adecuada para la necesidad adecuada y evita que los estudiantes se sientan abrumados por demasiadas opciones.

Para los jóvenes NEET, este enfoque estructurado es especialmente importante. Cuando las herramientas se presentan de forma clara y con propósito, los alumnos pueden comprender mejor cómo cada una contribuye a su progreso. En lugar de ver la tecnología como un conjunto confuso de aplicaciones y plataformas, empiezan a reconocerla como un conjunto de apoyos prácticos que pueden ayudarles a planificar, aprender, crear, conectar y crecer. En este sentido, las categorías de herramientas no solo organizan los recursos digitales, sino que también hacen que el Entorno de Aprendizaje Personal sea más comprensible, más utilizable y más relevante para los objetivos del alumno.

Las siguientes secciones presentan las principales categorías de herramientas tecnológicas digitales auxiliares que pueden integrarse en el enfoque de aprendizaje FALLYNEETS. Cada categoría responde a una función educativa específica y puede ayudar a reducir barreras mientras fortalece la autonomía, la motivación y la competencia digital.



3.1. Productividad y herramientas de aprendizaje

La productividad y las herramientas de aprendizaje desempeñan un papel central para ayudar a los estudiantes a organizar la información, gestionar tareas y crear estructura en su proceso diario de aprendizaje. En el contexto del proyecto FALLYNEETS, estas herramientas son especialmente relevantes porque muchos jóvenes NEET no solo luchan con el contenido en sí, sino también con el proceso de mantenerse organizados, mantener el enfoque y convertir intenciones en acción. El aprendizaje puede a menudo resultar abstracto o abrumador cuando los objetivos no están claramente estructurados. Las herramientas de productividad ayudan a que el proceso sea visible, práctico y alcanzable.

Para los jóvenes NEET, estas herramientas son especialmente valiosas porque transforman objetivos vagos o lejanos en acciones concretas. Un estudiante puede identificar un objetivo amplio como "mejorar la empleabilidad", pero sin apoyo este objetivo puede seguir siendo demasiado general para llevarlo a cabo. Las herramientas de productividad ayudan a dividir este gran objetivo en pasos más pequeños y realistas, como actualizar un CV, identificar fortalezas personales, investigar un curso de formación, prepararse para una entrevista o completar una tarea online al día. Este cambio de la intención abstracta a la acción manejable es esencial para generar confianza y mantener el compromiso.

Estas herramientas también apoyan la autogestión, que es uno de los principales objetivos de un Entorno de Aprendizaje Personal. Un PLE no es solo un conjunto de recursos, sino un marco a través del cual los estudiantes van adquiriendo gradualmente la responsabilidad de su proceso de aprendizaje. Al utilizar tableros de tareas, recordatorios, calendarios, listas de verificación y rastreadores de progreso, los alumnos pueden ver lo que ya han completado, lo que aún necesita atención y cuál debería ser el siguiente paso. Esta claridad visual y procedimental reduce la incertidumbre y hace que el aprendizaje se sienta más controlado y menos intimidante.

Otra función importante de las herramientas de productividad y aprendizaje es que fortalecen las habilidades de funcionamiento ejecutivo. Muchos jóvenes necesitan apoyo no solo para realizar tareas, sino también para planificarlas, secuenciarlas y perseverar en el tiempo. Las herramientas digitales pueden ayudar externalizando la organización. En lugar de guardarlo todo en memoria, los alumnos pueden confiar en un sistema que les recuerda los plazos, almacena información y muestra prioridades. Esto reduce la carga cognitiva y permite que los alumnos concentren más energía en entender y completar tareas en lugar de recordar lo que deben hacer a continuación.

Estas herramientas también son muy útiles para crear rutinas. Para los alumnos que han experimentado discontinuidad en la educación o estructuras diarias inestables, la rutina puede ser difícil de establecer. Las herramientas de productividad introducen un sentido de ritmo y previsibilidad. Por ejemplo, revisar un tablero de tareas al principio del día,

marcar un paso completado o revisar un objetivo semanal puede ayudar a los alumnos a desarrollar hábitos que fomenten la coherencia. Con el tiempo, estas acciones repetidas pueden fortalecer la autonomía y contribuir a una relación más positiva con el aprendizaje.

Además, la productividad y las herramientas de aprendizaje pueden aumentar la motivación porque hacen visible el progreso. Cuando los alumnos pueden ver tareas completadas, listas de verificación actualizadas o el paso de una etapa a otra, es más probable que experimenten una sensación de logro. Esto es especialmente importante para los estudiantes NEET, que pueden necesitar refuerzo frecuente para reconstruir la autoconfianza y la persistencia. Los pequeños éxitos visibles pueden tener un fuerte efecto motivador y ayudar a los alumnos a entender que el progreso se logra a través del esfuerzo gradual y no de la perfección inmediata.



Ejemplos de herramientas de productividad y aprendizaje incluyen tableros Trello, calendarios digitales, aplicaciones de listas de tareas, documentos compartidos, herramientas para tomar notas y planificadores sencillos. Estas herramientas pueden usarse individualmente o en combinación, dependiendo de las necesidades y el nivel de confianza digital del alumno. Para principiantes, una estructura muy sencilla suele ser más eficaz que un sistema complejo. Un tablero con tres columnas como "Por hacer", "En curso" y "Hecho", o una lista diaria con un número limitado de tareas, puede ser suficiente para crear claridad y apoyar la acción.

Por tanto, el valor educativo de estas herramientas va más allá de la gestión de tareas. Ayudan a los alumnos a desarrollar hábitos de planificación, habilidades de priorización, estrategias de autoevaluación y un mayor sentido de dirección. También apoyan la reflexión, porque los alumnos pueden revisar cómo han utilizado su tiempo, qué tareas se han completado y qué obstáculos han dificultado el progreso. De este modo, la productividad y las herramientas de aprendizaje contribuyen no solo a la eficiencia, sino también a la autoconciencia y la autonomía del aprendiz.

Desde una perspectiva pedagógica, es importante que estas herramientas se introduzcan de forma gradual y se utilicen con un propósito claro. El objetivo no es exponer a los alumnos a tantas herramientas digitales como sea posible, sino ayudarles a adoptar algunos recursos prácticos que realmente apoyen su aprendizaje. Cuando se utilizan de forma sencilla, guiada y significativa, las herramientas de productividad y aprendizaje pueden convertirse en una base estable dentro del Entorno de Aprendizaje Personal, ayudando a los estudiantes NEET a pasar de la incertidumbre y la fragmentación hacia la estructura, la continuidad y un progreso alcanzable.



3.2. Herramientas de creatividad

Las herramientas de creatividad permiten a los estudiantes transformar ideas, conocimientos y experiencias personales en resultados visibles y significativos como pósters, presentaciones, vídeos cortos, mapas mentales, historias digitales, resúmenes visuales o portafolios sencillos. Dentro del proyecto FALLYNEETS, estas herramientas son

especialmente importantes porque ayudan a los estudiantes a superar el consumo pasivo de información y a convertirse en creadores activos de contenido. Este cambio es pedagógicamente significativo: cuando los alumnos crean algo propio, no solo utilizan herramientas digitales, sino que también interpretan información, toman decisiones, expresan identidad y construyen significado.

Para los jóvenes NEET, las herramientas creativas pueden ser muy motivadoras porque apoyan la expresión, la experimentación y la pertenencia. Muchos alumnos pueden sentirse desconectados de los formatos educativos tradicionales que dependen en gran medida de textos largos, escritura formal o explicaciones abstractas. Las herramientas digitales creativas ofrecen formas alternativas de interactuar con el contenido, haciendo que el aprendizaje sea más accesible y relevante a nivel personal. A través del diseño, imágenes, vídeo, color, maquetación y narrativa visual, los estudiantes pueden comunicar ideas de formas que resulten más naturales, atractivas y alcanzables. Esto es especialmente valioso para quienes pueden tener dificultades con la confianza, la alfabetización o experiencias negativas previas en contextos de aprendizaje formal.

Estas herramientas también están fuertemente conectadas con la voz y la identidad del alumno. La producción creativa permite a los jóvenes representar sus intereses, objetivos, opiniones y experiencias de forma tangible. Un alumno puede diseñar un cartel motivacional sobre sus ambiciones futuras, preparar una presentación visual sobre habilidades de empleabilidad, crear un breve vídeo que presente fortalezas personales o desarrollar un mapa mental sobre sus objetivos de aprendizaje. En cada caso, el producto final no es solo un resultado de la tarea, sino también una expresión de autoconciencia y perspectiva personal. Esto puede fortalecer el compromiso y ayudar a los alumnos a sentir que sus ideas tienen valor.

Las herramientas creativas son especialmente útiles en el aprendizaje basado en proyectos, donde se pide a los alumnos que exploren un tema, procesen información y produzcan un resultado final. En este contexto, las herramientas creativas ayudan a que el aprendizaje sea más dinámico y visible. En lugar de limitarse a leer o escuchar, los alumnos pueden sintetizar lo que han entendido creando una infografía, una presentación, un storyboard o un póster digital. Este proceso favorece un aprendizaje más profundo porque requiere seleccionar información relevante, organizarla claramente y presentarla de una forma que otros puedan entender. Por tanto, la creatividad no solo se convierte en una actividad artística, sino también cognitiva y comunicativa.

Otro valor importante de las herramientas creativas reside en la creación de portafolios. Para muchos estudiantes NEET, ver evidencias de progreso es esencial para recuperar la confianza y la motivación. Los resultados creativos pueden convertirse en artefactos concretos que documentan el aprendizaje con el tiempo. Una colección de pósteres, presentaciones, reflexiones visuales o proyectos digitales cortos puede mostrar desarrollo personal, adquisición de habilidades y creciente competencia digital. Estos resultados

también pueden ser útiles en las vías de empleabilidad, ya que ayudan a los estudiantes a demostrar iniciativa, habilidades comunicativas, creatividad y compromiso práctico con las herramientas digitales.

Desde una perspectiva pedagógica, las herramientas creativas también apoyan la reflexión. Cuando se pide a los alumnos que transformen un tema en un formato visual o multimedia, deben pensar cuidadosamente en lo que realmente importa, cómo se conectan las ideas y cómo se puede comunicar claramente un mensaje. Esto fomenta la interpretación en lugar de la repetición. Por ejemplo, crear una infografía sobre hábitos digitales saludables requiere más que copiar información; implica seleccionar puntos clave, decidir la estructura y hacer que el contenido sea comprensible para los demás. De este modo, el trabajo creativo fortalece tanto la comprensión como la creación de significado personal.



Las herramientas de creatividad son especialmente útiles para el aprendizaje multimodal. No todos los estudiantes procesan la información de la misma manera, y algunos pueden entender y comunicarse de forma más eficaz a través de formatos visuales, espaciales o audiovisuales que solo mediante texto. Al ofrecer múltiples formas de representar el conocimiento, las herramientas creativas ayudan a que el aprendizaje sea más inclusivo. Pueden reducir la presión asociada a tareas que requieren mucho texto y ofrecer a los alumnos vías alternativas para la participación y el éxito. Esto es especialmente importante en grupos de aprendizaje diversos, donde la confianza, los niveles de alfabetización y las preferencias de comunicación pueden variar significativamente.

Ejemplos de herramientas creativas incluyen Canva, generadores de imágenes, plataformas para crear diapositivas, pizarras digitales, aplicaciones básicas de edición de vídeo y herramientas de mapas mentales. Estos recursos pueden utilizarse para la expresión individual, actividades colaborativas o la presentación de proyectos. Sin embargo, su valor no depende de la complejidad. En muchos casos, un simple póster, un resumen visual de una sola diapositiva o un breve collage digital pueden ser más significativos desde el punto de vista educativo que un producto muy pulido pero superficial. Por esta razón, el enfoque pedagógico debe mantenerse en la comunicación, la reflexión y el compromiso del alumno, más que en la perfección técnica.



También es importante guiar el uso de herramientas creativas con un propósito educativo claro. Sin apoyo, los alumnos pueden centrarse demasiado en los aspectos decorativos y muy poco en el contenido. Por tanto, los formadores deben ayudar a los alumnos a entender que el atractivo visual debe aportar claridad y comunicación, no distraerlos. Instrucciones claras, objetivos realistas y plantillas sencillas pueden ayudar a los alumnos a mantenerse enfocados en el significado mientras disfrutan del proceso creativo. La introducción gradual también es importante, especialmente para quienes tienen baja confianza digital, para que la creatividad se vuelva empoderadora en lugar de abrumadora.

El valor pedagógico de las herramientas creativas radica, por tanto, en mucho más que producir materiales atractivos. Aumentan la motivación, fomentan la participación activa, apoyan la reflexión, fortalecen las habilidades de comunicación y promueven la autonomía del alumno. Ayudan a los jóvenes a ver que no solo son capaces de comprender la

información, sino también de transformarla en algo original y significativo. Dentro del Entorno de Aprendizaje Personal, las herramientas creativas contribuyen a un enfoque más atractivo, expresivo y centrado en el aprendiz, apoyando a los jóvenes NEET en la construcción de confianza, visibilidad y un mayor sentido de pertenencia sobre su proceso de aprendizaje.

3.3. Herramientas de comunicación

Las herramientas de comunicación ayudan a los alumnos a interactuar con compañeros, formadores, mentores y redes de apoyo más amplias de manera significativa y estructurada. Dentro del proyecto FALLYNEETS, estas herramientas son especialmente importantes porque el aprendizaje no es solo un proceso individual, sino también social. Para muchos jóvenes NEET, la comunicación en entornos de aprendizaje puede ser difícil debido a la baja confianza, la participación limitada en entornos formales o experiencias previas de aislamiento o desconexión. Las herramientas de comunicación digital pueden ayudar a reducir estas barreras creando espacios accesibles para el intercambio, la retroalimentación, la colaboración y el apoyo.

En un entorno de aprendizaje personal, las herramientas de comunicación juegan un papel central porque conectan al alumno con otras personas, recursos y oportunidades. Un alumno puede utilizarlas para hacer preguntas, recibir orientación, compartir progresos, participar en tareas grupales o reflexionar sobre ideas con otros. Esta interacción fortalece la dimensión social del aprendizaje y ayuda a los alumnos a entender que no necesitan gestionar cada desafío por sí solos. En este sentido, las herramientas de comunicación contribuyen no solo al intercambio de información, sino también a la motivación, el sentido de pertenencia y la confianza.



Para los jóvenes NEETs, estas herramientas pueden ser especialmente valiosas para superar los sentimientos de aislamiento. Algunos alumnos pueden dudar en hablar en entornos presenciales, temer ser juzgados o sentirse inseguros sobre cómo expresarse en contextos educativos. Los espacios de comunicación digital pueden ofrecer una forma más flexible y menos intimidante de participar. Comentarios escritos, notas de voz, funciones de chat, documentos compartidos, foros de discusión o videollamadas pueden permitir que los alumnos contribuyan a su propio ritmo y de formas que resulten más manejables. Esto puede aumentar la participación y ayudar a los alumnos a desarrollar gradualmente confianza en la interacción.

Las herramientas de comunicación también son esenciales para la colaboración. Muchas actividades de aprendizaje se vuelven más atractivas y efectivas cuando los alumnos pueden trabajar juntos, intercambiar perspectivas y construir algo en conjunto. Las plataformas de colaboración permiten a los estudiantes co-crear documentos, comentar el trabajo de los demás, debatir ideas, dividir responsabilidades y revisar el progreso compartido. Para los estudiantes NEET, este tipo de colaboración estructurada puede fortalecer las habilidades interpersonales, la responsabilidad y el apoyo mutuo. También les ayuda a desarrollar competencias directamente relevantes para la empleabilidad, como el trabajo en equipo, la comunicación, la resolución de problemas y la interacción digital respetuosa.

Otro valor pedagógico importante de las herramientas de comunicación reside en la retroalimentación. El aprendizaje cobra más sentido cuando los alumnos pueden recibir

respuestas oportunas a su trabajo, preguntas o dudas. A través de plataformas de comunicación digital, formadores y compañeros pueden ofrecer ánimo, correcciones, sugerencias y reconocimiento. Esto es especialmente importante para los alumnos que necesitan una constante reafirmación o que se benefician de una guía paso a paso. La retroalimentación constructiva puede ayudar a los alumnos a mantenerse comprometidos, comprender los errores como parte del proceso y mejorar su trabajo con mayor confianza.

Las herramientas de comunicación también apoyan el desarrollo de la ciudadanía digital y un comportamiento responsable en línea. Los estudiantes no solo necesitan saber cómo enviar mensajes o unirse a espacios online; también deben aprender a comunicarse de forma clara, respetuosa y segura en entornos digitales. Esto incluye comprender el tono, la toma de turnos, la privacidad, los límites y el intercambio adecuado de información. Para los jóvenes NEET, estas son habilidades valiosas para la vida y la empleabilidad, ya que la participación en la formación, el trabajo y la vida comunitaria depende cada vez más de la capacidad de comunicarse eficazmente en línea.

Ejemplos de herramientas de comunicación incluyen plataformas de mensajería, espacios de trabajo compartidos, documentos colaborativos, foros en línea, herramientas para videoconferencias, canales de discusión y aplicaciones de comunicación en el aula. Estas herramientas pueden utilizarse para apoyo individual, colaboración entre iguales, reflexión grupal o coordinación de proyectos. Su valor no reside en la tecnología en sí, sino en cómo crean oportunidades para que los alumnos se conecten, pidan ayuda, compartan ideas y se sientan parte de un proceso de aprendizaje que es tanto personal como colectivo.

Desde una perspectiva pedagógica, las herramientas de comunicación deben introducirse con propósitos claros y rutinas sencillas. Los alumnos deben saber por qué utilizan una plataforma determinada, qué tipo de comunicación se espera y cómo la participación apoyará su aprendizaje. Demasiados canales o expectativas poco claras pueden crear confusión. Por esta razón, a menudo es más efectivo usar un pequeño número de herramientas conocidas de forma constante que introducir muchas plataformas a la vez. Una orientación clara, una moderación de apoyo y tareas colaborativas sencillas pueden ayudar a los alumnos a ganar confianza y a utilizar las herramientas de comunicación de manera significativa.



Por tanto, el valor educativo de las herramientas de comunicación va mucho más allá de mantener el contacto. Ayudan a los alumnos a crear conexiones sociales, desarrollar habilidades de colaboración, recibir retroalimentación, practicar la etiqueta digital y participar de forma más activa en sus propios procesos de aprendizaje. Dentro del Entorno de Aprendizaje Personal, las herramientas de comunicación refuerzan la red personal del alumno y hacen que el aprendizaje sea más interactivo, de apoyo y socialmente fundamentado. Para los jóvenes NEET, pueden ser un puente clave entre el esfuerzo individual y el apoyo colectivo, ayudando a transformar el aprendizaje de una actividad aislada en una experiencia compartida y empoderadora.

3.4. Herramientas de autoaprendizaje y evaluación

Las herramientas de autoaprendizaje y evaluación ayudan a los estudiantes a comprender el contenido a su propio ritmo y a comprobar si lo han comprendido correctamente. Dentro del proyecto FALLYNEETS, estas herramientas son especialmente relevantes porque muchos jóvenes NEET han experimentado discontinuidad en la educación, baja confianza académica o experiencias de aprendizaje negativas que hacen que las formas tradicionales de evaluación resulten intimidantes o desalentadoras. Por esta razón, los alumnos suelen necesitar formas más flexibles, de apoyo y personalizadas para revisar contenidos, practicar habilidades y verificar su progreso sin sentirse juzgados o presionados.

Una de las principales fortalezas de las herramientas de autoaprendizaje y evaluación es que permiten a los estudiantes trabajar a un ritmo que se adapta a sus propias necesidades. En entornos educativos convencionales, los alumnos pueden sentirse rezagados si las explicaciones avanzan demasiado rápido o si se espera que demuestren comprensión antes de sentirse preparados. Las herramientas digitales de autoaprendizaje pueden reducir esta presión al permitir pausar, repetir, simplificar, revisar y practicar contenido tantas veces como sea necesario. Esto crea un entorno de aprendizaje más favorable en el que los alumnos pueden construir comprensión de forma gradual y con mayor confianza.

Para los jóvenes NEET, esta flexibilidad es especialmente importante porque las vías de aprendizaje suelen ser no lineales. Algunos alumnos pueden necesitar visitar conceptos básicos, mientras que otros pueden tener ya conocimientos parciales pero necesitar apoyo para organizarlo o aplicarlo. Las herramientas de autoaprendizaje ayudan a responder a estas diferencias ofreciendo vías adaptativas y personalizadas. En lugar de asumir que todos los alumnos deben interactuar con el contenido de la misma manera, hacen posible ajustar explicaciones, ejemplos y actividades según los puntos de partida individuales y los niveles de confianza.

Las herramientas de soporte basadas en IA son especialmente útiles en esta categoría porque pueden explicar conceptos en un lenguaje más sencillo, generar resúmenes, proponer preguntas de práctica, adaptar la complejidad de tareas o proporcionar ejemplos alternativos. También pueden ayudar a los alumnos a reformular la información, comprobar su comprensión o identificar áreas donde se necesita más práctica. Usadas pedagógicamente, estas herramientas no sustituyen al formador ni a la relación de aprendizaje; en cambio, actúan como andamios que apoyan la comprensión, la confianza y la independencia gradual. Ayudan a los alumnos a dar el primer paso cuando una tarea resulta demasiado difícil y ofrecen orientación que puede hacer que el aprendizaje sea más accesible.

Otro valor pedagógico importante de estas herramientas radica en la retroalimentación inmediata. Los alumnos se benefician enormemente cuando pueden poner a prueba su comprensión y recibir una respuesta sin tener que esperar a una evaluación formal. Cuestionarios cortos, preguntas guiadas, tareas de práctica generadas por IA, actividades de autoevaluación y correcciones instantáneas pueden ayudar a los alumnos a identificar malentendidos pronto y ajustar su enfoque. Este tipo de evaluación de bajo riesgo es especialmente útil para los alumnos que temen el fracaso, porque presenta los errores como parte del proceso de aprendizaje y no como prueba de incapacidad.

Las herramientas de autoaprendizaje y evaluación también apoyan la metacognición, es decir, la capacidad del aprendiz para reflexionar sobre cómo aprende, qué ya entiende y dónde aún necesita apoyo. Cuando los alumnos comparan respuestas, repasan explicaciones, repiten tareas o revisan su progreso a lo largo del tiempo, comienzan a

desarrollar una mayor conciencia de sus propias estrategias de aprendizaje. Esto es especialmente valioso en un entorno de aprendizaje personal, donde la autonomía depende no solo del uso de herramientas, sino también de entender cómo regular el propio proceso de aprendizaje.

Estas herramientas también pueden reducir la ansiedad relacionada con el rendimiento. Muchos estudiantes NEET pueden dudar en compartir trabajos inacabados o responder preguntas delante de otros porque temen equivocarse. Las herramientas de autoaprendizaje crean un espacio más seguro para la experimentación y la preparación. Los alumnos pueden practicar de forma privada, repetir ejercicios, pedir ejemplos adicionales y mejorar sus respuestas antes de compartirlas con formadores o compañeros. De este modo, la evaluación se vuelve menos amenazante y más desarrollativa, ayudando a los alumnos a pasar de la incertidumbre a la preparación.

Ejemplos de herramientas de autoaprendizaje y evaluación incluyen asistentes de IA que simplifican o adaptan contenidos, plataformas de cuestionarios, formularios de autoevaluación, aplicaciones de tarjetas didácticas, ejercicios interactivos y herramientas de reflexión guiada. Su valor educativo no depende solo de la sofisticación técnica, sino de la eficacia con que ayudan a los alumnos a comprender, practicar y supervisar el progreso. En muchos casos, una herramienta sencilla que ofrezca preguntas claras y retroalimentación inmediata puede ser más beneficiosa que una plataforma más avanzada que resulta confusa o impersonal.



Desde una perspectiva pedagógica, es esencial utilizar estas herramientas con una guía clara y expectativas realistas. Los alumnos deben entender que las explicaciones o comentarios generados por IA son ayudas de apoyo, no verdades incuestionables. Los formadores deben animar a los alumnos a comparar información, hacer preguntas críticas y reflexionar sobre si una respuesta es precisa, útil y adecuada. Esto ayuda a combinar la personalización con el pensamiento crítico, algo especialmente importante cuando la IA está involucrada en el proceso de aprendizaje.

Por tanto, el valor educativo de las herramientas de autoaprendizaje y evaluación reside en su capacidad para personalizar el aprendizaje, reducir el miedo al fracaso, fortalecer la reflexión y apoyar la progresión gradual del aprendizaje guiado al autodirigido. Dentro del Entorno de Aprendizaje Personal, ayudan a los alumnos a ser participantes más activos, conscientes y seguros de su propio desarrollo. Para los jóvenes NEET, estas herramientas pueden proporcionar un puente esencial entre la dependencia del apoyo externo y la creciente capacidad de aprender, comprobar la comprensión y progresar con mayor autonomía.

3.5. Herramientas de accesibilidad

Las herramientas de accesibilidad garantizan que el aprendizaje digital sea utilizable, comprensible y significativo para estudiantes con diferentes necesidades, habilidades y preferencias. Dentro del proyecto FALLYNEETS, estas herramientas son especialmente importantes porque la inclusión en el aprendizaje digital no puede limitarse simplemente a proporcionar acceso a un dispositivo o a una conexión a internet. El acceso verdadero también significa que los estudiantes pueden leer, escuchar, navegar, interpretar e interactuar con el contenido de formas que se ajustan a sus capacidades individuales y preferencias de aprendizaje. En un entorno de aprendizaje personal inclusivo, la accesibilidad se convierte así en un principio pedagógico central en lugar de una característica técnica opcional.

Para los jóvenes NEET, la accesibilidad es esencial porque las barreras a las que se enfrentan suelen ser diversas e interconectadas. Algunos alumnos pueden experimentar bajos niveles de alfabetización, dificultades lingüísticas, neurodiversidad, fatiga visual, dificultades de atención o baja confianza cuando se enfrentan a textos escritos largos. Otros pueden haber tenido experiencias educativas negativas que hacen que los entornos digitales rígidos o con mucho texto resulten intimidantes y excluyentes. Cuando no se abordan estas barreras, los alumnos pueden desconectarse no porque carezcan de interés o capacidad, sino porque el formato del contenido no les permite participar de forma cómoda o eficaz.



Las herramientas de accesibilidad ayudan a responder a estos desafíos ofreciendo formas alternativas de acceder y procesar la información. Las herramientas de conversión de texto a voz, por ejemplo, permiten a los alumnos escuchar contenido escrito mientras siguen el texto visualmente, lo que puede apoyar la comprensión, la concentración y la resistencia lectora. Las extensiones de asistencia lectora pueden simplificar la navegación, resaltar palabras clave, desglosar pasajes difíciles o proporcionar apoyo de vocabulario. Diccionarios, herramientas de traducción, lectores de pantalla, sistemas de subtítulos y ajustes de interfaz como cambios en el tamaño de la fuente, opciones de contraste o modos sin distracciones pueden contribuir a que los entornos de aprendizaje digitales sean más manejables e inclusivos.

Estas herramientas son valiosas porque hacen que el contenido sea más accesible sin reducir la dignidad o el potencial del alumno. En lugar de tratar la dificultad como un fracaso, las herramientas de accesibilidad reconocen que los alumnos pueden necesitar diferentes puntos de entrada al mismo material. Un alumno que tiene dificultades con textos largos puede entender muy bien las ideas cuando el contenido se presenta mediante apoyo de audio o una estructura visual simplificada. Otro aprendiz puede necesitar subtítulos, repetición o reducir el desorden visual para mantener la concentración. Por tanto, las herramientas de accesibilidad no disminuyen las expectativas; más bien, crean condiciones más justas para la participación y el aprendizaje.

Su valor pedagógico está fuertemente ligado a la equidad. Las herramientas de accesibilidad permiten a los jóvenes participar sin verse penalizados por un solo modo de entrega de contenido. Si el aprendizaje se ofrece solo a través de texto escrito denso, instrucciones rápidas o plataformas visualmente complejas, algunos estudiantes se ven automáticamente en desventaja. Las herramientas de accesibilidad ayudan a corregir este desequilibrio abriendo múltiples vías hacia el mismo objetivo de aprendizaje. En este

sentido, apoyan el aprendizaje diferenciado y refuerzan el principio de que el aprendizaje a lo largo de la vida debe ser abierto, flexible y utilizable para todos.



Las herramientas de accesibilidad también juegan un papel importante en la construcción de confianza. Muchos estudiantes que luchan en silencio con la lectura, la concentración o la comprensión pueden empezar a dudar de su propia capacidad. Cuando se les presentan herramientas de apoyo que hacen que el aprendizaje sea más manejable, a menudo experimentan alivio y motivación renovada. Ser capaz de escuchar un texto, comprobar el significado de las palabras al instante o reducir la complejidad visual de una pantalla puede marcar la diferencia entre abandonar una tarea y completarla con éxito. Por tanto, pequeñas mejoras en el acceso pueden tener un gran impacto en la persistencia, la autoestima y la disposición a seguir aprendiendo.

Otro aspecto importante de la accesibilidad es que apoya la autonomía del alumno. Cuando los jóvenes saben qué herramientas les ayudan más y cómo usarlas de forma independiente, se vuelven menos dependientes de la ayuda externa constante. Un alumno que sabe activar la conversión de texto a voz, usar subtítulos, ampliar el texto o revisar vocabulario está mejor preparado para regular su propio aprendizaje y superar dificultades sin rendirse de inmediato. De este modo, las herramientas de accesibilidad no solo son apoyos para la inclusión, sino también instrumentos para desarrollar la autoconciencia y la autogestión dentro del Entorno de Aprendizaje Personal.

Ejemplos de herramientas de accesibilidad incluyen lectores de texto a voz, extensiones de soporte para la lectura, diccionarios, asistentes de vocabulario, lectores de pantalla, herramientas de subtitulado, opciones de dictado (voz a texto), soportes de traducción y ajustes de interfaz. Estas herramientas pueden integrarse en tareas de aprendizaje

cotidianas, en lugar de reservarse solo para situaciones específicas. Su valor aumenta cuando se normalizan como parte del entorno de aprendizaje, de modo que el uso de herramientas de apoyo se percibe como una estrategia de aprendizaje legítima e inteligente, en lugar de un signo de debilidad.

Desde una perspectiva pedagógica, es importante que las herramientas de accesibilidad se introduzcan de manera de apoyo y sin estigmatización. Se debe animar a los alumnos a explorar qué formas de apoyo funcionan mejor para ellos, y los formadores deberían presentar estas herramientas como opciones estándar disponibles para todos. Esto ayuda a crear una cultura más inclusiva en la que se respetan las diferentes necesidades de aprendizaje y donde el apoyo se entiende como parte de un buen diseño educativo. La accesibilidad no debe considerarse una excepción, sino una característica normal y esperada del aprendizaje digital eficaz.

Por tanto, el valor educativo de las herramientas de accesibilidad va mucho más allá de la conveniencia. Hacen que la participación sea más equitativa, reducen barreras evitables, fortalecen la confianza y apoyan vías de aprendizaje más personalizadas y sostenibles. Dentro del Entorno de Aprendizaje Personal, ayudan a garantizar que el aprendizaje digital no solo esté disponible, sino que sea realmente utilizable. Para los jóvenes NEET, esto puede ser decisivo para crear una experiencia de aprendizaje que se sienta posible, respetuosa y empoderadora.

4. Integración en el PLE

Un Entorno de Aprendizaje Personal funcional no se crea recopilando un gran número de herramientas digitales, sino seleccionando y combinando un pequeño número de recursos con un propósito claro y significativo. En el contexto del proyecto FALLYNEETS, el valor de las herramientas digitales auxiliares no reside en su novedad o cantidad, sino en su capacidad para apoyar el aprendizaje de manera práctica, coherente y sostenible. Un PLE debe ayudar a los alumnos a recopilar información, organizar tareas y recursos, crear resultados, comunicarse con otros y supervisar su propio progreso. Por esta razón, debe diseñarse como un entorno flexible pero estructurado, personal, útil y fácil de adaptar con el tiempo.

Para los jóvenes NEETs, este principio es especialmente importante. Muchos estudiantes pueden sentirse desanimados ante demasiadas plataformas digitales, aplicaciones que se solapan o expectativas poco claras. Si el PLE se vuelve demasiado complejo, puede perder su valor educativo y convertirse en otra fuente de confusión. Un PLE bien integrado reduce este riesgo al centrarse en un conjunto limitado de herramientas que cumplen cada una una función distinta. En lugar de pedir a los alumnos que naveguen por un ecosistema digital fragmentado, les ofrece un marco coherente en el que cada herramienta contribuye a una parte específica del proceso de aprendizaje.



En este sentido, la integración PLE está estrechamente ligada a la funcionalidad. Una herramienta es valiosa no porque sea popular o sofisticada, sino porque cumple una

función útil dentro de la rutina del aprendiz. Una herramienta puede ayudar con la planificación semanal, otra con la simplificación o comprensión del contenido, otra con la producción de resultados visuales y otra con la comunicación o el feedback. Lo importante es que las herramientas trabajen juntas de forma lógica y respondan a las necesidades reales del alumno. El objetivo es crear un entorno digital que apoye la acción, la reflexión y la continuidad en lugar de distracciones o sobrecargas.

Por tanto, seleccionar herramientas dentro del PLE significa tomar decisiones intencionadas. La curación no consiste solo en seleccionar herramientas digitales, sino también en decidir qué debe incluirse, qué puede excluirse y cómo el alumno utilizará cada recurso en la práctica. Un joven puede necesitar una herramienta para planificar objetivos semanales, otra para gestionar notas, otra para recibir apoyo de compañeros o mentores, y otra para crear una presentación o un resumen visual. La idea clave no es la cantidad, sino la coherencia. Cada herramienta debe cumplir un propósito educativo definido y encajar de forma natural en el flujo de trabajo del aprendiz. Esto ayuda a que el PLE sea más comprensible, manejable y significativo.

La curación también es importante porque favorece la personalización. Ningún alumno tendrá exactamente las mismas necesidades, preferencias o puntos de partida. Algunos pueden beneficiarse de herramientas de planificación visual, mientras que otros dependen más del soporte de audio, aplicaciones para tomar notas o espacios de comunicación sencillos. Un buen PLE deja espacio para estas diferencias manteniendo la claridad general. La personalización no significa usar tantas herramientas como sea posible, sino elegir la combinación adecuada de apoyos para cada aprendiz. De este modo, el PLE se convierte en un entorno que refleja las necesidades individuales y, al mismo tiempo, guía a los alumnos hacia objetivos comunes como la autonomía, la participación y la empleabilidad.



Otro elemento esencial de la integración PLE es el desarrollo de una rutina digital. Un PLE solo cobra sentido cuando se usa de forma consistente e intencionada. Las herramientas por sí solas no crean hábitos de aprendizaje; los hábitos surgen cuando las herramientas se integran en acciones repetidas que los estudiantes pueden comprender y mantener. Por ejemplo, un alumno puede comenzar la semana consultando un tablero de tareas, continuar leyendo o simplificando un texto, usar una herramienta creativa para producir un breve resultado, comunicarse con un compañero o mentor sobre el progreso y terminar reflexionando sobre lo aprendido. Estos pasos repetidos ayudan a los estudiantes a experimentar el aprendizaje digital como un proceso y no como una serie de actividades desconectadas.

Construir una rutina digital es especialmente valioso para los estudiantes NEET que pueden haber experimentado discontinuidad, falta de estructura o hábitos de aprendizaje inestables. La rutina proporciona previsibilidad, y la previsibilidad reduce la ansiedad. Cuando los alumnos saben por dónde empezar, qué revisar y cómo pasar de un paso a otro, es más probable que se mantengan implicados y menos propensos a sentirse perdidos. Incluso rutinas muy simples, cuando se repiten de forma constante, pueden fortalecer la autogestión y crear un mayor sentido de pertenencia sobre el proceso de aprendizaje.

La dimensión rutinaria del PLE también apoya la transición gradual del aprendizaje guiado al aprendizaje independiente. Al principio, los alumnos pueden necesitar apoyo para entender cuándo y cómo usar cada herramienta. Sin embargo, con el tiempo, el objetivo es que interioricen el proceso y tomen decisiones más autónomas. Un alumno que utiliza regularmente una agenda, revisa recursos de aprendizaje, crea resultados y reflexiona sobre el progreso comienza a desarrollar no solo hábitos digitales, sino también habilidades de autorregulación. Estos incluyen planificar, monitorizar, ajustar estrategias y mantener la concentración a lo largo del tiempo. En este sentido, el PLE no es simplemente una disposición técnica de aplicaciones, sino una estructura que apoya el crecimiento de la autonomía del alumno.

También es importante entender que un PLE combina tanto estructura como mentalidad. Estructuralmente, incluye un conjunto de herramientas, recursos y rutinas seleccionadas que apoyan el aprendizaje. Como mentalidad, anima a los estudiantes a verse a sí mismos como agentes activos que pueden moldear sus propias vías de aprendizaje. Esto es especialmente relevante para los jóvenes NEETs, muchos de los cuales aún no se ven a sí mismos como aprendices seguros o capaces. Un PLE bien diseñado puede ayudar a cambiar esta percepción haciendo visible el progreso, el aprendizaje manejable y el apoyo accesible. Crea una sensación de control fundamental para reconstruir la confianza y la motivación.

En el contexto FALLYNEETS, la integración de herramientas digitales auxiliares en el PLE está estrechamente relacionada con la empleabilidad y el desarrollo a largo plazo. La

capacidad de seleccionar herramientas, organizar tareas, comunicarse eficazmente, gestionar el propio aprendizaje y reflexionar sobre el progreso es valiosa no solo en la educación, sino también en el trabajo y la vida cotidiana. Al utilizar el PLE de forma práctica y guiada, los alumnos desarrollan hábitos y competencias que pueden trasladarse a la búsqueda de empleo, la formación profesional, el trabajo en equipo y el aprendizaje a lo largo de toda la vida.



Por tanto, un PLE bien diseñado no es solo un entorno técnico, sino también una vía práctica hacia la autonomía, la confianza y la continuidad. Ayuda a los alumnos a pasar de la fragmentación a la coherencia, de la dependencia a la independencia gradual, y de la incertidumbre al progreso alcanzable. Para los jóvenes NEETs, esto convierte al PLE en un marco pedagógico poderoso: uno que apoya tanto las necesidades inmediatas de aprendizaje como el objetivo más amplio de ser participantes más activos, autoconscientes y capaces en su propio desarrollo personal y profesional.

5. Enfoque pedagógico de las herramientas de IA

El uso pedagógico de herramientas de IA en el proyecto FALLYNEETS debe guiarse siempre por los principios de inclusión, simplicidad, pensamiento crítico y autonomía del aprendiz. La IA no se introduce como sustituto de los profesores, la interacción, el esfuerzo o la reflexión entre iguales. En cambio, debe entenderse como una capa de apoyo dentro del Entorno de Aprendizaje Personal: un conjunto de herramientas de andamiaje que pueden ayudar a los estudiantes a acceder a la información, organizar ideas, simplificar tareas complejas, crear resultados iniciales e interactuar con el contenido de formas más flexibles y personalizadas.



Esta perspectiva pedagógica es especialmente importante al trabajar con jóvenes NEETs, muchos de los cuales pueden haber experimentado discontinuidad en la educación, baja confianza académica o experiencias negativas previas con el aprendizaje formal. Para estos estudiantes, la IA puede reducir la presión asociada a empezar una tarea. Un texto largo puede resultar más accesible si puede resumirse o explicarse en un lenguaje más sencillo. Una página en blanco puede resultar menos intimidante si la IA ayuda a generar un esquema o un primer borrador. Una instrucción confusa puede volverse manejable si el alumno puede pedir aclaraciones, ejemplos o una explicación paso a paso. En este sentido, la IA puede desempeñar un papel importante en la reducción de barreras de entrada y la creación de un punto de participación más accesible.

Sin embargo, el valor educativo de la IA no reside únicamente en la eficiencia o la comodidad. Su verdadero valor reside en cómo puede apoyar los procesos de aprendizaje sin eliminar la agencia del alumno. La IA debería usarse para ayudar a los alumnos a pensar, no para que piensen en su lugar. Puede proporcionar prompts, explicaciones, ejemplos y retroalimentación, pero el alumno debe mantenerse activamente involucrado en la toma de decisiones, la comprobación de significados, la interpretación de resultados y la decisión de qué es útil. El objetivo pedagógico no es fomentar la dependencia pasiva de la IA, sino fortalecer la capacidad del aprendiz para interactuar críticamente y con propósito con las herramientas de apoyo.

Por esta razón, la IA debería introducirse de formas sencillas, guiadas y significativas. Los alumnos no deberían verse abrumados con explicaciones técnicas ni animados a usar IA para todo. En su lugar, deberían mostrarse un pequeño número de casos de uso realistas que respondan a necesidades genuinas. Por ejemplo, la IA puede ayudar a simplificar un párrafo difícil, generar posibles preguntas para revisar, organizar la estructura de una presentación o proporcionar ejemplos de cómo comenzar una reflexión. Estas aplicaciones limitadas pero prácticas suelen ser más valiosas desde el punto de vista educativo que la experimentación amplia o poco específica, porque ayudan a los alumnos a entender para qué sirve realmente la IA y cómo puede encajar en su rutina de aprendizaje.

Un elemento fundamental del enfoque pedagógico debe ser el pensamiento crítico. El contenido generado por IA puede parecer fluido y convincente, pero no siempre es preciso, completo, neutral o apropiado. Los estudiantes deben entender que los resultados de la IA no deben aceptarse automáticamente. Se les debe animar a cuestionar las respuestas, comparar información con otras fuentes, identificar inconsistencias y preguntar si el resultado es claro, relevante y fiable. Esta práctica es esencial no solo para la alfabetización digital, sino también para fomentar hábitos de reflexión y verificación en un contexto donde la información generada por IA es cada vez más común.



Por tanto, la fiabilidad es un punto fundamental de enseñanza. Los jóvenes deberían aprender que la IA puede generar errores, simplificaciones excesivas, hechos inventados o interpretaciones sesgadas. Para los estudiantes NEET, que ya pueden sentirse inseguros sobre su propio juicio, es especialmente importante que la IA no se presente como una autoridad incuestionable. En su lugar, los formadores deberían modelar cómo tratar la IA como una fuente entre otras: útil para el apoyo, pero siempre abierta a verificación y discusión. De este modo, la IA se convierte en parte de un proceso de aprendizaje más amplio que valora el razonamiento, la comparación y la toma de decisiones informadas.

La privacidad y el uso responsable también son centrales en el enfoque pedagógico. Los alumnos necesitan apoyo para entender que no deben introducir información personal sensible, datos privados ni material confidencial en herramientas de IA sin una guía clara. También deberían reflexionar sobre cómo los sistemas de IA utilizan la información, qué huellas digitales pueden dejar y por qué es importante el uso responsable. Esto es especialmente relevante al trabajar con grupos vulnerables, ya que los hábitos digitales seguros están estrechamente ligados a la autonomía, la protección y la participación a largo plazo en entornos online.

Otro tema clave es el sesgo. Los sistemas de IA no son neutrales, y los resultados que generan pueden reflejar limitaciones o sesgos presentes en los datos sobre los que fueron entrenados. Por esta razón, el uso pedagógico de la IA debería incluir oportunidades para debatir sobre representación, equidad, estereotipos y puntos de vista. Se debe animar a los alumnos a notar cuando un resultado resulta unilateral, culturalmente limitado o socialmente problemático. Esto ayuda a conectar el uso de la IA con la conciencia ética y fortalece la capacidad del alumno para involucrarse con la tecnología como un participante crítico en lugar de como un usuario pasivo.

Al mismo tiempo, la IA puede apoyar la personalización de formas valiosas. Algunos estudiantes pueden necesitar un lenguaje más sencillo, explicaciones repetidas o más ejemplos antes de sentirse preparados para continuar. Otros pueden beneficiarse de apoyo para organizar ideas, planificar una tarea o comprobar si han entendido correctamente. La IA puede responder a estas diferentes necesidades de forma rápida y flexible, lo que la hace especialmente útil en grupos de aprendizaje diversos. Cuando se utiliza bien, puede complementar el trabajo del formador proporcionando apoyo inmediato y, al dejar espacio para la guía humana, la discusión y el ánimo emocional.

Desde una perspectiva pedagógica, la IA debería estar integrada dentro de un marco de soporte más amplio, no usarse de forma aislada. Los formadores siguen siendo esenciales para ayudar a los alumnos a interpretar resultados, establecer límites, hacer buenas preguntas y reflexionar sobre lo que hace la IA. La interacción entre compañeros también sigue siendo importante, porque la discusión con otros ayuda a los alumnos a comparar perspectivas y evitar depender excesivamente de respuestas automáticas. La dimensión humana del aprendizaje no es reemplazada por la IA; más bien, la IA debería posicionarse como un recurso entre muchos en una ecología de aprendizaje inclusiva y de apoyo.



Para los jóvenes NEET, este enfoque equilibrado es especialmente importante porque el objetivo no es solo completar tareas, sino también construir confianza, autonomía y competencia digital transferible. Los alumnos deberían llegar a ver la IA como una herramienta práctica que puede ayudarles a empezar, estructurar y reflexionar, al tiempo que comprenden que un buen aprendizaje sigue requiriendo juicio, esfuerzo y responsabilidad. De este modo, la IA contribuye no a la dependencia, sino al empoderamiento.

Por tanto, el uso pedagógico de herramientas de IA en FALLYNEETS debería aspirar a reducir barreras, apoyar la personalización y fortalecer el compromiso del alumnado, al tiempo que promueve el pensamiento crítico, la conciencia ética y el uso responsable. Utilizada de este modo, la IA se convierte en un apoyo significativo para el aprendizaje: no un atajo que sustituye al pensamiento, sino un andamiaje que ayuda a los estudiantes a participar con más confianza, reflexionar más profundamente y progresar de forma más independiente dentro de su Entorno Personal de Aprendizaje.

GOOGLE GEMINI (Dentro de Google Docs – Gratis)

Título de la herramienta	 Google Gemini para soporte y simplificación de escritura
Breve descripción	Google Gemini es un asistente de IA que puede ayudar a los alumnos a redactar, reescribir, resumir y aclarar textos. Cuando se integra con Google Docs, ayuda a los usuarios a crear y refinar contenido escrito en un espacio de trabajo familiar.
Funcionalidades principales	Puede generar primeros borradores, resumir pasajes largos, reformular textos, acortar o elaborar contenido, convertir ideas en viñetas y adaptar el tono o estilo según la tarea.
Valor educativo (Por qué ayuda a los NEETs)	Gemini es especialmente útil para quienes tienen dificultades para empezar a escribir, entender explicaciones complejas u organizar ideas de forma independiente. Ayuda a dividir tareas difíciles en pasos más pequeños y manejables, lo que puede mejorar la alfabetización, la comprensión, la confianza y el aprendizaje autodirigido.
Consideraciones de accesibilidad	Puede apoyar a los alumnos con baja confianza en la escritura o dificultades lectoras simplificando el lenguaje, generando estructuras más claras y ofreciendo formulaciones alternativas. Los prompts y resultados deben mantenerse breves, claros y guiados, y los formadores deben modelar cómo pedir explicaciones en lenguaje sencillo y cómo comparar la salida de la IA con el texto original.
Riesgos y limitaciones	Los resultados de la IA pueden contener inexactitudes, simplificaciones excesivas, detalles inventados o formulaciones sesgadas. Se debe enseñar a los alumnos a verificar información, comparar fuentes y evitar compartir datos personales sensibles. Gemini debería usarse como apoyo para pensar, no como sustituto

	del juicio.
Enlace oficial	Google Docs con Gemini: https://workspace.google.com/products/docs/ai/
Licencias / Coste	Gemini en Google Docs no es universalmente gratuito para todos los usuarios . Google afirma que las funciones de Gemini en Docs están disponibles en planes seleccionados de Google Workspace, y Google AI Pro también incluye Gemini en aplicaciones de Google como Docs y Sheets. La disponibilidad puede variar según el tipo de cuenta, el plan y la implementación.

Actividad práctica propuesta

Título: Simplificar y personalizar un texto con Gemini

Objetivo:

Ayudar a los estudiantes a mejorar la comprensión, identificar información clave y conectar un tema con su propia experiencia utilizando Google Gemini como herramienta de apoyo.

Duración:

30–40 minutos

Materiales:

- Un texto breve sobre empleabilidad o identidad digital
- Un dispositivo con acceso a internet
- Google Docs con acceso a Gemini, o Gemini en un navegador
- Cuaderno o documento digital para las respuestas finales

Procedimiento:

1. El formador proporciona a los alumnos un texto breve relacionado con la empleabilidad o la identidad digital. El texto debe ser relevante para su vida diaria y escrito en un lenguaje moderadamente desafiante.
2. Los alumnos leen el texto individualmente una vez para identificar el tema general.
3. Luego utilizan Gemini para simplificar el texto en lenguaje sencillo.

4. Tras leer la versión simplificada, los alumnos piden a Gemini que extraiga tres ideas clave del texto.
5. Los alumnos comparan las versiones original y simplificada y discuten si se ha conservado el significado principal.
6. Cada alumno escribe una frase de reflexión personal explicando cómo el tema se relaciona con su propia vida, objetivos o experiencias.
7. Si es apropiado, los alumnos comparten sus ideas clave y reflexión con un compañero o con todo el grupo.
8. El formador cierra la actividad recordando a los alumnos que la IA es una herramienta de apoyo y que sus respuestas siempre deben revisarse críticamente.

Sugerencias de prompts para los estudiantes:

- "Explica este texto en un lenguaje sencillo."
- "Resume este texto en 3 ideas clave."
- "¿Cuál es el mensaje principal de este texto?"
- "Dame una versión más corta y clara de este párrafo."

Resultados de aprendizaje esperados:

Al final de la actividad, los alumnos serán capaces de:

- entender el significado principal de un texto corto con soporte de IA
- identificar las ideas clave de forma estructurada
- reflexionar sobre la relevancia del tema para su propia vida
- usar la IA de forma crítica como herramienta de comprensión y no solo para respuestas automáticas

Valor pedagógico:

Esta actividad apoya la alfabetización, la comprensión, el pensamiento crítico y la autorreflexión. Es especialmente útil para los estudiantes NEET porque reduce el miedo a textos difíciles, hace que la información sea más accesible y fomenta el compromiso personal con el tema.

Consideraciones sobre accesibilidad:

El formador debe elegir textos cortos y relevantes y animar a los alumnos a utilizar indicaciones breves y claras. Los alumnos que necesitan apoyo adicional pueden trabajar

en parejas o recibir una plantilla de prompt. La actividad también puede combinarse con herramientas de texto a voz si es necesario.

Evaluación:

Los alumnos completan con éxito la actividad si:

- producen una versión simplificada o entienden el resultado simplificado
- identifican tres ideas clave relevantes
- escriben una frase significativa de reflexión personal
- muestran ser conscientes de que la respuesta de Gemini debe ser verificada y no aceptada automáticamente

TRELLO + POTENCIADORES DE IA GRATIS

Título de la herramienta	 Trello para la organización de tareas y la planificación del aprendizaje
Breve descripción	Trello es una plataforma visual de gestión de tareas basada en tableros, listas y tarjetas. Ayuda a los alumnos a organizar objetivos, a dividir tareas más grandes en pasos más pequeños y a seguir el progreso de forma clara y estructurada.
Funcionalidades principales	Los alumnos pueden crear tableros, organizar tarjetas en listas, añadir fechas de entrega, adjuntar archivos, crear listas de verificación y monitorizar el progreso visualmente. Trello también incluye automatización sin código integrada, y los planes de pago añaden límites y funciones más avanzados.
Valor educativo (Por qué ayuda a los NEETs)	Trello es especialmente útil para los estudiantes NEET que necesitan estructura, rutina y claridad visual. Ayuda a transformar objetivos vagos en tareas manejables, apoya el funcionamiento ejecutivo y la gestión del tiempo, y hace visible el progreso, lo que puede fortalecer la motivación y el autocontrol.
Consideraciones de accesibilidad	Los tableros deben mantenerse simples, con solo unas pocas listas como "Por hacer", "En curso" y "Hecho". Los formadores deben evitar tableros sobrecargados y usar un lenguaje sencillo, títulos cortos en las tarjetas, iconos y pistas de color con cuidado para que la herramienta siga siendo de apoyo en lugar de confusa.
Riesgos y limitaciones	Demasiadas listas, etiquetas, automatizaciones o notificaciones pueden abrumar a los principiantes. Los alumnos pueden centrarse únicamente en mover tarjetas sin reflexionar sobre el aprendizaje real. Las funciones relacionadas con IA no están incluidas en todos los planes, por lo que el acceso depende del nivel de suscripción.
Enlace oficial	Trello: https://trello.com/
Licencias / Coste	Trello ofrece un plan gratuito. Su página de precios muestra Standard con 5 USD por usuario/mes facturados anualmente, Premium con 10 USD por usuario/mes facturados anualmente, y Enterprise desde

	17,50 USD por usuario/mes facturados anualmente. Atlassian Intelligence está listado en Premium, mientras que la automatización está disponible en todos los espacios de trabajo con cuotas más altas en planes de pago.
--	--

Actividad práctica propuesta

Título: Mi plan semanal de aprendizaje con Trello

Objetivo: Ayudar a los alumnos a organizar objetivos personales, dividir las tareas en pasos manejables y desarrollar una rutina de aprendizaje semanal sencilla usando Trello.

Duración: 30 minutos para la preparación + 10–15 minutos para la revisión semanal

Materiales:

- Un dispositivo con acceso a internet
- Una cuenta de Trello
- Un tablero de ejemplo preparado por el formador o una demo proyectada
- Lista opcional de tareas sugeridas relacionadas con la empleabilidad, el aprendizaje o el desarrollo personal

Procedimiento:

1. El formador presenta Trello como una herramienta visual para planificar y seguir el progreso.
2. Cada alumno crea un tablero llamado "Mi Plan Semanal de Aprendizaje."
3. Los alumnos crean tres listas sencillas: Por hacer, En curso y Hecho.
4. Cada alumno añade al menos cinco tarjetas relacionadas con el aprendizaje, la búsqueda de empleo o el desarrollo personal. Ejemplos pueden incluir: actualizar un CV, buscar un curso de formación, practicar preguntas de entrevista, completar una tarea breve de lectura o asistir a una sesión de mentoría.
5. Los alumnos añaden una fecha límite o una lista corta de comprobación en al menos dos tarjetas.
6. Durante la semana, mueven las tarjetas por el tablero a medida que avanzan las tareas.
7. Al final de la semana, los alumnos revisan su tablero y reflexionan sobre qué tareas avanzaron, cuáles permanecieron pendientes y qué ayudó o bloqueó el progreso.
8. La actividad termina con una breve reflexión individual o una discusión en pareja.

Preguntas de reflexión sugeridas:

- ¿Qué tarea era más fácil de completar y por qué?
- ¿Qué tarea fue más difícil de lo esperado?
- ¿Qué te ayudó a mantenerte organizado esta semana?
- ¿Qué cambiarías en tu tablero la semana que viene?

Resultados de aprendizaje esperados: Al final de la actividad, los alumnos serán capaces de:

- Organizar los objetivos en tareas más pequeñas y claras
- utilizar un tablero sencillo para planificar y registrar las acciones semanales
- reflexionar sobre el progreso y los obstáculos
- Desarrollar hábitos básicos de autogestión y organización digital

Valor pedagógico: Esta actividad apoya la planificación, la priorización, la auto-supervisión y la construcción de rutinas. Es especialmente útil para los estudiantes NEET porque hace que el progreso sea visible y manejable, ayudándoles a pasar de la incertidumbre a la acción mediante una herramienta digital sencilla y estructurada.

Consideraciones de accesibilidad: El formador debe proporcionar un modelo muy sencillo y evitar introducir demasiadas funciones a la vez. Los alumnos con menor confianza pueden trabajar a partir de una plantilla preparada o completar la actividad en parejas. El enfoque debe mantenerse en la claridad y la rutina, no en dominar cada función de Trello.

Evaluación: Los alumnos completan con éxito la actividad si:

- crean un tablero con la estructura básica de tres listas
- añaden al menos cinco tarjetas relevantes
- mueven algunas tarjetas durante la semana
- hacen una breve reflexión sobre el progreso, los retos y los próximos pasos

CANVA (Edición Gratuita)

Título de la herramienta	 Canva para la creación y presentación visual
Breve descripción	Canva es una plataforma de diseño visual que permite a los estudiantes crear pósters, presentaciones, infografías, vídeos cortos y otros materiales visuales de aprendizaje utilizando plantillas y herramientas de arrastrar y soltar.
Funcionalidades principales	Soporta diseño de arrastrar y soltar, creación basada en plantillas, edición de texto e imágenes, presentaciones, pizarras blancas, vídeos, documentos y funciones impulsadas por IA a través de las herramientas Magic Studio de Canva.
Valor educativo (Por qué ayuda a los NEETs)	Canva es especialmente útil para los estudiantes NEET porque transforma ideas en resultados visibles de forma sencilla y motivadora. Apoya la creatividad, el aprendizaje basado en proyectos, la creación de portafolios y la comunicación, ayudando a los alumnos a sentirse más seguros al presentar sus ideas visualmente.
Consideraciones de accesibilidad	Las plantillas deben mantenerse simples y ordenadas. Se debe guiar a los alumnos para que utilicen fuentes legibles, alto contraste, texto limitado y una jerarquía visual clara para que el producto final siga siendo comprensible e inclusivo para diferentes usuarios.
Riesgos y limitaciones	Los alumnos pueden centrarse demasiado en la apariencia y muy poco en el contenido. Algunas plantillas premium, contenido y funciones impulsadas por IA están limitados en el plan gratuito, por lo que los formadores deberían mantener el enfoque pedagógico en la comunicación, la reflexión y el significado en lugar de la decoración.
Enlace oficial	https://www.canva.com/
Licencias / Coste	Canva ofrece un plan gratuito. Canva también ofrece planes de pago con acceso más amplio a contenido premium y funciones de IA, y su documentación de ayuda indica que los usuarios gratuitos tienen límites de uso de IA en comparación con los planes de pago. En algunos contextos educativos, Canva ofrece acceso gratuito a funciones premium para usuarios elegibles, pero esto depende del

	tipo de institución y de las normas de elegibilidad.
--	--

Actividad práctica propuesta

Título: Tres habilidades que quiero mejorar este mes

Objetivo: Ayudar a los alumnos a reflexionar sobre sus objetivos, expresar ideas visualmente y crear un artefacto personal sencillo de aprendizaje usando Canva.

Duración: 35–45 minutos

Materiales:

- Un dispositivo con acceso a internet
- Una cuenta de Canva
- Una infografía o plantilla de modelo preparada por un formador
- Una breve hoja de trabajo de lluvia de ideas o lista de prompts

Procedimiento:

1. El formador presenta Canva como una herramienta de creación visual para presentar ideas de forma clara y creativa.
2. Cada alumno reflexiona sobre tres habilidades que le gustaría mejorar durante el mes. Estos pueden estar relacionados con la empleabilidad, la comunicación, la alfabetización digital, la autoconfianza o el desarrollo personal.
3. Los alumnos abren Canva y eligen una infografía sencilla o plantilla de póster.
4. Crean un producto visual titulado "Tres habilidades que quiero mejorar este mes."
5. Para cada habilidad, los alumnos añaden:
 - o El nombre de la habilidad
 - o Una breve explicación de por qué es importante
 - o Una acción concreta que tomarán para mejorarla
6. Se anima a los alumnos a usar imágenes sencillas, iconos o codificación por colores para que la información sea más clara, pero deben mantener el diseño limpio y fácil de leer.
7. Cuando terminan, los alumnos presentan su infografía en parejas o en pequeños grupos.
8. La actividad termina con una breve reflexión sobre cómo el diseño visual puede ayudar a comunicar los objetivos personales de forma más eficaz.

Sugerencias de prompts para los estudiantes:

- ¿Qué habilidad quiero mejorar primero?
- ¿Por qué es importante esta habilidad para mi futuro?
- ¿Qué pequeña acción puedo tomar este mes?
- ¿Cómo puedo presentar esta idea de forma clara y visual?

Resultados de aprendizaje esperados: Al final de la actividad, los alumnos serán capaces de:

- Identificar objetivos personales de aprendizaje o empleabilidad
- Organizar las ideas en un formato visual sencillo
- comunicar claramente los objetivos personales
- utilizar una herramienta de creación digital para crear un artefacto de aprendizaje significativo

Valor pedagógico: Esta actividad apoya la autorreflexión, la motivación, la creatividad digital y la comunicación. Es especialmente útil para los estudiantes NEET porque les ayuda a convertir objetivos personales en resultados visibles y positivos, fortaleciendo tanto el compromiso como la responsabilidad del aprendizaje.

Consideraciones de accesibilidad: El formador debe proporcionar plantillas sencillas y fomentar un texto mínimo, un contraste fuerte y un diseño claro. Los alumnos con menor confianza pueden trabajar a partir de un ejemplo preparado o completar la tarea en parejas. El énfasis debe seguir siendo la claridad y el significado personal, no las habilidades avanzadas de diseño.

Evaluación: Los alumnos completan con éxito la actividad si:

- identifican tres habilidades relevantes
- explican cada habilidad de forma clara y personal
- incluyen una acción concreta para cada habilidad
- presentan su trabajo en un formato visual legible y comprensible

HYPERWRITEAI (Gratis)

Título de la herramienta	 HyperWrite Conversor de lenguaje claro HyperWrite para simplificación de texto
Breve descripción	HyperWrite es una plataforma de escritura con IA que incluye herramientas como el Plain Language Converter y el Simplificador de Texto, que ayudan a reescribir contenido difícil o técnico en un lenguaje más claro y accesible.
Funcionalidades principales	Sus principales funciones en este contexto son simplificar textos complejos, reducir la jerga, mejorar la legibilidad y facilitar la comprensión del contenido escrito para lectores principiantes o con baja confianza. HyperWrite también ofrece otras herramientas de redacción y resumen dentro de la misma plataforma.
Valor educativo (Por qué ayuda a los NEETs)	Este tipo de herramienta es especialmente útil para estudiantes con baja confianza lectora, trayectorias educativas interrumpidas o una familiaridad limitada con vocabulario formal o académico. Ayuda a reducir la carga cognitiva y puede hacer que la teoría, las instrucciones o la información sean más accesibles y menos intimidantes.
Consideraciones de accesibilidad	Los formadores deben comparar las versiones original y simplificada con los alumnos para comprobar si se ha conservado el significado principal. Es mejor comenzar con pasajes cortos, usar prompts sencillos y avanzar gradualmente hacia textos más largos o complejos.
Riesgos y limitaciones	La simplificación puede eliminar matices, omitir detalles importantes o producir explicaciones que parecen más fáciles pero no son del todo precisas. Los alumnos también pueden asumir que un lenguaje más sencillo siempre significa mejor comprensión. Por esta razón, los resultados deben revisarse, discutirse y compararse con el texto original en lugar de aceptarse automáticamente.
Enlace oficial	Conversor de lenguaje claro HyperWrite: https://www.hyperwriteai.com/aitools/plainlanguage-converter
Licencias / Coste	HyperWrite no es 100% gratis . Su precio oficial indica que los usuarios pueden empezar gratis, mientras que los planes de pago incluyen Premium a 19,99 \$ al mes y Ultra a 44,99 \$ al mes . Las páginas de

	Simplificador de Texto también indican que la herramienta está disponible en versión de prueba limitada , con acceso más completo en planes de pago.
--	---

Actividad práctica propuesta

Título: Hacer que un texto difícil sea más fácil de entender

Objetivo: Ayudar a los alumnos a mejorar la comprensión lectora, reducir el miedo a los textos difíciles y practicar la explicación de la información en un lenguaje más sencillo.

Duración: 25–35 minutos

Materiales:

- Un breve párrafo sobre el aprendizaje a lo largo de la vida, la empleabilidad o la participación digital
- Un dispositivo con acceso a internet
- Acceso al conversor de lenguaje claro o simplificador de texto de HyperWrite
- Una hoja de trabajo o documento digital para las respuestas

Procedimiento:

1. El formador proporciona a los alumnos un breve párrafo escrito en un lenguaje de dificultad moderada.
2. Los alumnos leen el texto original una vez y subrayan cualquier palabra o frase que les resulte difícil.
3. Luego pegan el párrafo en HyperWrite y piden a la herramienta que lo reescriba en un lenguaje más sencillo.
4. Los alumnos leen la versión simplificada y la comparan con la original.
5. Subrayan o enumeran tres palabras, expresiones o ideas que ahora entienden mejor.
6. Cada alumno explica el significado del párrafo con sus propias palabras, ya sea oralmente a un compañero o en una o dos frases breves escritas.
7. El formador termina la actividad con una breve discusión sobre si la versión simplificada mantuvo el mismo significado que la original y por qué siempre debe revisarse el texto generado por IA.

Prompt sugerido: "Reescribe este párrafo en un lenguaje sencillo y claro para un lector principiante."

Resultados de aprendizaje esperados: Al final de la actividad, los alumnos serán capaces de:

- identificar las partes difíciles de un texto
- usar una herramienta de IA para simplificar el contenido
- comparar críticamente las versiones original y simplificada
- Explicar el significado principal de un párrafo con sus propias palabras

Valor pedagógico: Esta actividad mejora la comprensión, reduce la carga cognitiva y ayuda a los alumnos a abordar contenidos difíciles con más confianza. Es especialmente valioso para los estudiantes NEET porque reduce las barreras relacionadas con la alfabetización y fomenta la reflexión y la comprensión activa.

Consideraciones de accesibilidad: Los textos deben ser breves y relevantes, y el formador debe comenzar con un solo párrafo. Los alumnos con menor confianza pueden completar la tarea en parejas. El énfasis debería seguir en entender el significado, no en copiar la salida de la IA.

Evaluación: Los alumnos completan con éxito la actividad si:

- comparan el texto original y el simplificado
- identifican tres elementos que entienden mejor
- explican el párrafo con sus propias palabras
- muestran ser conscientes de que la simplificación debe revisarse críticamente

READ & WRITE (Versión gratuita)

Título de la herramienta	 Read&Write para el apoyo a la alfabetización y la accesibilidad
Breve descripción	Read&Write es una herramienta de apoyo a la alfabetización y accesibilidad que ayuda a los estudiantes a leer, comprender e interactuar con textos digitales de forma más sencilla mediante funciones como texto a voz, apoyo de vocabulario y asistencia lectora.
Funcionalidades principales	Ofrece soporte para texto a voz, imágenes y diccionario, asistencia en lectura, enmascaramiento de pantalla, herramientas de resaltado y soporte en páginas web y tipos de archivos comunes utilizados en entornos de Google Drive, incluyendo Google Docs, Google Slides, PDFs y ePubs.
Valor educativo (Por qué ayuda a los NEETs)	Es muy relevante para estudiantes con baja alfabetización, fatiga lectora, dislexia o necesidades de aprendizaje neurodiversas. Hace que el contenido sea más accesible, reduce las barreras para la comprensión y fomenta una participación más inclusiva en entornos de aprendizaje digitales.
Consideraciones de accesibilidad	Esta herramienta debería presentarse como una opción de apoyo normal, no como una solución relacionada con el estigma. Se debe animar a los alumnos a elegir qué funciones de apoyo les ayuden más y a combinar la escucha, la lectura y el vocabulario de manera que se adapten a sus propias necesidades.
Riesgos y limitaciones	Algunos alumnos pueden volverse demasiado dependientes de las funciones de apoyo sin desarrollar estrategias de lectura activa. Por tanto, los formadores deberían combinar el uso de herramientas con preguntas de comprensión, reflexión e independencia gradual. El acceso a las funciones premium también depende de la suscripción

	o de la licencia institucional.
Enlace oficial	Read&Write Education: https://www.texthelp.com/products/read-and-write-education/why-read-and-write/
Licencias / Coste	Read&Write generalmente no es gratuito para uso personal . Texthelp ofrece una licencia individual de 184 dólares al año para educación, mientras que las escuelas y distritos tienen modelos de precios separados. Texthelp también indica que los profesores de primaria y secundaria pueden acceder a Read&Write de forma gratuita .

Actividad práctica propuesta

Título: Escuchar, leer y comprender con Read&Write

Objetivo:

Ayudar a los alumnos a mejorar la comprensión combinando texto a voz, lectura silenciosa y reflexión activa.

Duración:

25–35 minutos

Materiales:

- Un artículo corto o texto informativo
- Un dispositivo con acceso a internet
- Acceso a Read&Write
- Tres preguntas de comprensión preparadas por el formador

Procedimiento:

1. El formador ofrece a los alumnos un breve artículo relacionado con la empleabilidad, el bienestar, la identidad digital o el aprendizaje a lo largo de la vida.
2. Los alumnos escuchan primero el texto utilizando la función de texto a voz de Read&Write mientras siguen las palabras en pantalla.
3. Luego leen el mismo texto en silencio e identifican cualquier palabra difícil o partes poco claras.
4. Si es necesario, utilizan vocabulario o apoyo de diccionario para aclarar palabras desconocidas.
5. Después de la lectura, los alumnos responden tres preguntas breves de comprensión preparadas por el formador.

6. La actividad termina con una breve reflexión sobre si escuchar, leer o combinar ambos les ayudó a entender mejor el texto.

Preguntas de reflexión sugeridas:

- ¿Qué parte del texto fue más fácil de entender después de escucharla?
- ¿Alguna palabra se ha vuelto más clara con el diccionario o el soporte de imágenes?
- ¿Qué método te ha ayudado más: escuchar, leer o ambos juntos?

Resultados de aprendizaje esperados:

Al final de la actividad, los alumnos serán capaces de:

- utilizar la conversión de texto a voz como apoyo para la comprensión lectora
- Identificar palabras desconocidas y aclarar el significado
- responder a preguntas básicas de comprensión sobre un texto corto
- reflexionar sobre qué apoyos de accesibilidad les ayudan a aprender de forma más eficaz

Valor pedagógico:

Esta actividad apoya prácticas de lectura inclusivas, la comprensión, el desarrollo del vocabulario y la autoconciencia. Es especialmente útil para los estudiantes NEET porque reduce la presión en los materiales con mucho texto y ofrece formas alternativas de acceder al significado.

Consideraciones de accesibilidad:

El texto debe ser breve, relevante y no sobrecargado visualmente. Los alumnos deberían poder reproducir el audio, combinar diferentes herramientas de apoyo y trabajar a su propio ritmo. El formador debe presentar las características de accesibilidad como apoyos normales de aprendizaje disponibles para todos.

Evaluación:

Los alumnos completan con éxito la actividad si:

- usan Read&Write para acceder al texto
- responden a las tres preguntas de comprensión
- identifican al menos una palabra o sección que se haya aclarado
- reflexionan brevemente sobre qué estrategia de apoyo les ayudó más



C. IMAGEN DIGITAL PERSONAL Y REDES SOCIALES

Fomentando la concienciación sobre el aprendizaje permanente en los jóvenes NEET

FALLYNEETS

2025-1-PT02-KA210-YOU-000361656



Co-funded by the
European Union

Financiado por la Unión Europea. Sin embargo, las opiniones expresadas son únicamente de los autores y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea ni de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser responsables de ellos.



1. Marco conceptual

En el mundo digital actual, las redes sociales y las plataformas online desempeñan un papel central en cómo las personas se presentan, se comunican y acceden a las oportunidades. Para los jóvenes, especialmente aquellos que no están en educación, empleo o formación (NEET), entender cómo gestionar su presencia digital es esencial tanto para el desarrollo personal como para la empleabilidad.

Esta sección presenta conceptos clave relacionados con la identidad digital, la reputación en línea y el uso seguro de las redes sociales.



Definición de identidad digital

La identidad digital se refiere a la forma en que una persona es representada en línea. Incluye toda la información, contenido e interacciones asociadas a una persona a través de plataformas digitales.

Esto puede incluir:

- Perfiles en redes sociales
- Fotos y vídeos
- Comentarios y publicaciones
- Nombres de usuario y biografías
- Actividad e interacciones en línea

La identidad digital no es solo lo que las personas eligen compartir, sino también lo que otros pueden ver o encontrar sobre ellas en línea.

Para los jóvenes NEET, la identidad digital puede convertirse en una herramienta poderosa para expresar habilidades, intereses y personalidad, especialmente cuando la experiencia laboral tradicional puede ser limitada.

Reputación y presencia digital

Una huella digital es el rastro de datos que las personas dejan al usar internet.

Incluye:

- **Huella activa:** contenido compartido intencionadamente (publicaciones, comentarios, subidas)
- **Huella pasiva:** datos recogidos automáticamente (me gusta, comportamiento de navegación, etiquetas)

La reputación digital es cómo los demás perciben a una persona basándose en esa huella.

Empleadores, formadores y organizaciones suelen revisar los perfiles en línea antes de ofrecer oportunidades. Una presencia digital negativa o poco clara puede limitar el acceso a empleos o formación, mientras que una bien gestionada puede crear nuevas oportunidades.

Presentación positiva vs. negativa de uno mismo

La auto-presentación se refiere a cómo las personas eligen mostrarse en línea.

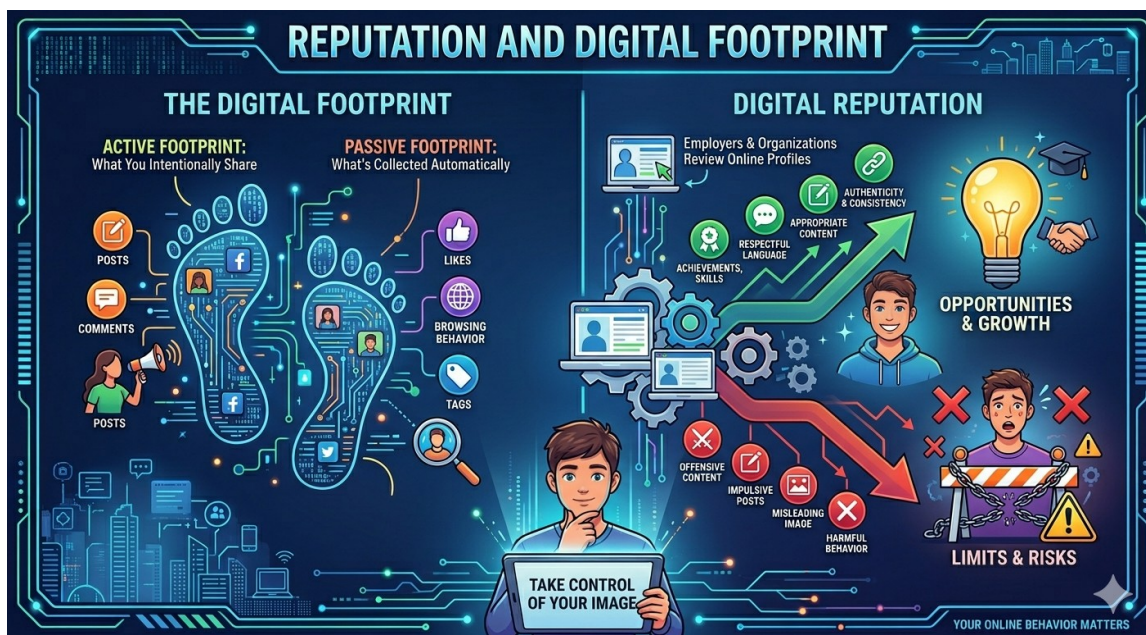
La auto-presentación positiva incluye:

- Compartir logros, habilidades o proyectos
- Usar un lenguaje respetuoso
- Publicar contenido apropiado y constructivo
- Demostrar autenticidad y coherencia

La auto-presentación negativa incluye:

- Compartir contenido ofensivo o inapropiado
- Publicar impulsivamente o emocionalmente
- Crear una imagen engañosa o inconsistente
- Participar en conductas dañinas en línea

Los jóvenes no siempre son conscientes de cómo perciben su comportamiento en línea los demás. Desarrollar conciencia de la auto-presentación les ayuda a tomar el control de su imagen y alinearla con sus objetivos.



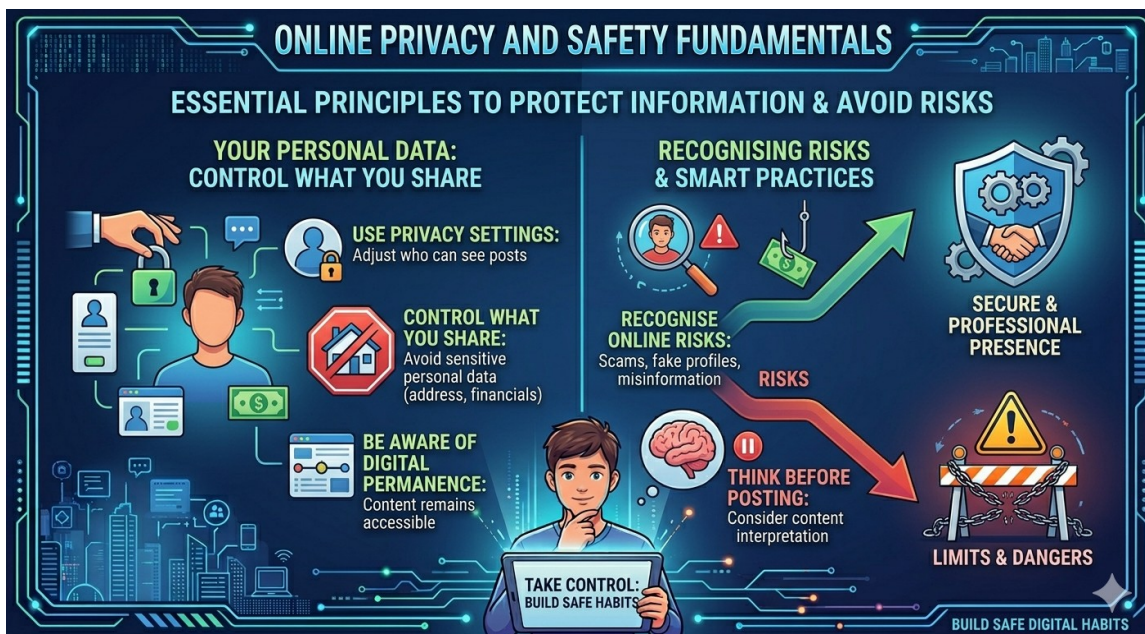
Fundamentos de la privacidad y la seguridad en línea

Comprender la privacidad y la seguridad en línea es esencial para proteger la información personal y evitar riesgos.

Los principios clave incluyen:

- **Controla lo que compartes:** evita compartir datos personales sensibles (dirección, información financiera, datos privados)
- **Usa la configuración de privacidad:** ajusta quién puede ver publicaciones e información personal
- **Ten en cuenta la permanencia digital:** el contenido compartido en línea puede seguir siendo accesible incluso si se elimina
- **Reconoce riesgos online:** estafas, perfiles falsos y desinformación
- **Piensa antes de publicar:** considera cómo pueden interpretar el contenido los demás

Para los jóvenes NEET, construir hábitos digitales seguros no solo es proteger, sino también crear una presencia online segura y profesional.



Reflexión clave

Tu identidad digital forma parte de tu identidad real.

Lo que compartes online puede influir en cómo te ven los demás y en las oportunidades que recibes.

Mensaje clave

Gestionar tu imagen digital no consiste en ser perfecto.

Se trata de ser consciente, intencionado y responsable en cómo te presentas.

2. Desafíos para los jóvenes NEET

Los jóvenes que no están en educación, empleo o formación (NEET) suelen enfrentarse a desafíos específicos al interactuar con entornos digitales. Aunque las redes sociales y las plataformas online ofrecen oportunidades de aprendizaje, networking y autoexpresión, también pueden crear riesgos cuando se utilizan sin conciencia o orientación.

Comprender estos retos es esencial para ayudar a los jóvenes NEET a desarrollar una presencia digital segura, profesional e intencionada.

Sobreexposición en las redes sociales

Muchos jóvenes comparten contenido online sin considerar realmente el impacto a largo plazo. Publicar información personal, reacciones emocionales o contenido sensible puede llevar a una sobreexposición.

Esto puede incluir:

- Compartir detalles privados de la vida personal
- Publicar contenido durante momentos emocionales
- Subir imágenes o vídeos sin considerar las consecuencias futuras

Con el tiempo, esto crea una huella digital que puede no estar alineada con los objetivos personales o profesionales.

Ejemplo:

Un joven publica contenido impulsivo expresando frustración o ira, que luego se hace visible para posibles empleadores o instituciones.



Falta de conciencia sobre los riesgos digitales

Los jóvenes NEET no siempre son plenamente conscientes de los riesgos asociados a la actividad online. Esto incluye:

- Estafas y ofertas de trabajo falsas
- Cuestiones de privacidad de datos
- Robo de identidad
- Desinformación y contenido falso

Sin el conocimiento adecuado, los jóvenes pueden confiar en fuentes poco fiables o exponerse a situaciones perjudiciales.

Ejemplo:

Aceptar una oferta de trabajo de una fuente online no verificada y compartir datos personales sin comprobar su credibilidad.

Dificultad para construir un perfil profesional

Crear una imagen digital profesional requiere habilidades específicas que muchos jóvenes NEET aún no han desarrollado.

Las dificultades más comunes incluyen:

- No saber qué contenido compartir
- Falta de experiencia en la presentación de habilidades y fortalezas

- Perfiles inconsistentes o incompletos
- Uso de lenguaje informal o inapropiado

Esto puede dificultar el acceso a oportunidades, incluso cuando la persona tiene potencial.

Ejemplo:

Un perfil en redes sociales que contiene solo contenido personal, sin indicar habilidades, intereses u objetivos.

Sensibilidad emocional ante la crítica en línea

Los entornos online pueden exponer a los jóvenes a críticas, comentarios negativos o comparaciones con otros. Para las personas con baja autoestima, esto puede tener un fuerte impacto emocional.

Esto puede llevar a:

- Miedo a publicar o expresar opiniones
- Disminución de la autoestima
- Ansiedad relacionada con la validación social (me gusta, comentarios)
- Retiro de la interacción online o social

Gestionar las reacciones emocionales en espacios digitales es una competencia clave para mantener el bienestar y la confianza.

Ejemplo:

Un joven recibe comentarios negativos sobre una publicación y decide dejar de compartir contenido por completo, reforzando así el aislamiento.

Reflexión clave

Los retos digitales no son solo técnicos: son emocionales y conductuales. Cómo se sienten los jóvenes consigo mismos influye en cómo se comportan en línea.

Mensaje clave

Usar las redes sociales sin estar consciente puede limitar las oportunidades. Usarlas con intención puede crearlas.



3. Temas centrales a desarrollar

3.1. Uso responsable de las redes sociales

El uso responsable de las redes sociales significa ser consciente de lo que se comparte, cómo se comparte y las posibles consecuencias del comportamiento en línea. Para los jóvenes NEET, desarrollar hábitos responsables es esencial para proteger su bienestar, construir una imagen digital positiva y evitar riesgos.

Las redes sociales no deberían ser solo un espacio de entretenimiento, sino también una herramienta para el desarrollo personal y las oportunidades.

Configuración de privacidad

Qué es:

La configuración de privacidad permite a los usuarios controlar quién puede ver su contenido, información personal y actividad en las plataformas de redes sociales.

Por qué importa:

Sin un control de privacidad adecuado, los datos personales pueden exponerse a desconocidos, organizaciones o audiencias no deseadas.

Prácticas clave:

- Configura los perfiles en privado cuando sea apropiado
- Controla quién puede ver publicaciones, historias e información personal
- Limita la información de ubicación que compartes
- Revisa regularmente listas de seguidores o contactos
- Ajusta los permisos de etiquetado y comentarios

Ejemplo:

Un joven comparte fotos personales públicamente sin darse cuenta de que cualquiera, incluidos usuarios desconocidos, puede acceder a ellas.

Ejercicio práctico:

Pide a los alumnos que:

- Revisen la configuración de privacidad de una de sus cuentas de redes sociales
- Identifiquen qué es público y qué es privado
- Realicen al menos dos cambios para mejorar la privacidad

Evitación de contenido dañino

Qué es:

Evitar la creación, el intercambio o la interacción con contenido que pueda ser ofensivo, engañoso o dañino.

Por qué importa:

El contenido compartido online contribuye a la reputación digital y puede afectar a oportunidades futuras.

Ejemplos de contenido dañino:

- Lenguaje ofensivo o discurso de odio
- Comentarios agresivos o irrespetuosos
- Difundir desinformación o noticias falsas
- Fotos o vídeos inapropiados
- Contenido publicado en momentos de enfado o frustración

Prácticas clave:

- Piénsalo antes de publicar
- Pregunta: "¿Me sentiría cómodo si un empleador viera esto?"
- Evita reaccionar impulsivamente
- Verifica la información antes de compartirla

Ejemplo:

Publicar un comentario negativo sobre una experiencia anterior que luego podría interpretarse como poco profesional.

Ejercicio práctico:

Pide a los alumnos que reflexionen:

- ¿He publicado algo impulsivamente?
- ¿Cuál podría ser el impacto de esa publicación en el futuro?
- ¿Cómo podría reescribirlo de una forma más constructiva?



Concienciación sobre el ciberacoso

Qué es:

El ciberacoso se refiere a comportamientos dañinos llevados a cabo a través de plataformas digitales, incluyendo acoso, insultos, exclusión o difusión de información falsa.

Por qué es importante:

El ciberacoso puede tener graves consecuencias emocionales y afectar a la salud mental, la confianza y la participación social.

Formas de ciberacoso:

- Mensajes o comentarios ofensivos
- Humillación o burla pública
- Compartir información privada sin consentimiento
- Exclusión de grupos en línea

Cómo responder:

- No participes en interacciones dañinas
- Bloquea o denuncia a los usuarios abusivos
- Guarda pruebas si es necesario
- Busca apoyo de personas de confianza

Ejemplo:

Un joven recibe comentarios negativos repetidos en sus publicaciones, lo que provoca ansiedad y retiro de las redes sociales.

Ejercicio práctico:

Reflexión basada en escenarios:

- ¿Qué harías si recibieras un mensaje dañino?
- ¿A quién podrías pedir apoyo?
- ¿Cómo puedes protegerte en línea?

Reflexión clave

El uso responsable de las redes sociales no se trata de restricciones, sino de conciencia y control. Pequeñas acciones pueden evitar consecuencias a largo plazo.

Mensaje clave

Antes de publicar, pregúntate: ¿Es esto seguro, respetuoso y alineado con quien quiero ser?

3.2. Imagen digital profesional

Una imagen digital profesional se refiere a cómo una persona se presenta en línea de una manera que refleja sus habilidades, valores y objetivos. Para los jóvenes NEET, construir una imagen digital sólida es un paso importante para aumentar la visibilidad, la credibilidad y el acceso a oportunidades.

Incluso sin experiencia laboral formal, los jóvenes pueden utilizar plataformas digitales para mostrar su potencial y causar una primera impresión positiva.

Escribir una biografía

Qué es:

Una biografía es una breve descripción que presenta quién eres, qué haces y cuáles son tus intereses o objetivos.

Por qué importa:

La biografía suele ser lo primero que la gente ve al visitar un perfil. Ayuda a los demás a entender rápidamente tu identidad e intenciones.

Elementos clave de una buena biografía:

- Lenguaje claro y sencillo
- Mención de intereses, habilidades u objetivos
- Tono positivo y auténtico
- Palabras clave relevantes (por ejemplo, "aprendizaje", "habilidades digitales", "creativo", "motivado")

Ejemplo:

- Básico: "Me gusta la música y pasar el rato"
- Mejorado: "Interesado en el diseño digital y en aprender nuevas habilidades. Motivado para crecer y explorar nuevas oportunidades."

Ejercicio práctico:

Pide a los alumnos que:

- Escriban su biografía actual
- La reescriban centrándose en habilidades, intereses y objetivos
- Comparen ambas versiones y reflexionen sobre las diferencias

Elegir fotos adecuadas**Qué es:**

Las fotos de perfil y las imágenes compartidas contribuyen fuertemente a la primera impresión y a la credibilidad digital.

Por qué importa:

Las imágenes comunican profesionalidad, actitud y personalidad. Una foto inapropiada o poco clara puede afectar negativamente a la percepción.

Directrices clave:

- Utiliza imágenes claras y de buena calidad
- Elige fondos neutros o sencillos
- Asegura una buena iluminación
- Preséntate de forma natural y respetuosa
- Evita imágenes excesivamente editadas o engañosas

Ejemplos:

- Inapropiado: foto borrosa, foto de grupo o imagen de fiesta
- Apropiado: foto clara, fondo neutro, expresión natural

Ejercicio práctico:

Pide a los alumnos que:

- Revisen su foto de perfil actual
- Identifiquen qué mensaje comunica
- Seleccionen o creen una imagen más adecuada

Mantener una presencia auténtica pero respetuosa

Qué es:

Equilibrar la autenticidad (ser uno mismo) con el profesionalismo (ser apropiado y respetuoso).

Por qué importa:

Una imagen digital debe reflejar quién eres, pero también considerar cómo otros pueden interpretar tu contenido.

Prácticas clave:

- Comparte contenido que refleje tus intereses y valores
- Utiliza un lenguaje respetuoso y constructivo
- Evita contenido extremo o controvertido cuando no sea necesario
- Sé coherente en el tono y el mensaje entre plataformas

Ejemplo:

- Auténtico pero no profesional: publicar solo opiniones personales o contenido emocional
- Enfoque equilibrado: compartir intereses personales mientras también destaca habilidades, aprendizaje u objetivos

Ejercicio práctico:

Actividad de reflexión:

- ¿Qué dicen mis publicaciones sobre mí?
- ¿Me sentiría cómodo si un formador o empleador viera mi perfil?
- ¿Qué cambiaría para reflejar mejor mis objetivos?

Reflexión clave

Tu imagen digital suele ser tu primera impresión. Puede que no conozcas a la gente en persona, pero ellos te conocerán en línea.

Mensaje clave

Ser auténtico no significa compartirlo todo.

Significa elegir lo que te representa de forma positiva e intencionada.

3.3. Networking con las redes sociales

El networking con redes sociales se refiere a la capacidad de utilizar plataformas digitales para conectar con otros, construir relaciones y acceder a oportunidades. Para los jóvenes NEET, las redes sociales pueden convertirse en una herramienta poderosa para explorar trayectorias profesionales, aprender de otros y crear visibilidad.

En lugar de usar las redes sociales solo para entretenimiento, los jóvenes pueden utilizarlas estratégicamente para apoyar su desarrollo personal y profesional.

Conceptos básicos de LinkedIn

Qué es:

LinkedIn es una red social profesional diseñada para el desarrollo profesional, la búsqueda de empleo y las conexiones profesionales.

Por qué importa:

Permite a los usuarios presentar sus habilidades, experiencias y objetivos de forma estructurada y profesional, incluso sin experiencia laboral formal.

Elementos clave de un perfil de LinkedIn:

- Foto de perfil (clara y profesional)
- Titular (breve descripción de intereses u objetivos)
- Sección «Acerca de» (resumen personal)
- Habilidades e intereses
- Experiencia (incluyendo voluntariado, formación o proyectos personales)

Ejemplo:

Un joven sin experiencia laboral puede incluir:

- Participación en talleres
- Habilidades digitales aprendidas
- Proyectos personales o intereses

Ejercicio práctico:

Pide a los alumnos que:

- Creen o actualicen un perfil de LinkedIn
- Añadan al menos 3 habilidades
- Escriban una breve sección «Acerca de»

Uso de Instagram / TikTok para la expresión profesional

Qué es:

Aunque a menudo se consideran plataformas de entretenimiento, Instagram y TikTok pueden usarse para expresar habilidades, creatividad e intereses de forma profesional o semi-profesional.

Por qué importa:

Estas plataformas permiten a los jóvenes construir una marca personal visible y mostrar habilidades de forma práctica y atractiva.

Ejemplos de uso profesional:

- Compartir trabajos creativos (diseño, música, escritura)
- Publicar el progreso del aprendizaje (cursos, desarrollo de habilidades)
- Crear vídeos cortos que expliquen temas o experiencias
- Demostrar proyectos o logros personales

Prácticas clave:

- Mantén el contenido coherente con tus intereses y objetivos
- Utiliza un lenguaje y un tono apropiados

- Evita contenido controvertido o dañino
- Mantén un equilibrio entre publicaciones personales y profesionales

Ejemplo:

Un joven interesado en el diseño digital comparte vídeos cortos mostrando su proceso creativo y su trabajo final.

Ejercicio práctico:

Pide a los alumnos que:

- Identifiquen una habilidad o interés propio
- Creen una publicación o vídeo sencillo relacionado con ello
- Reflexionen sobre cómo representa su identidad

Participar de forma segura en línea**Qué es:**

Interactuar de forma segura significa interactuar con los demás de manera respetuosa y segura, protegiendo la información personal y evitando riesgos.

Por qué es importante:

El networking implica la comunicación con personas que pueden ser desconocidas. La interacción segura previene experiencias negativas y genera confianza.

Prácticas clave:

- Verifica perfiles antes de interactuar
- Evita compartir información personal o sensible
- Comunica con respeto y claridad
- Ten cuidado con ofertas de trabajo u oportunidades de fuentes desconocidas
- Establece límites en las interacciones online

Ejemplo:

Antes de responder a una oferta de trabajo recibida a través de redes sociales, un joven comprueba la credibilidad de la empresa o del perfil.

Ejercicio práctico:

Reflexión basada en escenarios:

- Recibes un mensaje ofreciendo una oportunidad de trabajo
- ¿Qué pasos tomarías antes de responder?
- ¿Cómo verificarías si es seguro?

Reflexión clave

El networking no se trata del número de seguidores, sino de la calidad de las conexiones. Construir relaciones significativas puede abrir oportunidades reales.

Mensaje clave

Las redes sociales pueden conectarte con oportunidades — si las usas con intención, conciencia y propósito.

4. Integración en el PLE

Un Entorno de Aprendizaje Personal (PLE) permite a las personas organizar su aprendizaje, recursos y desarrollo personal de manera estructurada e intencionada. Integrar la identidad digital y la gestión de redes sociales en un PLE ayuda a los jóvenes NEET a controlar cómo se presentan en línea y cómo utilizan las plataformas digitales para crecer.

Esta integración transforma las redes sociales de una actividad pasiva en una herramienta activa de desarrollo y oportunidad.

Portafolio digital

Un portafolio digital es una colección de contenido que representa las habilidades, intereses y progreso de una persona a lo largo del tiempo. Se puede crear utilizando diferentes plataformas como LinkedIn, páginas web personales o perfiles de redes sociales seleccionados.

Dentro del PLE, el portafolio digital debe incluir:

- Biografía personal y objetivos
- Habilidades y competencias
- Ejemplos de trabajos o proyectos
- Experiencias de aprendizaje (cursos, talleres, autoaprendizaje)
- Logros y progreso

Para los jóvenes NEET, un portafolio digital es especialmente importante porque les permite demostrar potencial incluso sin experiencia laboral formal.

Mejora de la autoimagen a través de contenido seleccionado

Curar contenido significa seleccionar y organizar lo que se comparte en línea de forma deliberada y significativa.

Dentro del PLE, los estudiantes pueden:

- Revisar y mejorar sus perfiles existentes
- Eliminar o ajustar el contenido que no esté alineado con sus objetivos

- Compartir publicaciones que reflejen sus intereses, aprendizaje y habilidades
- Crear una presencia online coherente y positiva

Este proceso ayuda a los jóvenes a pasar de la publicación incontrolada a la comunicación intencionada.

Registrar el progreso a lo largo del tiempo

Hacer un seguimiento del progreso es esencial para la motivación y la autoconciencia. Dentro del PLE, los alumnos deben monitorizar cómo evolucionan su imagen digital y su comportamiento en línea.

Esto puede incluir:

- Actualizar los perfiles regularmente
- Registrar nuevas habilidades o experiencias de aprendizaje
- Reflexionar sobre las mejoras en la comunicación y la calidad del contenido
- Observar cambios de confianza al interactuar online

Al hacer visible el progreso, los alumnos pueden comprender mejor su desarrollo y mantenerse implicados en el proceso.

Vincular la identidad digital con objetivos personales y profesionales

El uso de las redes sociales y las herramientas digitales debe estar alineado con los objetivos individuales.

Dentro del PLE, se anima a los alumnos a:

- Definir objetivos a corto y largo plazo (por ejemplo, encontrar un empleo, desarrollar una habilidad)
- Alinear su contenido digital con esos objetivos
- Utilizar plataformas para conectar con personas y oportunidades relevantes
- Reflexionar sobre cómo su presencia online apoya o limita su progreso

Esta conexión garantiza que la actividad digital tenga un propósito y contribuya a resultados reales.

Reflexión clave

Tu presencia digital puede jugar a tu favor o en tu contra. La diferencia está en gestionarla de forma intencionada.

Mensaje clave

Un PLE bien estructurado te ayuda a organizar no solo lo que aprendes, sino también cómo te presentas al mundo.

5. Enfoque pedagógico de las herramientas de IA

VIDNOZ AI (Creador gratuito de vídeos de avatares)

Coste: Gratis

Qué hace:

Crea vídeos cortos de avatares profesionales sin necesidad de cámara.

Por qué se adapta a los jóvenes NEET:

- Ayuda a ganar confianza para presentarse
- Útil para presentaciones profesionales
- Evita la ansiedad ante la cámara

Enfoque educativo:

Apoya las habilidades de comunicación digital y la auto-presentación. Los jóvenes aprenden a hacer una presentación personal en un entorno seguro y controlado.

SNAPEDIT AI (Retoque fotográfico gratuito)

Coste: Gratis

Qué hace:

Elimina fondos, mejora la calidad, limpia el ruido y mejora la claridad.

Por qué se adapta a los jóvenes NEET:

- Permite la creación de fotos de perfil de aspecto profesional
- Muy fácil de usar
- Les ayuda a hacerse cargo de su imagen digital

Enfoque educativo:

Enseña identidad visual, credibilidad y profesionalidad en las redes sociales.

Google Alerts

Breve descripción

Google Alerts es una herramienta gratuita de monitorización en línea que permite a los usuarios rastrear cuándo aparecen su nombre o palabras clave específicas en internet. Envía notificaciones automáticas cuando se publica nuevo contenido, ayudando a los usuarios a mantenerse al tanto de su presencia digital.

Funcionalidades principales

- Monitorizar las menciones de un nombre o palabra clave a través de la web
- Notificaciones automáticas por correo electrónico cuando aparece nuevo contenido
- Alertas personalizables (frecuencia, fuentes, idioma)
- Capacidad para rastrear múltiples palabras clave simultáneamente
- Configuración sencilla sin conocimientos técnicos

Valor educativo (Por qué ayuda a los NEETs)

Google Alerts ayuda a los jóvenes NEET a comprender y gestionar su huella digital haciendo visible su presencia online.

Su valor educativo incluye:

- Aumentar la conciencia sobre cómo aparece la información personal en línea
- Ayudar a los usuarios a identificar posibles riesgos o contenido no deseado
- Fomentar la responsabilidad en lo que comparten públicamente
- Apoyar el desarrollo de una identidad digital profesional
- Fomentar la reflexión sobre cómo otros pueden percibirlos en línea

Al utilizar esta herramienta, los jóvenes pueden tomar el control de su reputación digital y tomar decisiones más informadas sobre su comportamiento en línea.

Consideraciones de accesibilidad

- Completamente gratis

- Accesible desde cualquier navegador web
- Proceso de configuración sencillo e intuitivo
- Solo requiere una cuenta de Google
- Adecuado para usuarios con pocas habilidades digitales

Riesgos y limitaciones

- Solo rastrea contenido público disponible (no cubre perfiles privados)
- Los resultados dependen de lo común que sea el nombre o la palabra clave
- Requiere revisiones e interpretaciones regulares de los resultados
- No elimina automáticamente el contenido no deseado



D. ORIENTACIÓN LABORAL Y EMPRENDIMIENTO

Fomentando la concienciación sobre el aprendizaje permanente en los jóvenes NEET

FALLYNEETS

2025-1-PT02-KA210-YOU-000361656



Co-funded by the
European Union

Financiado por la Unión Europea. Sin embargo, las opiniones expresadas son únicamente de los autores y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea ni de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser responsables de ellos.

1. Marco conceptual

1.1 ¿Qué es la empleabilidad?

La empleabilidad es la capacidad de una persona para encontrar empleo, pero también la capacidad de mantener el mismo empleo el mayor tiempo posible o de cambiarlo o mejorarlo combinando habilidades (habilidades duras y blandas), capital humano y social, y adaptándose a contextos y cambios, mejorando así su papel y estatus profesional.



(Fuente: freepik.com)

Por tanto, la empleabilidad es el valor profesional de la persona en el mercado laboral y, por tanto, su capacidad de mercado y su valor profesional (elementos influenciados por factores internos como habilidades, formación y capacidades, o por elementos externos como el contexto geográfico y el sector en el que se opera).

Cuidar y mejorar la empleabilidad es fundamental, especialmente en el mercado laboral actual, caracterizado por una alta incertidumbre y flexibilidad, para evitar quedarse desempleado o permanecer desempleado durante largos periodos. De hecho, las personas con un bajo nivel educativo y formativo y habilidades profesionales obsoletas resultan poco atractivas para las empresas y a menudo permanecen desempleadas durante largos periodos.

Por eso todos, incluso aquellos que ya están empleados, deben seguir formándose y mejorando sus habilidades y capacidades laborales, mejorando así su empleabilidad, que, en cualquier caso, está influida tanto por factores internos como externos.

1.2 Factores que influyen en la empleabilidad

Los factores que influyen en la empleabilidad de una persona son:

1. sus características objetivas, es decir, factores como
 - edad,
 - género,
 - salud,
 - Situación familiar,
 - Antecedentes socioeconómicos,
 - etc.;
2. sus habilidades profesionales, es decir, la capacidad de realizar una tarea laboral específica y de realizarla de forma adecuada y completa;
3. sus habilidades personales, es decir, las llamadas habilidades blandas, que son más o menos adaptables a todos los trabajos, tales como:
 - Liderazgo,
 - capacidad de organización o de colaboración con otros,

- Trabajo en equipo,
- comunicar de forma adecuada y eficaz,
- ser flexible y disponible,
- etcétera.

Estas últimas, es decir, las habilidades blandas o transversales, son características que a menudo son innatas y que, aunque pueden mejorarse mediante cursos de formación o prácticas laborales, siguen estando mucho más vinculadas a las características personales de cada individuo que a las habilidades duras.



(Fuente: freepik.com)

Las habilidades técnicas, en cambio, son las habilidades más estrictamente técnicas y profesionales de cada persona y pueden adquirirse mediante una formación o una experiencia laboral.

Estas incluyen, por ejemplo:

- cultura,
- conocimientos teóricos,
- know-how

- Capacidad para realizar bien ciertas tareas del trabajo, etc.

Los factores que influyen en la empleabilidad también incluyen elementos como:

- el contexto geográfico y territorial en el que vive y trabaja el individuo;
- las características personales y físicas del individuo;
- el contexto del mercado laboral y lo que se ofrece o busca en áreas o periodos históricos específicos;
- y así sucesivamente.

1.3 Habilidades blandas clave para el mercado laboral moderno

En el entorno laboral actual, que sin duda se caracteriza por el uso extensivo de la tecnología, la inteligencia artificial y una automatización cada vez mayor, las habilidades técnicas no son la clave del éxito profesional, o al menos no la única clave del éxito.

En cualquier campo de trabajo, las habilidades más útiles suelen ser las habilidades blandas.

Las habilidades blandas son capacidades y características personales que ayudan a las personas, por ejemplo, a:

- 1) trabajar bien con los demás
- 2) Alcanzar los objetivos
- 3) adaptarse a diversas situaciones
- 4) encontrar soluciones innovadoras, nuevas o simplemente útiles a los problemas.

En relación con el mercado laboral moderno, algunas de las habilidades blandas más importantes son las siguientes:



- Comunicación efectiva, es decir, la capacidad de transmitir ideas e información de forma clara y persuasiva.
- Trabajo en equipo, es decir, la capacidad de colaborar bien con los demás, compartiendo objetivos y responsabilidades.
- Inteligencia emocional, es decir, la capacidad de reconocer y gestionar las propias emociones y las de los demás.
- La resolución de

problemas, que es la capacidad de identificar y resolver problemas de forma creativa y eficaz.

(Fuente: freepik.com)

- Adaptabilidad, que es la capacidad de adaptarse a nuevas situaciones y cambios.
- Liderazgo, que es la capacidad de liderar y motivar a los demás.
- Gestión del tiempo, que es la capacidad de gestionar el propio tiempo de forma eficaz.
- Creatividad, que es la capacidad de generar ideas innovadoras y soluciones creativas.

- Networking, que es la capacidad de construir y mantener relaciones profesionales.
- Flexibilidad, que es la disposición a modificar el propio enfoque, las tareas o los horarios según las necesidades.

Estas habilidades son, por un lado, muy valoradas por los empleadores y, por otro, permiten al trabajador destacar en el mercado laboral.

Hoy en día, las empresas están integrando cada vez más las habilidades blandas en sus procesos de selección y desarrollo de personal.

Los empleados con estas habilidades son más productivos, innovadores y capaces de adaptarse a las necesidades cambiantes de un mercado en constante evolución. Este mercado en constante evolución requiere trabajadores que posean la capacidad de adaptarse al cambio y encontrar soluciones a problemas cada vez más complejos.

Por esta razón, las habilidades blandas representan no solo una herramienta útil, sino también una condición necesaria para encontrar o mantener un empleo e incluso mejorar la situación laboral.

Las habilidades blandas son muy útiles en diversos entornos profesionales, ya que fomentan relaciones interpersonales productivas y mejoran la gestión emocional, permitiendo afrontar mejor incluso los desafíos diarios más impredecibles.

Y contrariamente a lo que uno podría pensar, la importancia de las habilidades blandas crece proporcionalmente al crecimiento del uso de la automatización, porque aunque el trabajo rutinario pueda ser reemplazado por máquinas, robots o programas de Inteligencia Artificial, cada vez más las personas necesitarán utilizar la creatividad, la inteligencia emocional y el pensamiento crítico para resolver problemas y responder a las necesidades o problemas empresariales.



Por esta razón, Europa también apoya la necesidad de promover las competencias, el conocimiento y la formación continua de los trabajadores, tanto que la Comisión Europea incluso ha proclamado 2023 como el "Año Europeo de las Competencias", con la convicción de que apoyar el aprendizaje a lo largo del ciclo de vida es clave para garantizar

mejores condiciones laborales, mejores salarios y un

(Fuente: Comisión Europea)

una sociedad más resiliente y socialmente equitativa.

De todo esto, queda claro que la empleabilidad es hoy crucialmente importante tanto para las empresas como para los trabajadores.



(Fuente: freepik.com)

Para las empresas, les permite:

- reclutar y retener empleados cualificados,
- mejorar la productividad y el rendimiento,
- abordar los cambios del mercado,
- estimular la innovación,
- reducir los costes de formación,

➤ etcétera.

Para las personas, les permite encontrar trabajo con más facilidad, mantenerlo en el tiempo y cambiarlo o mejorarlo cuando sea necesario.

En resumen, aunque es importante señalar que las habilidades profesionales son cruciales, especialmente al incorporarse al mercado laboral, pero también como base objetiva de conocimientos para el desarrollo profesional posterior, también debe afirmarse que las habilidades transversales representan un diferenciador "cualitativo" en el rendimiento esperado, el medio por el cual el valor profesional de una persona se transforma en comportamientos observables.

Una definición dada por un experto en el campo, el Dr. Stefano Meloni, autor de varios libros en este campo, es que "las empresas prosperan con habilidades técnicas, pero compiten con habilidades blandas."



(Fuente: freepik.com)

Y claramente, una empresa, entre dos profesionales con trayectoria técnica o experiencial similar, sin duda preferirá al que tenga las características personales que le permitan:

- o establecer metas y motivarse para alcanzarlas, mientras motiva a los demás al mismo tiempo,
- o ser proactivo y orientado a resultados,

- o organizar sus propias actividades y coordinar las de otros recursos con un enfoque orientado al proceso,
- o negociar eficazmente con clientes y proveedores,
- o etcétera.

Por lo tanto, desarrollar este tipo de habilidades transferibles es una inversión fundamental

(Fuente:



freepik.com)

para cualquiera que aspire a desarrollar su carrera y crear un ambiente laboral



positivo. Como se ha mencionado, muchas de estas características también son personales, pero con dedicación, compromiso y perseverancia, pueden mejorarse. Existen varios métodos efectivos para fortalecer las habilidades blandas (por ejemplo, formación estructurada en talleres y cursos específicos, experiencia práctica en

proyectos en grupo, apoyo personalizado de mentores y coaches, autoaprendizaje a través de libros y recursos en línea, etc.).

Por lo que se ha dicho hasta ahora, está claro que tanto el trabajador como los desempleados deben esforzarse por mejorar su empleabilidad.

Este objetivo es perfeccionar y potenciar las habilidades teóricas, prácticas, interpersonales y transversales necesarias para una profesión específica y que les ayuden a gestionar su carrera.

(Fuente: freepik.com)

El éxito de este tipo de proceso de asesoramiento solo se logra si la persona se siente capaz de tomar el control de su destino profesional, tomar decisiones y comprometerse con la mejora.

La persona debe tener confianza en sí misma y saber que puede asumir la responsabilidad de su carrera, incluyendo, si es necesario, con la ayuda de un orientador profesional que pueda ofrecerle apoyo.

Tras aclarar estos elementos, ahora es útil definir el significado del emprendimiento (que abordaremos en la siguiente sección de este manual), ya que las personas también pueden encontrar empleabilidad a través del trabajo por cuenta propia, convirtiéndose así en emprendedores.

1.4 Definición de emprendimiento

El emprendimiento es el arte de iniciar, gestionar y hacer crecer un negocio y, por tanto, puede definirse como el conjunto de cualidades necesarias para llevar a cabo una actividad emprendedora, que es una actividad económica organizada en forma de negocio, orientada a la producción o comercialización de bienes o servicios.



(Fuente: freepik.com)

Para hacerlo de forma rentable y eficaz, el emprendedor debe ser capaz de combinar innovación, habilidades y visión para ofrecer nuevos productos, servicios o ideas al mercado que satisfagan la demanda, creando así valor para un grupo de clientes específico.

Esto requiere que el emprendedor posea una serie de cualidades o habilidades blandas, incluyendo ingenio o iniciativa, propensión al riesgo, capacidad de innovación, creatividad, habilidades de liderazgo, habilidades organizativas y la capacidad de resolver posibles conflictos.

El emprendedor, impulsado principalmente por el deseo de generar beneficios y negocios, pero también por objetivos sociales o culturales, toma acción directa para aprovechar oportunidades e ideas que las transformen en valor para otros. La Unión Europea, consciente de la importancia de apoyar y fomentar el desarrollo emprendedor, ha identificado y definido las habilidades emprendedoras necesarias para tener un impacto positivo en la sociedad en un marco denominado EntreComp (Competencias Emprendedoras).



(Fuente: Comisión Europea)

EntreComp es el marco para las habilidades emprendedoras, que las abarca en las siguientes tres áreas de competencia (compuesta por 15 competencias clave):

1. Ideas y oportunidades;
2. Recursos;
3. En acción.

El área de Ideas y Oportunidades incluye:

- Identificación de oportunidades
- Creatividad
- Visión general
- Valoración de las ideas
- Pensamiento ético y sostenible

El área «En acción» incluye:

- Tomar la iniciativa
- Planificación y gestión

- Gestionar la incertidumbre, la ambigüedad y el riesgo
- Trabajar con otros
- Aprender a través de la experiencia

El área de Recursos incluye:

- Autoconciencia y autoeficacia
- Motivación y perseverancia
- Movilizar recursos
- Educación financiera y económica
- Movilizar a otros

Por supuesto, quienes estén considerando el trabajo por cuenta propia deben recordar que montar un negocio tiene sus pros y sus contras.



(Fuente: freepik.com)

Las ventajas incluyen:

- Flexibilidad laboral;

- Obtener beneficios de lo que amas;
- Capacidad para reaccionar;
- Potencial de beneficios

Las desventajas incluyen:

- la existencia del riesgo y el fracaso;
- el tiempo necesario para desarrollar una idea de negocio;
- responsabilidad personal y corporativa;
- competencia de mercado;
- incertidumbre de ingresos.

Sin embargo, sigue claro que, cualesquiera que sean las motivaciones del emprendedor y sus objetivos, para tener éxito necesitará desarrollar sus habilidades y capacidades.

1.5 Autoeficacia e iniciativa juvenil



En los contextos descritos anteriormente, es esencial hablar sobre la autoeficacia y la iniciativa directa de los jóvenes, que se convierten en elementos cruciales

para su empleabilidad.

(Fuente: freepik.com)

De hecho, la autoeficacia puede definirse como la creencia en la capacidad de uno para alcanzar sus objetivos y gestionar desafíos, así como la capacidad de organizar y ejecutar las acciones necesarias para lograr resultados específicos. La iniciativa es la capacidad de actuar y ser proactivo.



(Fuente: freepik.com)

Por tanto, los jóvenes con un alto nivel de autoeficacia tienen más probabilidades de:

- tomar la iniciativa y buscar oportunidades
- afrontar los desafíos con confianza;

mientras que los jóvenes con un alto nivel de iniciativa tienen más probabilidades de:

- Identificar oportunidades y actuar para aprovecharlas
- crear soluciones innovadoras a problemas complejos

- asumir responsabilidades y tomar decisiones.

Estos dos elementos son esenciales para la empleabilidad, pero también para el desarrollo profesional y el avance profesional, ya que los empleadores buscan personas capaces de tomar la iniciativa y trabajar de forma independiente, fomentando una carrera exitosa y una mayor satisfacción laboral.



(Fuente: freepik.com)

Estas dos habilidades también pueden desarrollarse y mejorarse a través de, por ejemplo:

- ✓ experimentar el éxito en diferentes áreas;
- ✓ recibir comentarios positivos y/o constructivos sobre lo que uno está haciendo;
- ✓ ofrecer a los jóvenes la oportunidad de asumir retos y tomar la iniciativa.

2. Desafíos para los jóvenes NEET

2.1 CVs débiles

En primer lugar, necesitamos aclarar qué significa el acrónimo NEET: es una palabra que deriva del inglés "Not in Education, Employment or Training", lo que significa que indica a jóvenes que no estudian, no trabajan y no siguen ningún camino formativo: estas personas, más que otras, tienen un currículum que podría definirse como débil.



(Fuente: freepik.com)

Un currículum con poca formación y experiencia laboral puede parecer débil, por lo que los NEET deberían estructurar su currículum describiendo las habilidades blandas potenciales que creen haber adquirido, en lugar de las habilidades técnicas muy específicas que los trabajadores veteranos (es decir, aquellos que, a

diferencia de los NEET, llevan mucho tiempo trabajando activamente) han adquirido en un solo campo.

Como se mencionó anteriormente, las habilidades transferibles, que son aplicables a múltiples puestos en lugar de a un rol específico, pueden derivar de una formación autodidacta, experiencia laboral corta y variada, e incluso experiencia indirecta.

Así, paradójicamente, enumerar aspectos de la personalidad, las cualidades que hemos desarrollado como personas en la vida cotidiana, puede convertirse en una verdadera fortaleza en un currículum.



(Fuente: freepik.com)

Dado que los NEET generalmente carecen de una vida social activa y, por tanto, tienen dificultades para expresar sus fortalezas en las relaciones, pueden estructurar su currículum también enumerando sus debilidades.

Describir debilidades personales puede impresionar a quienes evalúan su currículum porque es un acto de gran honestidad y, paradójicamente, puede convertirse en una estrategia ganadora.

Mientras tanto, quienes muestran sus limitaciones tienen un profundo conocimiento de sí mismos y parecen muy dignos de confianza.

Si el joven NEET no tiene habilidades específicas, es buena idea centrarse en la primera sección de su currículum, el perfil personal.

Como se ha mencionado, también conviene enumerar un par de debilidades en la sección de habilidades después de las fortalezas, que deberían identificarse como áreas potenciales de mejora.

Un CV que resalta las fortalezas y algunas debilidades es sin duda un CV equilibrado y realista que ofrece un retrato completo del perfil de un joven que busca trabajo por primera vez.

2.2 Falta de experiencia en entrevistas de trabajo

Una entrevista de trabajo es la primera oportunidad para hacernos conocer, pero a menudo los jóvenes no tienen las herramientas adecuadas para expresar su potencial, ni siquiera sus habilidades.



(Fuente: freepik.com)

El potencial es generalmente innato y está ligado a pasiones o ambiciones; las habilidades básicas suelen estar infravaloradas, pero todo el mundo las posee, y sin duda pueden abrir oportunidades laborales.

Los jóvenes a menudo carecen de formación específica, pero tienen experiencias indirectas que les han moldeado, como el voluntariado, trabajos de verano o experiencias personales que pueden demostrar su capacidad para asumir roles de responsabilidad y trabajar en equipo.

Hablar de experiencias propias, incluso aquellas que podrían subestimarse o considerar insignificantes, es una oportunidad para demostrar los aspectos del carácter propio que se apreciarían en el lugar de trabajo.



(Fuente: freepik.com)

Si los jóvenes no tienen mucha experiencia, es buena idea demostrar flexibilidad,



fuerte motivación, ganas de aprender y capacidad para hacerlo muy rápido.

Estas cualidades son mucho más valoradas que una formación profesional muy específica, que puede ser demasiado restrictiva.

Afirmar que no hay una experiencia específica pero que los jóvenes están ansiosos por adquirirla puede ser una ventaja,

ya que permite que los candidatos se formen según las necesidades de la empresa.

Naturalmente, deben demostrar su capacidad para adaptarse a los roles y demandas que puedan surgir en el lugar de trabajo.

Proporcionar ejemplos concretos de experiencias laborales y vitales es una forma eficaz de demostrar aptitud personal, espíritu de sacrificio, capacidad para resolver un problema y capacidad para afrontar eventos inesperados.

(Fuente: freepik.com)

Es absolutamente crucial evitar mencionar inmediatamente el salario, criticar la organización del lugar de trabajo y mostrar falta de entusiasmo o ganas de aprender.

Los NEET, debido a su aislamiento, a menudo corren el riesgo de parecer desconectados de la realidad y, por tanto, reacios a adaptarse a la vida social: suelen ser jóvenes que han perdido la confianza en sí mismos debido a un largo periodo de inactividad, y es esencial que se comprometan con una carrera que también les ofrezca la oportunidad de desarrollar nuevas relaciones sociales.

Por lo tanto, durante las entrevistas, es útil expresar tu propia disponibilidad para programas de formación profesional y prácticas que te ayuden a volver a encarrilarte.

2.3 Dificultad para expresar habilidades

Como se mencionó antes, como los NEET están inactivos durante largos periodos, sus experiencias profesionales suelen ser escasas y espaciadas.

Cabe destacar que detrás del estatus NEET puede haber historias y situaciones muy diferentes.

Entre los NEETs, encontramos jóvenes que



- abandonaron la escuela pronto sin titulación,
- tienen un título de bachillerato o universitario, pero les cuesta entrar en el mundo laboral;
- tras repetidos intentos y decepciones, han perdido confianza (incluso en sí mismos, como en el resto del mundo) y han dejado de buscar oportunidades activamente.
- viven en contextos con pocas ofertas de empleo, quizá en zonas geográficas desfavorecidas, o se enfrentan a obstáculos personales,

económicos o familiares que dificultan comprometerse con una carrera o formación profesional.

(Fuente: freepik.com)

En resumen, ser NEET suele ser una condición compleja, no necesariamente resultado de la pereza o la falta de fuerza de voluntad, sino más bien de una combinación de factores sociales e individuales: esto suele afectar también al perfil psicológico de los NEET, que pueden sentirse estigmatizados o avergonzados por su situación, lo que puede dificultar aún más expresar sus (pocas) habilidades.



(Fuente: freepik.com)

Además, los NEET a menudo pueden tener dificultades para traducir sus habilidades en términos que los empleadores puedan entender.

Sin embargo, sería útil que se centraran en sí mismos e identificaran sus habilidades.

El error más común es pensar que no tienen ninguna habilidad.

Esto ocurre porque las habilidades están asociadas a una amplia experiencia profesional y no tienen en cuenta la predisposición individual ni las capacidades desarrolladas a través de las experiencias vitales.

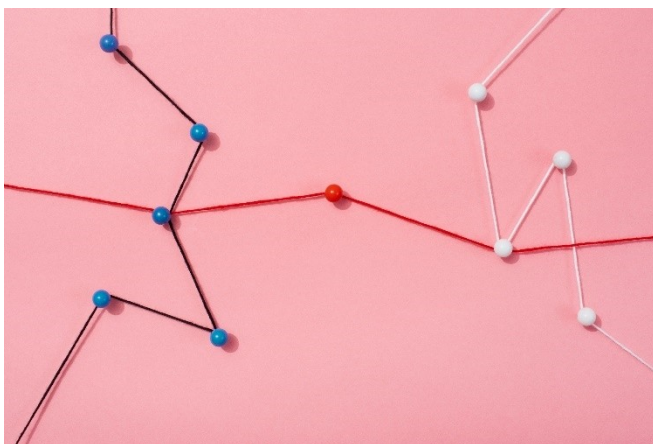
Las habilidades blandas, en cambio, suelen ser más demandadas que las técnicas: por ejemplo, para un joven NEET, expresar claramente que son buenos oyentes, capaces de gestionar el tiempo, capaces de cumplir plazos y ser flexibles es sin duda un aspecto clave a la hora de redactar su CV.

2.4 Redes profesionales limitadas

Como ya se ha señalado, las dificultades que enfrentan los NEET también se ven agravadas por el hecho de que a menudo carecen de acceso a redes profesionales o tienen acceso limitado a ellas.

Encontrar empleo es especialmente difícil si no se tienen contactos profesionales: solo hay que imaginar a los jóvenes NEET viviendo en zonas rurales, donde claramente tienen menos interacciones sociales y menos contactos profesionales.

Estos jóvenes aislados necesitan una red de apoyo que incluya a la familia, la escuela y la comunidad:



(Fuente: freepik.com)

si tuvieran apoyo social y cultural, tendrían acceso mucho más fácil a una red profesional.

Esto también implica que el sistema educativo debería reformarse para quienes no desean asistir a la escuela, introduciendo programas de orientación profesional para jóvenes que desean desarrollar habilidades prácticas e incorporarse al mercado laboral.

Al mismo tiempo, también debería disponer de una red profesional más densa para estos jóvenes para fomentar la colaboración y permitir la agregación flexible de trabajadores y empresas.

Si los NEET están aislados de internet, les resulta difícil acceder a estos contactos. Por ello, como ocurre en algunos países, se ven obligados a visitar centros que explican las vocaciones y oportunidades profesionales locales.

Estos centros no siempre existen realmente, y a menudo carecen de la información útil o de las habilidades profesionales que realmente podrían apoyarles en su búsqueda.

Por ello, es esencial establecer centros locales efectivos que, tanto en su capacidad para encontrar información como en la profesionalidad de su personal, puedan apoyar eficazmente a los jóvenes en la formación, orientación y empleo.



(Fuente: freepik.com)

Sin embargo, los factores psicológicos y la pérdida de motivación suelen estar en la raíz del estatus NEET: de hecho, algunos jóvenes a menudo pierden la motivación para buscar trabajo o formarse, quizás tras experiencias negativas (malas entrevistas, trabajos explotadores y precarios, etc.).

Este fenómeno ocurre porque, a menudo, falta una orientación profesional eficaz y hay una descoordinación entre las habilidades que ofrecen los jóvenes y las requeridas por el mercado. Por lo tanto, quienes no encuentran trabajo

rápidamente pueden desanimarse y dejar de buscar, entrando así en el limbo del estatus NEET.



La frustración y la falta de confianza en sí mismo o en el "sistema" pueden hacer que un joven deje de intentarlo, entrando en una especie de retiro en el que deja de emprender iniciativas.

En algunos casos, los problemas de salud mental, la ansiedad, la depresión o el aislamiento social también pueden influir.

Los NEETs, en particular, tienen miedo de iniciar proyectos debido a

la falta de confianza en el futuro y en el mercado laboral.

(Fuente: freepik.com)

Estos miedos se alimentan continuamente por su entorno, ya que la falta de oportunidades estables y a largo plazo genera más desconfianza y un clima de incertidumbre.

La mala educación y las limitadas oportunidades laborales dificultan reconocer y descubrir los propios talentos, así como entrar en el mundo profesional debido a la incapacidad o dificultad para encontrar contactos útiles.

Por lo tanto, sería necesario centrarse en la formación continua para centrarse en lo que uno sabe, además de centrarse en pequeñas experiencias.

Darse cuenta de que uno es capaz de seguir un camino sencillo, pero en el que se siente realmente capaz y motivado, permite iniciar un proceso que aumenta la autoconfianza y, en consecuencia, le da el valor para seguir nuevos caminos.

Para superar el miedo, es necesario contar con el apoyo de profesionales que acompañen al joven y utilicen herramientas innovadoras de orientación para ayudarlo a construir un plan de vida.



(Fuente: freepik.com)

Está claro que un joven desanimado carece de las herramientas para llevar a cabo un proyecto orientado a integrarlo en el mundo laboral, pero es necesario crear una red que involucre a varios profesionales y planificadores que puedan desarrollar vías que puedan utilizarse en los contextos locales en los que viven los NEET.

3. Temas clave a desarrollar

3.1. Estrategias para la búsqueda de empleo

A menudo ocurre que cuando no se encuentra un empleo rápidamente, el problema no es la crisis económica o la falta de oportunidades, sino el método utilizado para buscar empleos disponibles.

Muchos cometen el error de enviar decenas de currículums genéricos, desperdiciando tiempo y energía y sin desarrollar un enfoque verdaderamente sinérgico.



(Fuente: freepik.com)

De hecho, existe la posibilidad de desarrollar un enfoque estratégico, utilizando apoyos y programas diseñados específicamente para ayudar a los jóvenes NEET a reincorporarse al mercado laboral.

El consejo que podemos ofrecer es el siguiente:

- 1) Contacta con los servicios de empleo y orientación disponibles en cada país europeo, confiando en orientadores profesionales expertos para obtener apoyo en la búsqueda de un empleo o programa de formación adecuado para tu situación específica. A menudo también ofrecen la oportunidad de entrevistas de orientación personalizadas y recomendaciones de prácticas u ofertas de trabajo adecuadas para jóvenes NEET;
- 2) Infórmate sobre programas públicos diseñados específicamente para NEET y para ayudar a jóvenes NEET a incorporarse al mercado laboral. Para ello, recomendamos contactar con las oficinas regionales correspondientes o con los centros de empleo mencionados, que pueden proporcionar información sobre convocatorias y proyectos piloto para el empleo juvenil, así como prácticas extracurriculares, aprendizajes, cursos con asignaciones de asistencia, etc.;



(Fuente: freepik.com)

- 3) Invierte en formación y nuevas habilidades para ampliar tu conjunto de habilidades, incluyendo obtener diplomas o cualificaciones profesionales adicionales, o incluso realizar cursos de formación gratuitos (siempre hay muchos financiados por la Comisión Europea y dirigidos a jóvenes desempleados) para mejorar tus habilidades informáticas, de idiomas extranjeros u otras habilidades útiles para encontrar empleo;
- 4) Participa en prácticas, becas o contratos de aprendizaje para poder añadir experiencia laboral relevante a tu currículum: estas opciones te permiten aprender un oficio en el trabajo, y la experiencia suele ser tan valiosa que se

traduce en un contrato laboral real, o al menos enriquece tu currículum con referencias;

- 5) Participa en oportunidades de formación o voluntariado, incluso en el extranjero, que te ayudarán a aumentar tu confianza en ti mismo y, al mismo tiempo, adquirir habilidades transferibles, demostrando tus capacidades, compromiso y determinación a futuros empleadores. También te proporcionarán redes potenciales de contactos útiles o te ayudarán a descubrir nuevas pasiones y trayectorias profesionales;
- 6) Desarrollar oportunidades de autoempleo aprovechando las disposiciones del FSE y el FEDER, que apoyan la formación y creación de nuevas empresas mediante contribuciones financieras significativas, incluidas subvenciones no reembolsables.

En resumen, nunca debes rendirte y permanecer aislado, sino actuar para encontrar una opción profesional que a menudo se adapte perfectamente a las necesidades de los jóvenes NEET.

Entre las opciones adicionales disponibles hoy en día, Internet también ofrece portales de empleo que merecen la pena considerar.

3.1.1 Portales de empleo

Los portales de empleo y las plataformas digitales online (por ejemplo, LinkedIn, Indeed, Monster, CareerBuilder, Glassdoor, etc.) apoyan la empleabilidad de los NEET y facilitan el encuentro entre oferta y demanda y autoempleo, ofreciendo casi siempre todos los siguientes servicios:

- o orientación personalizada,
- o formación específica,



- o apoyo en la creación de un CV,
- o entrevistas simuladas,
- o Acceso directo a prácticas u ofertas de empleo.

(Fuente: freepik.com)

De hecho, los portales de empleo pueden hacer muchas cosas para ayudar a los NEET y, en general, a cualquiera que los utilice a encontrar trabajo, así como apoyar a las empresas en su búsqueda de talento y personas que satisfacen las necesidades de contratación de su empresa.

Esto se debe a que en los portales de empleo:

1. Las empresas pueden publicar ofertas de empleo, permitiendo a los candidatos encontrar estas oportunidades y postularse a los puestos disponibles;
2. Quienes estén interesados en encontrar trabajo pueden crear su propio perfil personal en línea con sus habilidades, experiencia y currículum;
3. Hay herramientas disponibles para ayudar y apoyar el proceso de búsqueda, permitiéndote añadir o eliminar opciones de búsqueda (geografía, tipo de puesto, duración, cualificaciones requeridas para la selección, etcétera);

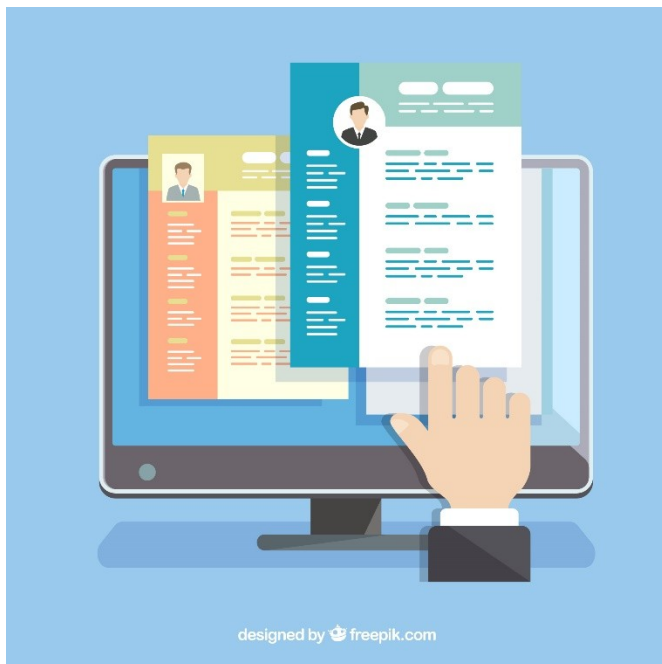


(Fuente: freepik.com)

4. Se proporcionan consejos y recursos para ayudar a los candidatos a mejorar sus habilidades y prepararse para entrevistas de trabajo;
5. Existen comunidades que permiten conexiones directas entre candidatos y empresas, facilitando el intercambio de información y la comunicación;
6. Se ofrecen servicios de selección para ayudar a las empresas a encontrar los mejores candidatos para las vacantes;
7. Se proporcionan análisis y estadísticas del mercado laboral para ayudar a las empresas a tomar decisiones informadas sobre su estrategia de contratación;
8. Se ofrecen servicios de formación a los candidatos para mejorar sus habilidades y alcanzar sus objetivos profesionales.

3.1.2 Candidaturas espontáneas

Otro método, que sigue siendo popular hoy en día, es enviar tu currículum y carta de presentación a una



empresa que te interese, aunque no haya ofertas de trabajo específicas. Esto se debe a que las empresas a menudo no anuncian ni promocionan vacantes, incluso cuando las tienen.

Enviar una solicitud espontánea te permite construir un puente con la propia empresa, demostrando proactividad e interés en ese tipo de trabajo. En

muchos casos, permite a los responsables de la empresa

(Fuente: freepik.com)

revisar posibles currículums y perfiles que puedan ser útiles y aportar valor añadido. Esto aumenta tus posibilidades de ser descubierto y conseguir una entrevista dedicada con los responsables de reclutamiento, donde tendrás que jugar todas tus cartas para ser contratado.

Para ello, recomendamos:

1. Investiga la empresa que te interesa e identifica a la persona adecuada para tu solicitud (por ejemplo, el responsable de recursos humanos).
2. Personaliza tu currículum y adjunta una carta de presentación;

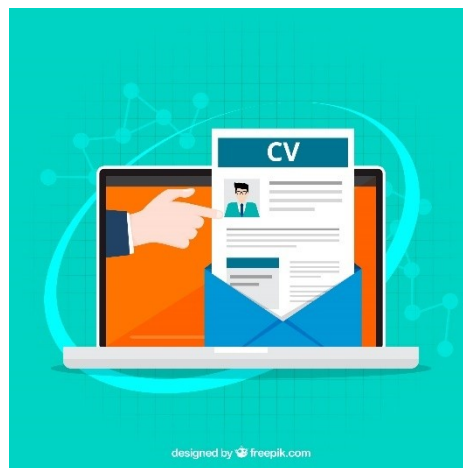
3. Sé específico sobre el puesto al que te postulas, profesional y claro en tu descripción, demostrando entusiasmo e interés por la empresa y el sector;
4. Envía tu solicitud por correo electrónico o a través de la sección de "reclutamiento" de la web de la empresa;
5. Haz un seguimiento con una llamada telefónica para confirmar que el correo electrónico fue recibido.

3.1.3 Presencia online para la empleabilidad

Es importante aclarar que, dado lo importante y extendido que es el uso de internet, su uso, evidentemente, también se ha vuelto esencial para la empleabilidad. Es esencial para quienes buscan un empleo o quieren avanzar en su carrera tener presencia online porque:

- crea una imagen positiva y profesional del candidato,
- mejora su reputación (el llamado personal branding);
- facilita la creación de redes,
- te permite demostrar parcialmente tus habilidades digitales,
- aumenta la visibilidad,
- te permite llegar a un público más amplio,
- facilita el acceso a oportunidades de trabajo remoto,

haciendo visible tu perfil para los reclutadores y los empleadores.



(Fuente: freepik.com)

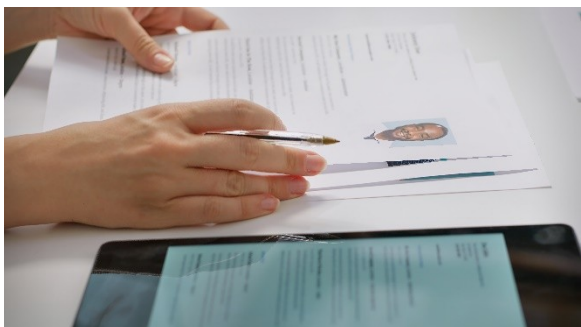
Desde esta perspectiva, es recomendable utilizar las siguientes herramientas online:

- a) LinkedIn u otros sitios profesionales similares, que también permiten a las empresas buscar perfiles interesantes,
- b) Una página web o blog personal para mostrar tus habilidades y experiencia, o conocimientos y experiencia.
- c) Las redes sociales como Twitter, Facebook e Instagram pueden usarse para crear presencia online y para establecer contactos.
- d) Un portafolio online puede utilizarse para mostrar el trabajo y los proyectos de una persona, demostrando así una aptitud específica y preparación para un trabajo o profesión concreto.

3.2. Creación de CV y carta de presentación

Veamos ahora cómo desarrollar tu CV de forma eficaz y evitar los errores más comunes.

En primer lugar, es importante aclarar que un CV eficaz es aquel que ilustra todas



las habilidades, capacidades y experiencia laboral del candidato; por tanto, debe contener toda la información que atraiga la atención de los reclutadores y aumente las posibilidades de ser seleccionado para

una entrevista.

(Fuente: freepik.com)

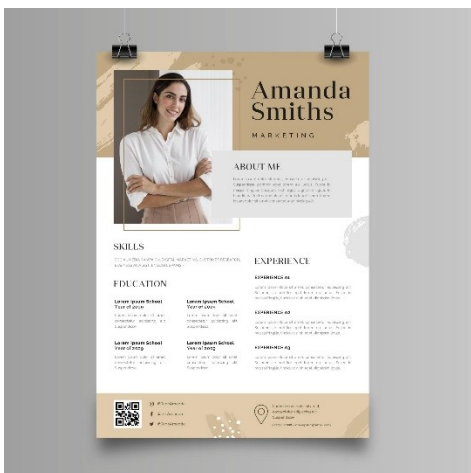
Para ello, existen varios formatos de CV que se pueden utilizar.

Veamos cuáles son y cuáles preferir.

3.2.1 Diferentes formatos de CV

Existen diferentes formatos de CV, cada uno con características y ventajas específicas. Entre los más comunes se encuentran:

1. CV cronológico, un formato más tradicional, que lista la experiencia laboral en orden cronológico, empezando por la más reciente.



Tiene lo siguiente:

A) ventajas:

-
-

Es fácil de leer, Muestra la

progresión profesional.

B) desventajas:

-

Puede ser difícil para quienes han cambiado de trabajo con frecuencia o tienen periodos de inactividad.

(Fuente: freepik.com)

2. CV funcional, que se centra en las habilidades y capacidades del candidato, en lugar de en su historial laboral.

Tiene lo siguiente:

A) ventajas:

- Es útil para quienes han cambiado de trabajo con frecuencia o tienen periodos de inactividad,
- Destaca las habilidades;

B) desventajas:

- Puede ser difícil de leer,
- No muestra la progresión profesional.

3. CV combinado, que combina los elementos del CV cronológico y funcional, listando la experiencia laboral y las habilidades.

Tiene lo siguiente:

A) Ventajas:

- Muestra la progresión profesional y las habilidades;

B) Desventajas:

- Puede ser largo y difícil de leer.

4. CV europeo, que es el formato estandarizado utilizado en Europa y que recomendamos porque incluye información sobre educación, habilidades y experiencia laboral.

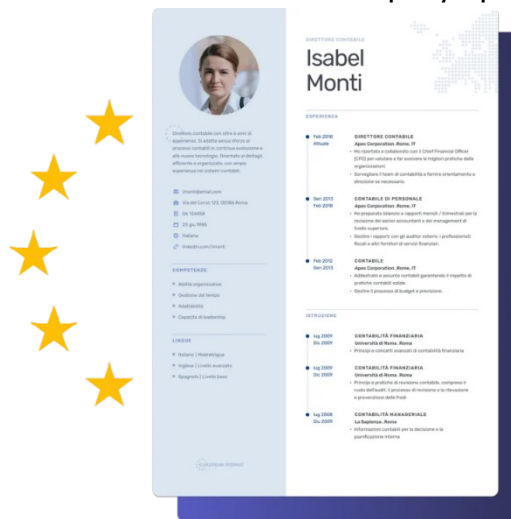
Tiene lo siguiente:

A) Ventajas:

- Es fácil de leer y está reconocido en toda Europa;

B) Desventajas:

- Puede ser limitado para quienes tengan experiencia laboral fuera de Europa.



(Fonte: Europass)

5. CV infográfico, que utiliza gráficos e imágenes para presentar la información de forma más creativa y visual.

Tiene lo siguiente:

A) Ventajas:

- Es atractivo y fácil de leer;
- Demuestra habilidades y experiencia de una manera innovadora;

B) Desventajas:

- Puede ser difícil de crear y no adecuado para todos los sectores.

3.2.2 Cómo redactar un CV y errores comunes que evitar



Incluso al redactar tu CV, hay estrategias y metodologías que puedes adoptar para hacerlo más atractivo y efectivo.

Desde nuestra perspectiva, recomendamos:

(Fuente: freepik.com)

1. Definir claramente los objetivos de tu búsqueda de empleo y adaptar tu CV en consecuencia;
2. Utilizar un formato claro y fácil de leer, con secciones bien definidas, como el formato Europass;
3. Incluir solo información relevante para el puesto que buscas (la información irrelevante suele distraer la atención del reclutador).
4. Utilizar palabras clave relacionadas con el sector y el puesto para que los reclutadores encuentren tu CV.
5. Cuantificar tus logros laborales anteriores, por ejemplo, "he desarrollado 50 proyectos europeos financiados".
6. Corregir errores gramaticales y ortográficos para evitar dar una impresión negativa.

Se deben evitar los siguientes errores:

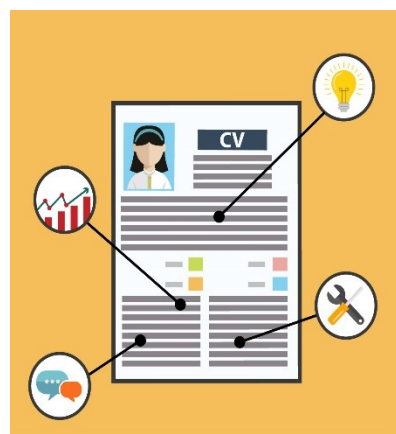
1. Errores gramaticales y ortográficos que pueden causar una impresión negativa;
2. Información irrelevante que puede dificultar la lectura de tu CV;
3. Utilizar formatos confusos o difíciles de leer;
4. Falta de personalización para el puesto buscado;
5. Incluir información falsa que puede descubrirse y dañar tu reputación, a menudo de forma permanente;
6. Usar fotos poco profesionales o inapropiadas.

Un CV eficaz siempre debe incluir la siguiente información:

- Información personal, es decir, datos personales y biografía,
- Experiencia laboral y de voluntariado, empezando por lo más reciente y especificando las funciones y puestos que desempeña en la empresa, así como las habilidades desarrolladas,
- Experiencia educativa, comenzando por lo más reciente e indicando las cualificaciones relevantes para el puesto al que se postula,
- Idiomas hablados, incluyendo el nivel de competencia hablada y escrita,
- Habilidades y competencias técnicas y transferibles relevantes para el puesto al que se solicita,
- Intereses personales y aficiones.

3.2.3 Construir un currículum con IA

En ciertos casos, utilizar inteligencia artificial (IA) para crear un currículum también puede ser útil. Las ventajas incluyen:



1. Ahorro de tiempo, ya que la IA puede ayudarte a crear un CV en solo unos minutos, ahorrándote tiempo y esfuerzo;
 2. Formato profesional, ya que la IA puede crear un CV con un formato profesional y fácil de leer;
- (Fuente: freepik.com)
3. Incluir palabras clave en tu CV aumenta tus posibilidades de ser encontrado por los reclutadores;
 4. Obtener sugerencias que hagan tu CV más efectivo;
 5. Mayor personalización de tu CV para cada tipo de trabajo y/o empresa.

Al mismo tiempo, el uso indiscriminado y descontrolado de la IA también genera desventajas en la creación de CV, como:

1. Un CV creado con IA puede carecer de personalidad y estilo individual;
2. La IA también puede cometer errores gramaticales o ortográficos.
3. La IA puede no entender el contexto ni las necesidades específicas de la industria y el puesto.
4. La IA puede generar dependencia y reducir la capacidad creativa de una persona.
5. La IA no puede reemplazar la experiencia y creatividad humanas y a menudo puede inventar experiencias que en realidad no existen.

Por lo tanto, aunque generalmente es mejor redactar tu propio CV y entrenarte para que sea veraz, creativo y efectivo, podrías usar IA para desarrollarlo si realmente vas justo de tiempo y quieres un formato más profesional. Sin embargo, siempre debes recordar corregir cuidadosamente el texto, editarlo y adaptarlo a tus habilidades reales.

3.3. Desarrollo de habilidades para entrevistas



Para rendir bien en una entrevista de trabajo, el candidato debe:

- 1) Prestar mucha atención a lo que dice el entrevistador, mantener el contacto visual y asentir para mostrar interés;

(Fuente: freepik.com)

- 2) Dar respuestas claras y concisas, evitando divagaciones;
- 3) Mostrar seguridad (también con el lenguaje corporal) para transmitir confianza e interés;
- 4) Presentar su experiencia laboral y habilidades de manera coherente y concisa;
- 5) Demostrar motivación e interés por la empresa y el puesto;
- 6) Demostrar la capacidad de gestionar situaciones de conflicto y trabajar en equipo;
- 7) Demostrar flexibilidad y adaptabilidad ante nuevas situaciones y retos laborales;
- 8) Saber cómo gestionar el estrés de forma eficaz;
- 9) Demostrar la capacidad de aplicar el pensamiento crítico y la capacidad de resolver problemas complejos.

3.3.1 Tipos de preguntas

Para facilitar el enfoque de una entrevista de trabajo, ahora describiremos cómo se llevan a cabo las entrevistas y qué estrategias conviene adoptar para estar preparados para ellas.

En primer lugar, las entrevistas basadas en habilidades se basan en diferentes tipos de preguntas:

- preguntas de comportamiento,
- preguntas sobre habilidades,
- Preguntas motivacionales.

Las preguntas conductuales buscan explorar las reacciones de los entrevistados ante situaciones concretas.



(Fuente: freepik.com)

Estas situaciones se basan en la vida cotidiana, hacen referencia a experiencias pasadas y sirven para evaluar las habilidades blandas.

A estas preguntas cotidianas se añaden generalmente preguntas hipotéticas, que sirven para entender cómo se comportarían los NEET ante problemas futuros o de los que no tienen experiencia.

Las preguntas de habilidades, en cambio, evalúan habilidades técnicas o de comunicación específicas.

Estas habilidades incluyen la escucha activa, la capacidad de conectar con los demás, superar el miedo a hablar en público, ser claro en la escritura, ser capaz de resumir, encontrar soluciones cuando surgen tensiones y adaptar el lenguaje y el tono a diferentes contextos.

El último tipo de preguntas, las que tratan sobre motivación, tienden a explorar valores y objetivos. En este caso, las preguntas se basan en experiencias concretas y están diseñadas para demostrar, por ejemplo, si un candidato tiene la capacidad de trabajar en equipo, gestionar el estrés o estar genuinamente motivado. Generalmente son preguntas abiertas que permiten a los NEET expresarse sin imponer soluciones.

3.3.2 Lenguaje corporal

En cuanto al lenguaje corporal, es importante enfatizar que es una forma muy explícita de comunicación no verbal: los gestos, la postura y las expresiones faciales transmiten emociones y palabras más que las propias palabras.

Los gestos y la postura de los hombros y extremidades señalan apertura o cierre,



(Fuente: freepik.com)

así como las expresiones faciales revelan emociones como la alegría, la ira y el miedo.

Incluso el tono de voz, la velocidad del habla o las pausas que se usan pueden revelar la personalidad del entrevistado.

En el caso de los NEET, observar el contacto visual es crucial; la mirada y la dirección de los ojos revelan claramente una emoción o sentimiento que no puede expresarse completamente.

En la comunicación no verbal, gestionar el espacio y establecer distancias interpersonales también es importante.

De hecho, la distancia física define el nivel de interacción que uno pretende establecer: cuanto



más cerca está de la otra persona, más relajado y preparado se está para una conversación amistosa; cuanto más lejos, más formal es la comunicación.

(Fuente: freepik.com)

Los NEET tienden a mantenerse muy distantes porque expresan su profunda incomodidad en las relaciones.

Aunque las entrevistas son interacciones formales, es mejor que los entrevistados no permanezcan separados por más de unos tres metros.

Como mínimo, una vez que el NEET haya establecido una posición cómoda, la distancia entre él y el entrevistador debería disminuir gradualmente.

3.3.3 Presentarse

Presentarte a los demás no es ni sencillo ni trivial, porque debes proporcionar información clave sobre tu personalidad, describir tu vida, hablar sobre tus pasiones y habilidades, incluidas tus habilidades blandas.

Como normalmente solo dispones de unos minutos, lo mejor es gestionar tu tiempo proporcionando información precisa y esencial, incluyendo tus intereses.

Tu presentación debe ser clara y sincera, expresando entusiasmo y explicando lo que has aprendido, incluso a partir de experiencias menos significativas.

Además del contenido de tu presentación, ayuda estrechar la mano con firmeza al llegar, mantener una postura relajada, mantener el contacto visual con el entrevistador y adoptar un tono de voz neutral.

3.4. Fundamentos del emprendimiento

Empezar un nuevo negocio siempre es complicado, y aún más para los NEET, dada su situación, pero eso no significa que sea imposible.

Ante todo, un NEET debe tener una idea que surja del deseo de convertir sus pasiones en una fuente de ingresos, pero también del deseo de crear un proyecto que responda a una necesidad real del mercado.

Obviamente, antes de lanzar una empresa, un NEET debe analizar



cuidadosamente sus habilidades e intereses, evitando aventurarse en un sector que no conoce bien.

Para iniciar una empresa con una base sólida, necesitas observar las tendencias actuales del mercado e intentar entender cómo puedes aportar

valor añadido en comparación con la competencia, por ejemplo, mediante:

(Fuente: freepik.com)

- innovar un producto existente,
- mejorar un servicio,
- identificar un nicho de mercado que aún no se ha cubierto.

3.4.1 Modelos de negocio simples

Iniciar un negocio siempre es muy difícil para un NEET, pero recomendamos empezar con una inversión mínima, quizás con una empresa individual o una sociedad de responsabilidad limitada (S.L.) con capital mínimo para reducir la responsabilidad.

Sin embargo, un NEET debería comenzar esta aventura emprendedora con algo sencillo, sin intentar crear un negocio complejo desde el principio, y al mismo

tiempo utilizar sus habilidades y pasiones y buscar apoyo en todas las organizaciones posibles.

También es importante no tener miedo al fracaso, ya que el fracaso forma parte del proceso de aprendizaje.

Algunos modelos de negocio sencillos adecuados para un NEET podrían ser, por ejemplo, los siguientes:

1. Trabajo freelance: servicios de redacción, edición, diseño gráfico, diseño web, etc.;
2. Venta de productos online, usando plataformas como Amazon, eBay, Etsy o crear tu propia tienda online con Shopify o WooCommerce;
3. Marketing de afiliados, donde se promocionan productos o servicios de otras empresas y ganar una comisión;
4. Creación de contenidos o podcasts, monetizados con publicidad.

(Fuente: freepik.com)



3.4.2 Desarrollo de ideas

Para desarrollar una idea de negocio, como se ha mencionado, primero necesitas una intuición. Esta intuición debe desarrollarse mediante el análisis de mercado, la validación de soluciones y la planificación estratégica antes de convertirse en un proyecto concreto.



(Fuente: freepik.com)

Los pasos clave para desarrollar una idea de negocio son:

- Identifica un problema o necesidad, preferiblemente uno que se alinee con tus habilidades y pasiones.
- Analiza el mercado y la competencia.
- Pon a prueba la idea con encuestas, entrevistas o una versión básica del producto/servicio para recopilar opiniones del mundo real.
- Estructura el modelo de negocio utilizando herramientas como el Business Model Canvas.
- Crea un plan de negocio, detallando objetivos, estrategias de marketing y previsiones financieras para guiar el negocio y atraer inversores.

3.4.3 Imagen de marca

Un elemento clave para desarrollar un negocio es desarrollar una marca dedicada, y esto es aún más crucial para una empresa fundada por un NEET, que debe centrarse en una marca sencilla pero eficaz.



(Fuente: freepik.com)

Los pasos que un NEET debe seguir para desarrollar su marca deben ser:

1. Define el público objetivo del producto o servicio que se quiere vender u ofrecer.
2. Elige un nombre y logotipo sencillos, pero memorables y representativos.
3. Crea una identidad visual con colores, tipografías e imágenes vibrantes que atraigan la atención de posibles clientes.
4. Crea una web fácil de navegar que represente claramente la marca.

5. Utiliza las redes sociales para llegar al público objetivo y construir una comunidad alrededor de tu propia marca.

3.4.4 Habilidades de presentación (pitch)

Al buscar posibles patrocinadores para tu idea, puede ser útil crear una



presentación para tu idea de negocio que pueda presentarse a un posible inversor en solo unos minutos.

La presentación es simplemente una presentación rápida y atractiva de la empresa, diseñada para captar la atención e interés del oyente, permitiendo solo unos minutos (normalmente 2-3 minutos, justo el tiempo que se tarda en subir diez pisos en ascensor) para convencerle de invertir en el proyecto.

Una buena presentación debe tener algunas

características clave:

(Fuente: freepik.com)

- Breve y conciso, que encaje en los 3 minutos asignados, presentando la empresa, el problema y la solución que pretende ofrecer, así como la situación del mercado y el equipo en el que la empresa confiará para desarrollar todo el proyecto.
- Claro, sencillo y directo, mostrando los principales beneficios.
- Atractivo, con historias, ejemplos y datos para hacer la idea más interesante y memorable.
- Convincente, para interesar a un posible inversor.

Se pueden usar una variedad de programas para crear una presentación, como PowerPoint, Google Slides, Prezi, Canva, etc.: lo más importante es hacer que la presentación sea emocionante e interesante para la audiencia.

3.5. Networking

Cuando un NEET inicia un negocio, es fundamental desarrollar y mantener redes tanto offline como online porque esta práctica:

- ayuda a construir relaciones con personas que pueden ser beneficiosas para el negocio, como posibles clientes, socios o inversores;
- proporciona acceso a información y recursos que pueden ser útiles para la empresa;



(Fuente: freepik.com)

- facilita la construcción de una reputación corporativa;
- promueve la conciencia de la empresa en la industria en la que pretende operar.

Por lo tanto, es útil para un NEET que quiere convertirse en emprendedor:

4. asistir a eventos y conferencias en su sector para conocer gente y establecer relaciones;
5. utilizar las redes sociales para conectar con la gente y construir relaciones;
6. crear un grupo de apoyo con otros emprendedores o profesionales para compartir experiencias y consejos.
7. participar en comunidades online relacionadas con su sector para conectar con personas y construir relaciones.

Además, para un NEET, pero en general para cualquiera que quiera convertirse en emprendedor, también es esencial:

A) mantener el contacto con personas que conozcas porque:

- Ayuda a mantener relaciones con las personas que conoces y a crear un sentido de comunidad.
- Permite buscar ayuda o consejo de personas con experiencia en tu campo.
- ayuda a crear oportunidades de negocio y encontrar nuevos clientes.

B) participar en la comunidad porque:

- ayuda a crear un sentido de pertenencia y a sentirse parte de una comunidad.
- permite compartir experiencias propias y aprender de las experiencias de los demás.
- facilita la creación de relaciones con personas que comparten intereses similares y permite encontrar posibles socios o colaboradores.

4. Integración en el PLE

4.1 Objetivos de aprendizaje profesional



(Fuente: freepik.com)

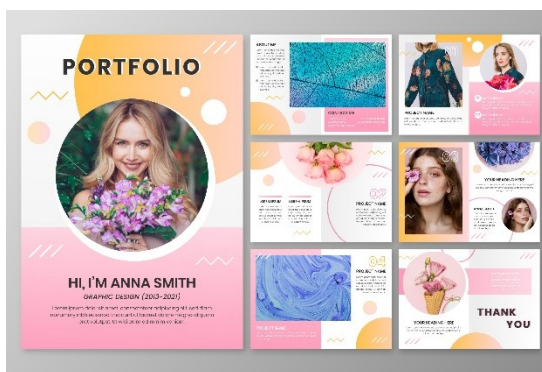
Por lo que se ha descrito hasta ahora en esta guía, está claro que un NEET debe establecer objetivos de aprendizaje profesional, que, por supuesto, pueden variar según las necesidades e intereses individuales. En nuestra opinión, para superar la difícil situación en la que se encuentran, un NEET debería crear un PLE que le permita:

1. Comprometerse a desarrollar habilidades emprendedoras, aprender a crear un plan de negocio, desarrollar habilidades para gestionar campañas de marketing y ventas, y trabajar para entender cómo gestionar un negocio desde una perspectiva de gestión y finanzas;
2. Participar en cursos para mejorar sus habilidades técnicas, aprender a usar herramientas y software específicos del sector en el que desean trabajar, aprender a gestionar proyectos y entender cómo promocionarse en línea;
3. Comprometerse a desarrollar habilidades de comunicación y redes de contacto, para que puedan comunicarse eficazmente con clientes y socios, y gestionar relaciones y comunidades tanto en línea (incluidas las redes sociales) como fuera de línea;
4. Aprender a crear un plan de negocio y a crear una presentación eficaz;
5. Aprender a gestionar su tiempo de forma eficaz, incluyendo la gestión del estrés y el mantenimiento de un equilibrio entre vida laboral y personal;

6. Desarrollar sus habilidades de liderazgo mejorando la motivación y aprendiendo a resolver problemas (usando el pensamiento crítico), así como a gestionar un equipo y delegar tareas dentro de uno.

4.2 Portafolio personal

Además, un NEET debería crear un portafolio (una colección seleccionada de sus mejores trabajos, proyectos, habilidades, etc.) para demostrar concretamente sus habilidades y talentos a posibles clientes o empleadores, sirviendo como una



herramienta de presentación poderosa que va más allá de un simple currículum.

(Fuente: freepik.com)

En su portafolio personal, que debe mantenerse estrictamente actualizado, un NEET debe incluir:

- ✓ breve introducción sobre ellos mismos, sus habilidades y sus objetivos;
- ✓ selección de sus proyectos más significativos, con descripciones, imágenes y resultados;
- ✓ lista de sus experiencias laborales, formativas y de voluntariado;
- ✓ Lista de sus habilidades técnicas y no técnicas.
- ✓ Lista de certificados, premios y reconocimientos.

4.3 Seguimiento de carrera

Un proceso especialmente importante para un NEET que busca empleo es desarrollar un sistema de seguimiento de carrera que supervise constantemente sus objetivos profesionales.



Para implementar el seguimiento profesional, un NEET debe:

1. Identificar objetivos profesionales a corto y largo plazo;
2. Evaluar sus habilidades y capacidades para identificar áreas de fortaleza y debilidad;
3. Identificar oportunidades disponibles, de formación y de desarrollo profesional;
4. Crear un plan de acción para alcanzar sus objetivos, incluyendo las acciones a realizar y los plazos;
5. Supervisar el progreso y actualizar el plan de acción en consecuencia;
6. Desarrollar una red de contactos profesionales para obtener información y apoyo;
7. Actualizar su currículum para incluir nuevas experiencias y habilidades.
8. Prepararse para las entrevistas de trabajo practicando las preguntas más comunes y preparándose para las menos comunes, aprendiendo a gestionar el lenguaje corporal y el estrés.

(Fuente: freepik.com)

5. Enfoque pedagógico de las herramientas de IA

En el capítulo final de esta guía, enumeramos cinco herramientas online útiles para los buscadores de empleo NEET.

Son:

- 1) Resume.com
- 2) Final Round AI
- 3) Namecheap Logo Maker
- 4) Lucidchart
- 5) Miro

Vamos a examinarlos uno por uno.

5.1 Resume.com



Breve descripción	Es un servicio online que ofrece un generador de currículums (CV) fácil de usar, con plantillas personalizables y consejos de expertos para ayudarte a crear un CV profesional.
Funcionalidades principales	▪ Plantillas de CV personalizables ▪ Consejos de expertos para mejorar tu CV ▪ Formato compatible con ATS (Sistema de Seguimiento de Candidatos) para superar a los sistemas de selección automatizados (ATS es un sistema que generalmente utilizan los empleadores para procesar currículums) ▪ Posibilidad de descargar tu CV en formato PDF o TXT.
Valor educativo para un NEET	Puede ser muy útil para un NEET, ya que ofrece una guía paso a paso para crear un CV profesional, ayudando a mejorar las habilidades de escritura y presentación.
Consideraciones de accesibilidad	▪ Es accesible en línea y puede usarse desde cualquier dispositivo con conexión a internet. ▪ Sin embargo, es necesario crear una cuenta para guardar tu propio trabajo.
Riesgos y limitaciones	▪ Como ocurre con cualquier servicio online, existe el riesgo de pérdida de datos o uso no autorizado de información personal. ▪ Es importante leer los términos de uso y la política de privacidad antes de utilizar el servicio.
Enlace oficial al programa:	https://www.resume.com/
Costes de licencia	100% gratis
Actividad práctica propuesta	Crea un currículum usando el enlace oficial del programa proporcionado y personalízalo con tu información y habilidades. Luego, descarga el currículum en formato PDF y compártelo en redes sociales o con amigos para recibir opiniones.

5.2 Final Round AI

Final Round

Breve descripción	Final Round AI es una plataforma de preparación para entrevistas de trabajo que utiliza inteligencia artificial para ofrecer simulaciones personalizadas de entrevistas y retroalimentación en tiempo real.
Funcionalidades principales	▪ Simulaciones de entrevista con preguntas personalizadas ▪ Feedback en tiempo real sobre claridad, confianza y comunicación ▪ Análisis de currículum y optimización de perfiles de LinkedIn ▪ Candidatura automática a ofertas de empleo
Valor educativo para un NEET	Es una herramienta valiosa para los NEETs, ya que ofrece orientación práctica y personalizada para preparar entrevistas de trabajo, mejorando las habilidades de comunicación y presentación.
Consideraciones de accesibilidad	La plataforma es accesible en línea y puede usarse desde cualquier dispositivo con conexión a internet. Sin embargo, debes crear una cuenta para usar las funciones avanzadas.
Riesgos y limitaciones	▪ La plataforma puede tener un límite de tiempo para entrevistas simuladas. ▪ La calidad del feedback puede depender de la calidad de la información proporcionada. ▪ La plataforma puede no ser adecuada para roles creativos o altamente especializados.
Enlace oficial al programa:	https://www.finalroundai.com/
Costes de licencia	Hay una prueba básica y general gratuita, pero es necesario registrarse. Para pruebas adicionales, debes pagar una cuota mensual, trimestral o anual.
Actividad práctica propuesta	Crea una cuenta en Final Round AI y utiliza la plataforma para simular una entrevista de trabajo. Registra tus respuestas y analiza los comentarios para mejorar tus habilidades de comunicación y presentación.

5.3 Namecheap Logo Maker



Breve descripción	Namecheap Logo Maker es una herramienta online gratuita que utiliza inteligencia artificial para crear logotipos personalizados y sencillos en cuestión de minutos.
Funcionalidades principales	▪ Te permite crear logotipos personalizados con miles de fuentes, iconos y colores. ▪ Utiliza inteligencia artificial para generar logotipos únicos. ▪ Permite descargar logotipos en formatos PNG y SVG. ▪ Se puede integrar con otras herramientas de Namecheap (que son de pago).
Valor educativo para un NEET	Ofrece orientación práctica y personalizada para crear un logotipo profesional, mejorando tus habilidades de diseño y presentación.
Consideraciones de accesibilidad	Tiene una interfaz de usuario intuitiva y funciona con cualquier navegador. Namecheap Logo Maker te permite crear logotipos online y es fácil de usar incluso para quienes no tienen experiencia en diseño gráfico, guiándote en la selección de fuentes, colores e iconos.
Riesgos y limitaciones	▪ La calidad del logotipo puede depender de la calidad de la información proporcionada. ▪ La herramienta puede no ser adecuada para roles creativos o altamente especializados.
Enlace oficial al programa:	https://www.namecheap.com/logo-maker/
Costes de licencia	Gratis
Actividad práctica propuesta	Crea un logotipo para tu negocio o proyecto usando Namecheap Logo Maker. Experimenta con diferentes tipos de fuente, iconos y opciones de color para encontrar el logo perfecto para ti.

5.4 Lucidchart



Breve descripción	Lucidchart es un programa online de diagramas y canvas que ofrece una variedad de plantillas y herramientas de colaboración para crear mapas conceptuales, diagramas de flujo, organigramas y más.
Funcionalidades principales	▪ Diagramas personalizados y creación de lienzo ▪ Plantillas y bibliotecas de símbolos y formas ▪ Colaboración en tiempo real con otros usuarios ▪ Integración con otras herramientas y plataformas ▪ Exportar a varios formatos (PNG, JPEG, PDF, etc.)
Valor educativo para un NEET	Ofrece orientación práctica y personalizada para crear diagramas y lienzos, mejorar el pensamiento crítico y las habilidades de resolución de problemas.
Consideraciones de accesibilidad	El programa está disponible en línea y ofrece una versión gratuita con funciones limitadas. La versión gratuita tiene límites de uso y exportación.
Riesgos y limitaciones	▪ La versión gratuita tiene límites de uso y exportación. ▪ La calidad del diagrama puede depender de la calidad de la información proporcionada.
Enlace oficial al programa:	https://www.lucidchart.com/
Costes de licencia	La versión gratuita tiene funcionalidades limitadas. Otras versiones, más complejas, requieren una tarifa.
Actividad práctica propuesta	Crea un diagrama de flujo de procesos empresariales usando Lucidchart. Utiliza plantillas y herramientas de colaboración para crear un diagrama claro y conciso.

5.5 Miro



Breve descripción	Miro es un programa online de creación y colaboración de lienzos que ofrece una variedad de herramientas y plantillas para crear mapas conceptuales, diagramas de flujo, wireframes y mucho más.
Funcionalidades principales	▪ Crea lienzos y diagramas personalizados. ▪ Plantillas y bibliotecas de símbolos y formas. ▪ Colaboración en tiempo real con otros usuarios. ▪ Se integra con otras herramientas y plataformas. ▪ Exporta a varios formatos (PNG, JPEG, PDF, etc.).
Valor educativo para un NEET	Ofrece orientación práctica y personalizada para crear lienzos y diagramas, mejorar el pensamiento crítico y las habilidades de resolución de problemas.
Consideraciones de accesibilidad	El programa está disponible en línea y ofrece una versión gratuita con funciones limitadas. La versión gratuita tiene límites de uso y exportación.
Riesgos y limitaciones	▪ La versión gratuita tiene límites de uso y exportación. ▪ La calidad del diagrama puede depender de la calidad de la información proporcionada.
Enlace oficial al programa:	https://miro.com/
Costes de licencia	La versión gratuita tiene funciones limitadas. Otras versiones, más complejas, están disponibles por una tarifa.
Actividad práctica propuesta	Crea un lienzo para un proyecto empresarial usando Miro. Utiliza plantillas y herramientas de colaboración para crear un plan de negocio claro y conciso