



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.....	6
2. Desafíos a los que se enfrentan los jóvenes NEET.....	7
3. Estrategias prácticas.....	8
3.1. Técnicas de autorregulación emocional.....	8
3.2. Herramientas cognitivo-conductuales.....	8
3.3. Competencias socioemocionales.....	9
4. Integración en un PLE.....	11
5. Enfoque pedagógico de las herramientas de IA.....	12
Wysa.....	12
Smiling Mind.....	12
Medito.....	13
B. Herramientas tecnológicas digitales auxiliares aplicables.....	14
1. Marco conceptual.....	15
2. Retos de los jóvenes NEET en el aprendizaje digital.....	17
3. Categorías de herramientas.....	18
4. Integración en el PLE.....	19
5. Enfoque pedagógico de las herramientas de IA.....	20
Google Gemini (en Google Docs).....	20
Trello.....	21
Canva.....	21
HyperWrite AI.....	22
Read&Write.....	22
C. Imagen digital personal y redes sociales.....	24
1. Marco conceptual.....	25
2. Desafíos para los jóvenes NEET.....	27
3. Temas fundamentales.....	28
3.1. Uso responsable de las redes sociales.....	28
3.2. Imagen digital profesional.....	29
3.3. Crear red de contactos con las redes sociales.....	29
4. Integración en el PLE.....	31
5. Enfoque pedagógico de las herramientas de IA.....	32
Vidnoz AI.....	32

SnapEdit AI.....	32
Google Alerts (Alertas de Google).....	32

D. Orientación laboral y emprendimiento.....34

1. Marco conceptual.....35

1.1 ¿Qué es la empleabilidad?.....	35
1.2 Factores que influyen en la empleabilidad.....	35
1.3 Competencias transversales para el mercado laboral actual.....	35
1.4 Definición de emprendimiento.....	36
1.5 Autoeficacia e iniciativa de los jóvenes.....	37

2. Desafíos para los jóvenes NEET.....37

2.1 Currículos débiles.....	37
2.2 Falta de experiencia en entrevistas de trabajo.....	37
2.3 Dificultad para expresar las propias competencias.....	38
2.4 Redes profesionales limitadas.....	38

3. Temas principales.....38

3.1. Estrategias de búsqueda de empleo.....	38
3.2. Elaboración del CV y la carta de presentación.....	39
3.3. Desarrollo de competencias para la entrevista.....	40
3.4. Nociones básicas de emprendimiento.....	40
3.5. Networking.....	40

4. Integración en el PLE.....41

4.1 Objetivos de aprendizaje profesional.....	41
4.2 Portafolio personal.....	41
4.3 Seguimiento de la carrera profesional.....	41

5. Enfoque pedagógico de las herramientas de IA.....42

5.1 Resume.com.....	42
5.2 Final Round AI.....	42
5.3 Namecheap Logo Maker.....	42
5.4 Lucidchart.....	43
5.5 Miro.....	43



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?

La resiliencia emocional es la capacidad de adaptarse, recuperarse y crecer ante el estrés, la adversidad o las situaciones vitales difíciles. No es un rasgo innato: es un proceso dinámico que se aprende y se refuerza con la experiencia, la reflexión y la práctica. Para los jóvenes que viven en entornos inestables o con pocas oportunidades, es una herramienta para gestionar las emociones y tomar decisiones constructivas.

Resiliencia y resistencia no son lo mismo

La **resistencia** es la capacidad de soportar la presión o de bloquear su impacto. La **resiliencia** implica adaptación y transformación: se reconoce la dificultad, se procesa su impacto emocional y se ajusta la respuesta.

Resistencia	Resiliencia
Evita o bloquea el estrés	Se adapta al estrés
Se centra en resistir	Se centra en crecer
Respuesta rígida	Respuesta flexible
Afrontamiento a corto plazo	Desarrollo a largo plazo

Los cuatro pilares

- **Adaptabilidad:** cambiar de perspectiva y de comportamiento ante cambios o imprevistos.
- **Flexibilidad emocional:** experimentar, comprender y regular emociones diversas sin sentirse desbordado.
- **Optimismo realista:** reconocer las dificultades, pero creer que el esfuerzo puede mejorar la situación.
- **Autorregulación:** gestionar los impulsos y las reacciones al estrés, calmarse y elegir conductas constructivas.

Qué ocurre en el cerebro (en breve)

Ante una situación estresante, la **amígdala** activa la respuesta de «lucha, huida o congelación». La **corteza prefrontal** se ocupa del razonamiento y de la regulación emocional. Con mucho estrés domina la amígdala y las reacciones se vuelven automáticas (pánico, evitación, frustración). Prácticas como la respiración, la reflexión y la conciencia emocional entrenan al cerebro para responder con más calma y control.

1.2. Relevancia para los jóvenes NEET

Muchos jóvenes NEET viven largos periodos de incertidumbre: la falta de rutinas, la inestabilidad económica y las pocas oportunidades pueden generar **estrés crónico**, con agotamiento emocional, ansiedad, sensación de impotencia y pérdida de motivación. Cuando se sienten desbordados, tienden a evitar decisiones, dudar de sí mismos, rendirse pronto y preferir la comodidad inmediata a los objetivos a largo plazo.

Un riesgo especial es la **«trampa de la identidad NEET»**: el joven empieza a definirse por su situación («desempleado», «inactivo») y no por su potencial. De ahí surgen creencias limitantes («no soy capaz»), miedo a lo nuevo y rechazo de las oportunidades.

Por eso la educación emocional va **antes** que la formación para la empleabilidad (CV, búsqueda de empleo, competencias técnicas): sin resiliencia cuesta implicarse en los programas, gestionar el rechazo y las críticas y no abandonar a la primera dificultad.

Mensaje clave

La resiliencia emocional no es una habilidad «extra», es una competencia básica: permite pasar de la pasividad y la incertidumbre a la acción y al crecimiento personal.

2. Desafíos a los que se enfrentan los jóvenes NEET

Las dificultades de los jóvenes NEET no son solo externas: influyen en cómo piensan, sienten y actúan. Comprenderlas es el primer paso para apoyarles.

Desafío	Cómo se manifiesta	Ejemplo
Baja autoestima y falta de autoeficacia	«No soy lo bastante bueno», «no tiene sentido intentarlo»: disminuye la iniciativa.	No presentarse a un empleo porque da por hecho que le rechazarán.
Miedo al fracaso y evitación	El fracaso se vive como insuficiencia personal; se permanece en la zona de confort y se aplazan decisiones.	No ir a un taller por miedo a ser juzgado.
Dificultad para gestionar la frustración	Enfado, irritabilidad, abandono rápido, pensamientos negativos.	Dejar de buscar trabajo tras varias solicitudes sin respuesta.
Sobrecarga por estrés familiar o económico	Ansiedad por el futuro, cansancio emocional, dificultad para concentrarse.	Sentirse obligado a aportar en casa sin tener medios para ello.
Aislamiento social	Soledad, poco apoyo, redes personales y profesionales débiles.	Pasar mucho tiempo solo en casa y perder confianza en situaciones sociales.

Reflexión clave

Estos desafíos están conectados: la baja autoestima lleva a la evitación, la evitación aumenta el aislamiento y el aislamiento refuerza las creencias negativas. Detrás de un joven «inactivo» suele haber un conjunto de barreras emocionales, no una falta de potencial.

3. Estrategias prácticas

3.1. Técnicas de autorregulación emocional

La autorregulación es la capacidad de reconocer, comprender y gestionar las reacciones emocionales de forma saludable. Las técnicas siguientes son sencillas y se pueden usar en el día a día.

Técnica	Cuándo usarla	Cómo se hace	Por qué funciona
Anclaje 5-4-3-2-1	Ansiedad, pánico, pensar demasiado	Nombra 5 cosas que ves, 4 que puedes tocar, 3 que oyes, 2 que puedes oler y 1 que puedes saborear.	Desvía la atención de los pensamientos negativos y te devuelve al presente.
Respiración 4-4-6	Antes o durante situaciones de tensión (p. ej., una entrevista)	Inspira por la nariz 4 segundos, retén 4 y espira despacio por la boca 6. Repite 2-3 minutos.	La respiración lenta indica al cerebro que el cuerpo está a salvo y reduce la respuesta de «lucha o huida».
Relajación muscular progresiva	Tensión física, dificultad para dormir, tras momentos intensos	Tensa un grupo muscular 5 segundos y relájalo 10, desde los pies hasta la cara.	Reduce los síntomas físicos del estrés y aumenta la conciencia corporal.
Modelo STOP	Conflictos, enfado, riesgo de reaccionar por impulso	S para; T respira; O observa lo que sientes y piensas; P procede con una respuesta tranquila.	Crea un espacio entre la emoción y la acción y permite decidir mejor.

Ejemplo: un joven que recibe una crítica siente enfado; en lugar de ponerse a la defensiva, aplica STOP, hace una pausa y responde con calma.

Consejo para el alumnado: probar una técnica durante la semana y anotar cuándo se usó, cómo se sentía antes y qué cambió después.

3.2. Herramientas cognitivo-conductuales

Estas herramientas ayudan a entender cómo los pensamientos influyen en las emociones y en la conducta. El objetivo no es eliminar los pensamientos negativos, sino reconocerlos, cuestionarlos y sustituirlos por perspectivas más equilibradas.

- **Identificar los pensamientos negativos automáticos:** fíjate en la emoción (ansiedad, frustración), pregúntate «¿qué estoy pensando?» y escribe el pensamiento tal como aparece.
- **Reencuadrar:** pregúntate «¿es cierto al 100%? ¿qué pruebas tengo? ¿hay otra explicación?» y sustituye el pensamiento por otro más realista.

- **Construir un diálogo interno resiliente:** cambia el lenguaje autocrítico por frases de apoyo y realistas.

Ejemplo de pensamiento automático: situación: no hay respuesta a una solicitud de empleo; pensamiento: «no han respondido porque no soy lo bastante bueno»; emoción: tristeza y frustración. Reencuadrar no es ser poco realista, sino justo y objetivo.

Pensamiento automático	Pensamiento reformulado
«No soy lo bastante bueno» (sin respuesta a una solicitud)	«Quizá había muchos candidatos. Puedo mejorar y volver a intentarlo.»
«No puedo hacer esto»	«Es difícil, pero puedo intentarlo paso a paso.»
«Siempre fracaso»	«Esta vez no lo he conseguido, pero puedo aprender de ello.»

Ejercicio (hoja de trabajo): situación; qué sentí; qué pensé; ¿es este pensamiento cierto al 100%?; pensamiento alternativo; nueva acción que puedo emprender.

3.3. Competencias socioemocionales

Las competencias socioemocionales permiten relacionarse con los demás, comprender las emociones propias y ajenas y gestionar las relaciones. Los empleadores las valoran tanto como las competencias técnicas.

- **Asertividad:** expresar pensamientos y necesidades de forma clara y respetuosa. Pasivo: «vale, no me importa» (aunque no sea verdad); agresivo: «¡nunca me escuchas!»; asertivo: «me gustaría dar mi opinión y que se me escuche».
- **Empatía:** comprender los sentimientos del otro. Si un amigo cancela en el último momento, pensar qué puede estar viviendo antes de reaccionar.
- **Escucha activa:** contacto visual, no interrumpir, mostrar comprensión y parafrasear lo que se ha oído («entonces te sientes frustrado porque..., ¿verdad?»).
- **Gestión de conflictos:** mantén la calma, escucha a la otra persona, expresa con claridad tu punto de vista y céntrate en las soluciones, no en las culpas.

Ejemplo de gestión de conflictos: en lugar de «¡nunca me ayudas!», prueba con «me siento desbordado y agradecería más apoyo en esta tarea».

Ejercicios: reescribir frases de forma asertiva («no puedo hacer esto», «te equivocas» → ...); reflexionar sobre un escenario con empatía (¿qué siente esta persona? ¿por qué actúa así? ¿cómo responder?); escucha en parejas (A habla 2

minutos de un reto, B escucha sin interrumpir y resume); simulación de un desacuerdo en un proyecto de grupo.

Mensaje clave

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

4. Integración en un PLE

Un Entorno Personal de Aprendizaje (PLE) es el conjunto de herramientas, recursos y estrategias con los que cada persona gestiona su aprendizaje. Integrar en él la resiliencia emocional la convierte en un proceso continuo y autogestionado.

- **Seguir las emociones:** registro diario del estado de ánimo, reacciones ante situaciones concretas (solicitudes de empleo, interacciones sociales), niveles de estrés a lo largo del tiempo.
- **Crear un «panel de resiliencia»:** un tablero (Notion, Trello o una simple hoja de cálculo) con el estado emocional, el nivel de tensión, objetivos personales (p. ej., «solicitar 3 empleos esta semana»), estrategias utilizadas y progresos.
- **Reunir recursos de bienestar:** vídeos, ejercicios guiados, lecturas breves y aplicaciones en un solo lugar, siempre accesible.
- **Llevar un diario de reflexión:** ¿qué he sentido hoy? ¿qué lo ha desencadenado? ¿cómo he reaccionado? ¿qué haría de otra forma? ¿qué he aprendido?
- **Conectar emociones y empleabilidad:** usar la respiración antes de una entrevista, el reencuadre tras un rechazo, el seguimiento del estrés durante la formación.

Reflexión clave

Un PLE no es solo un conjunto de herramientas, sino un sistema personal de crecimiento: gestionar las emociones y gestionar el aprendizaje deben ir de la mano.

5. Enfoque pedagógico de las herramientas de IA

Las aplicaciones siguientes pueden apoyar la alfabetización emocional y la regulación del estrés. Deben proponerse como apoyo, con la orientación del formador: **ninguna sustituye el apoyo psicológico profesional** cuando es necesario.

Wysa

Tipo	Chatbot de bienestar mental basado en IA; dispone de versión gratuita.
Qué hace	Ofrece un espacio de chat anónimo para expresar emociones, explorar los factores de estrés y recibir sugerencias y ejercicios cognitivo-conductuales guiados.
Por qué ayuda a los NEET	Permite hablar del estrés sin sentirse juzgado, es fácil de usar en el móvil, fomenta la reflexión y ayuda a reducir la ansiedad antes de las actividades de búsqueda de empleo.
Uso educativo	Introducción a la alfabetización emocional: poner nombre a las emociones, detectar los desencadenantes y reflexionar sobre las propias respuestas al estrés.

Smiling Mind

Descripción	Aplicación gratuita de mindfulness con meditaciones guiadas breves, programas estructurados, ejercicios de respiración y contenidos por edades, incluidos los jóvenes.
Por qué ayuda a los NEET	Ofrece técnicas sencillas de autorregulación, ayuda a crear rutinas diarias (que a menudo faltan en periodos de desempleo) y mejora la concentración y la confianza.
Accesibilidad	Gratuita, para Android e iOS, interfaz sencilla, sesiones de 5-10 minutos; algunos contenidos se pueden usar sin conexión tras descargarlos.
Riesgos y limitaciones	Requiere constancia; personalización limitada; al principio la meditación puede resultar difícil.

Medito

Descripción	Aplicación de meditación gratuita y sin ánimo de lucro: meditaciones guiadas, cursos sobre estrés, ansiedad, sueño y concentración, ejercicios de respiración.
Por qué ayuda a los NEET	Apoya la autorregulación emocional, la disciplina diaria y la capacidad de afrontar la incertidumbre y la frustración.
Accesibilidad	Totalmente gratuita, para Android e iOS, adecuada para principiantes, sesiones de 5-15 minutos, contenidos descargables para usar sin conexión.
Riesgos y limitaciones	Requiere motivación y constancia; no ofrece feedback ni acompañamiento en tiempo real.

En síntesis

- La resiliencia emocional se aprende y se entrena: adaptabilidad, flexibilidad emocional, optimismo realista y autorregulación.
- En los jóvenes NEET, el estrés crónico y la «trampa de la identidad» bloquean la acción: el trabajo emocional va antes que la formación para la empleabilidad.
- Técnicas rápidas: anclaje 5-4-3-2-1, respiración 4-4-6, relajación muscular progresiva, modelo STOP.
- Los pensamientos no son hechos: identificarlos, cuestionarlos y reencuadrarlos.
- Asertividad, empatía, escucha activa y gestión de conflictos sirven en la vida y en el trabajo.
- En el PLE: panel de resiliencia, diario de reflexión y aplicaciones de apoyo, que no sustituyen la ayuda profesional.



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 de apoyo que ayudan a **acceder, organizar, comprender, crear y compartir información** de forma más eficaz. En el proyecto FALLYNEETS no son aplicaciones aisladas, sino facilitadores de la autonomía en el aprendizaje, la participación digital y la empleabilidad: su función principal es reducir las barreras que alejan a los jóvenes NEET de la educación y la formación.

Para los jóvenes NEET la tecnología puede ser un puente entre la motivación personal y la acción concreta. Las herramientas intuitivas y vinculadas a las necesidades cotidianas ayudan a planificar, simplificar contenidos difíciles, comunicarse y ganar confianza, pasando del consumo pasivo a la participación activa dentro de un **Entorno Personal de Aprendizaje (PLE)**.

La **alfabetización digital** es una competencia clave del siglo XXI: no se limita al uso de dispositivos y plataformas, sino que incluye buscar información, valorar su fiabilidad, comunicarse de forma responsable y gestionar la propia identidad digital. En los jóvenes NEET está muy ligada a la inclusión social y a la empleabilidad.



Por qué elegir herramientas adaptativas, inclusivas y fáciles de usar

- **Facilidad de uso:** una herramienta demasiado compleja, con mucho texto o visualmente confusa se convierte en un obstáculo más. Una navegación sencilla y pocas funciones esenciales permiten centrarse en la tarea.
- **Adaptabilidad:** no todos parten del mismo punto. Lenguaje simplificado, guía visual, apoyo de audio o más tiempo permiten personalizar sin estigmatizar.
- **Inclusión:** ir más allá del dispositivo y la conexión, respetando distintos niveles de alfabetización, idiomas, estilos cognitivos y motivación.

- **Motivación y equidad:** un primer éxito con una herramienta digital refuerza la confianza y reduce el miedo a equivocarse; la facilidad de uso es una condición pedagógica, no un detalle técnico.

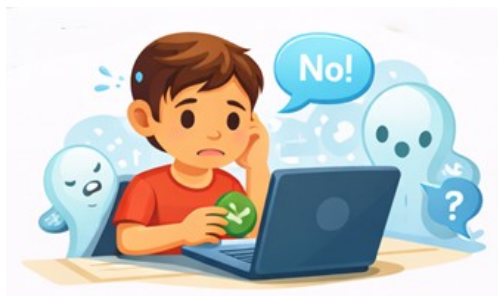
2. Retos de los jóvenes NEET en el aprendizaje digital

La exclusión digital no es solo falta de dispositivos o de acceso a Internet: también implica obstáculos emocionales, cognitivos y motivacionales. Para quien ya ha vivido el abandono escolar o fracasos repetidos, el entorno digital puede parecer otro lugar donde arriesgarse a fallar o a ser juzgado.

Reto	Qué ocurre	Qué ayuda
Plataformas complejas	Menús, notificaciones y funciones múltiples generan ansiedad; la atención se va a «dónde hacer clic» en lugar de al aprendizaje.	Puntos de acceso sencillos, claridad visual, progresión gradual de las funciones básicas a las avanzadas.
Poca capacidad organizativa	Dificultad para planificar, cumplir plazos y mantener una rutina; tareas empezadas y sin terminar.	Dividir las tareas en pasos pequeños, hacer visibles los progresos, crear rutinas.
Poca confianza en las herramientas nuevas	Miedo a «hacer algo mal» o a mostrar que no se sabe usar la herramienta; evitación.	Normalizar errores e intentos, asegurar pequeños éxitos acompañados.
Sobrecarga de información	Enlaces, vídeos y ventanas emergentes constantes generan confusión y cansancio; se salta de un recurso a otro.	Ayudar a filtrar, simplificar, resumir y priorizar.
Valorar la fiabilidad de las fuentes	Desinformación, contenidos comerciales o generados por IA que parecen convincentes pero son falsos o incompletos.	Contrastar fuentes, preguntarse quién ha producido la información, reconocer las señales de alarma.

Reflexión clave

Estos retos no son carencias personales, sino señales de que el aprendizaje digital debe diseñarse con más atención a la diversidad del alumnado: un buen entorno digital no da por supuestas la confianza, la organización y el sentido crítico, sino que ayuda a construirlos.



3. Categorías de herramientas

Agrupar las herramientas por categorías ayuda al alumnado y a los formadores a entender que no todas sirven para lo mismo y a elegir la adecuada para cada necesidad, sin sentirse desbordados por demasiadas opciones.

Categoría	Para qué sirve	Ejemplos	Valor para los NEET
3.1. Productividad y aprendizaje	Organizar información, gestionar tareas, dar estructura al estudio diario.	Trello, calendarios digitales, listas de tareas, aplicaciones de notas.	Convierten objetivos vagos en pasos concretos, apoyan las rutinas y las funciones ejecutivas, hacen visibles los progresos.
3.2. Creatividad	Transformar ideas y experiencias en productos visibles: carteles, presentaciones, vídeos, mapas mentales.	Canva, pizarras digitales, editores de vídeo básicos.	Favorecen la expresión y el sentido de pertenencia; los productos forman un portafolio que se puede mostrar.
3.3. Comunicación	Interactuar con compañeros, formadores y mentores; colaborar y recibir feedback.	Mensajería, documentos compartidos, foros, videollamadas.	Reducen el aislamiento, ofrecen formas menos intimidantes de participar, desarrollan el trabajo en equipo y la netiqueta.
3.4. Autoaprendizaje y evaluación	Estudiar al propio ritmo y comprobar la comprensión.	Asistentes de IA, cuestionarios, tarjetas de memoria, ejercicios interactivos.	Feedback inmediato y evaluación de bajo riesgo: el error pasa a formar parte del proceso.
3.5. Accesibilidad	Ofrecer formas alternativas de acceder a los contenidos.	Texto a voz, diccionarios, subtítulos, lectores de pantalla, ajustes de la interfaz.	Hacen la participación más equitativa sin rebajar las expectativas; refuerzan la confianza y la autonomía.

Orientaciones pedagógicas comunes

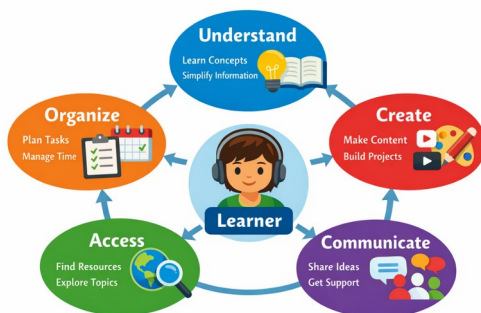
- **Pocas herramientas, introducidas poco a poco** y con un objetivo claro: para principiantes, un tablero con tres columnas («Por hacer», «En curso», «Hecho») vale más que un sistema complejo.
- **Espíritu crítico con la IA:** las explicaciones y el feedback generados por IA son un apoyo, no verdades indiscutibles.
- **Accesibilidad para todos:** presentar las herramientas de apoyo como opciones normales al alcance de cualquiera, no como un signo de debilidad.

4. Integración en el PLE

Un PLE funcional no nace de acumular herramientas, sino de **seleccionar pocos recursos con un objetivo preciso**: reunir información, organizar tareas, crear resultados, comunicarse y seguir los progresos. Si se vuelve demasiado complejo pierde valor y genera confusión.

- **Funcionalidad**: cada herramienta cumple una función clara en la rutina del alumno (planificar, comprender, producir, comunicarse).
- **Selección**: decidir qué incluir, qué dejar fuera y cómo se usará cada recurso. La idea clave no es la cantidad, sino la coherencia.
- **Personalización**: hay quien prefiere la planificación visual, quien el apoyo de audio o las aplicaciones de notas; el PLE refleja las necesidades individuales manteniendo objetivos comunes (autonomía, participación, empleabilidad).
- **Rutina digital**: los hábitos nacen de acciones repetidas, y la previsibilidad reduce la ansiedad.

Ejemplo de rutina semanal: revisar el tablero de tareas → leer o simplificar un texto → crear un resultado breve con una herramienta creativa → comentarlo con un compañero o un mentor → terminar con un momento de reflexión sobre lo aprendido.



Personal Learning Environment

Mensaje clave

Un PLE combina estructura (herramientas, recursos, rutinas) y mentalidad (sentirse protagonista del propio aprendizaje). Las habilidades que desarrolla, como planificar, comunicarse y reflexionar, se pueden transferir a la búsqueda de empleo y a la formación profesional.

5. Enfoque pedagógico de las herramientas de IA

En el proyecto FALLYNEETS la IA es una **capa de apoyo** dentro del PLE, guiada por la inclusión, la sencillez, el pensamiento crítico y la autonomía. No sustituye a los formadores, a los compañeros, al esfuerzo ni a la reflexión: debe usarse para **ayudar a pensar, no para pensar en lugar del alumno**.

- **Reducir barreras:** resumir un texto largo, explicarlo con palabras sencillas, superar la «página en blanco».
- **Pocos casos de uso realistas:** simplificar un párrafo, generar preguntas de repaso, estructurar una presentación.
- **Comprobar siempre:** la IA puede equivocarse, simplificar en exceso o inventar datos; hay que contrastarla con otras fuentes.
- **Privacidad:** no introducir datos personales sensibles ni materiales confidenciales.
- **Sesgos:** los resultados pueden reflejar estereotipos presentes en los datos; comentarlo en grupo refuerza la conciencia ética.

Las fichas siguientes presentan cinco herramientas. Los precios y los planes cambian a menudo: **comprueba siempre las condiciones actualizadas en la web oficial**.

Gemini

Google Gemini (en Google Docs)

Qué hace	Asistente de IA que ayuda a escribir, reescribir, resumir y aclarar textos; integrado en Google Docs.
Por qué ayuda a los NEET	Útil para quien tiene dificultades para empezar a escribir o para entender explicaciones complejas: divide las tareas en pasos manejables.
Riesgos y limitaciones	Puede cometer errores o inventar detalles; no compartir datos personales. Debe usarse como apoyo al pensamiento.
Coste	No es gratuito para todos: en Google Docs está disponible con algunos planes de Google Workspace o Google AI Pro.
Actividad propuesta	«Simplificar y personalizar un texto» (30-40 min): leer un texto breve sobre empleabilidad o identidad digital, pedir a Gemini una versión sencilla y tres ideas clave, compararla con el original y escribir una frase de reflexión personal.

Trello

Qué hace	Gestión visual de tareas con tableros, listas y tarjetas; plazos, listas de comprobación y automatizaciones sin programar.
Por qué ayuda a los NEET	Da estructura y claridad visual, convierte objetivos vagos en tareas manejables y hace visibles los progresos.
Riesgos y limitaciones	Demasiadas listas o notificaciones confunden a los principiantes; las funciones de IA no están incluidas en todos los planes.
Coste	Plan gratuito disponible; planes de pago con funciones avanzadas (la IA se incluye en el plan Premium).
Actividad propuesta	«Mi plan de aprendizaje semanal»: crear un tablero con tres listas, añadir al menos cinco tarjetas (actualizar el CV, buscar un curso...), moverlas durante la semana y reflexionar sobre qué ayudó o qué lo dificultó.

Canva

Qué hace	Plataforma de diseño visual para carteles, presentaciones, infografías y vídeos cortos con plantillas y función de arrastrar y soltar.
Por qué ayuda a los NEET	Convierte las ideas en resultados visibles y apoya la creatividad, el aprendizaje por proyectos y el portafolio.
Riesgos y limitaciones	Riesgo de cuidar más el aspecto que el contenido; algunas funciones premium y de IA están limitadas en el plan gratuito.
Coste	Plan gratuito disponible; planes de pago; acceso gratuito a algunas funciones premium para centros educativos que cumplan los requisitos.
Actividad propuesta	«Tres competencias que quiero mejorar este mes»: una infografía con el nombre de la competencia, por qué es importante y una acción concreta; presentación en parejas.



HyperWrite AI

Qué hace	Plataforma de escritura con IA; herramientas como Plain Language Converter y Text Simplifier reescriben textos difíciles en lenguaje claro.
Por qué ayuda a los NEET	Reduce la carga cognitiva para quien tiene poca seguridad lectora o poca familiaridad con el lenguaje formal.
Riesgos y limitaciones	La simplificación puede eliminar matices o detalles importantes: comparar siempre con el texto original.
Coste	Se puede empezar gratis con funciones limitadas; el acceso completo requiere un plan de pago.
Actividad propuesta	«Hacer más comprensible un texto difícil» (25-35 min): subrayar las partes difíciles, simplificar el párrafo, comparar las versiones y explicarlo con palabras propias.



Read&Write

Qué hace	Apoyo a la lectoescritura y a la accesibilidad: texto a voz, diccionarios con imágenes, resaltado, máscara de pantalla; funciona con Google Docs, PDF y páginas web.
Por qué ayuda a los NEET	Indicado para quien tiene dificultades lectoras, dislexia o fatiga visual; hace los contenidos más accesibles.
Riesgos y limitaciones	Riesgo de depender de las funciones de apoyo: combinarlas con preguntas de comprensión y reflexión.
Coste	Normalmente de pago (licencias individuales o institucionales); gratuito para docentes de primaria y secundaria.
Actividad propuesta	«Escuchar, leer y comprender»: escuchar un artículo breve con texto a voz, releerlo en silencio, aclarar las palabras difíciles, responder a tres preguntas y reflexionar sobre qué estrategia ayudó más.

En síntesis

- Las herramientas digitales auxiliares sirven para reducir barreras: deben ser sencillas, adaptativas e inclusivas.
- Retos principales: plataformas complejas, organización, confianza, sobrecarga de información y fiabilidad de las fuentes.
- Cinco categorías: productividad, creatividad, comunicación, autoaprendizaje y evaluación, accesibilidad.
- Un buen PLE tiene pocas herramientas, cada una con una función clara, y una rutina semanal.
- La IA ayuda a pensar, pero no piensa por ti: comprobar, proteger la privacidad y reconocer los sesgos.





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



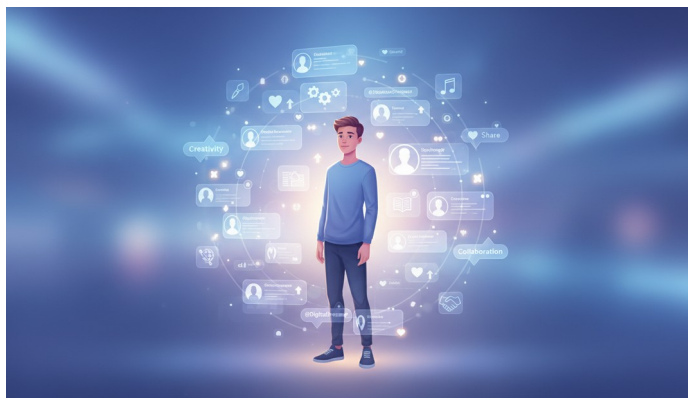
Co-funded by the
European Union

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

Hoy las redes sociales y las plataformas en línea son centrales en la forma en que las personas se presentan, se comunican y acceden a oportunidades. Para los jóvenes NEET, saber gestionar su presencia digital es importante tanto para su desarrollo personal como para su empleabilidad.



Identidad digital

Es la forma en que una persona está representada en Internet: perfiles en redes sociales, fotos y vídeos, comentarios y publicaciones, nombres de usuario y biografías, actividad e interacciones. No es solo lo que se decide compartir, sino también **lo que otras personas pueden ver o encontrar**. Para un joven NEET puede ser una herramienta para mostrar competencias, intereses y personalidad cuando la experiencia laboral es escasa.

Huella y reputación digital

- **Huella activa:** contenidos compartidos de forma intencionada (publicaciones, comentarios, archivos subidos).
- **Huella pasiva:** datos recogidos automáticamente («me gusta», navegación, etiquetas).
- **Reputación digital:** cómo nos perciben los demás a partir de esa huella. Empleadores y formadores suelen mirar los perfiles en línea antes de ofrecer una oportunidad.

Autopresentación positiva y negativa

Positiva	Negativa
Compartir logros, competencias o proyectos	Compartir contenidos ofensivos o inapropiados
Usar un lenguaje respetuoso	Publicar por impulso o en caliente
Publicar contenidos adecuados y constructivos	Crear una imagen engañosa o incoherente

Positiva	Negativa
Mostrar autenticidad y coherencia	Tener conductas en línea dañinas

Privacidad y seguridad: principios básicos

- **Controla lo que compartes:** nada de dirección, datos financieros o detalles privados.
- **Usa los ajustes de privacidad** para decidir quién ve tus publicaciones e información.
- **Recuerda la permanencia digital:** lo que publicas puede seguir accesible aunque lo borres.
- **Reconoce los riesgos:** estafas, perfiles falsos, desinformación.
- **Piensa antes de publicar:** ¿cómo podrían interpretarlo los demás?

Mensaje clave

Tu identidad digital forma parte de tu identidad real. Gestionarla no significa ser perfecto, sino ser consciente, intencional y responsable.

2. Desafíos para los jóvenes NEET

Las redes sociales ofrecen oportunidades de aprendizaje, de contacto y de expresión, pero sin conciencia ni orientación también conllevan riesgos. Estas son las cuatro dificultades más frecuentes.

Desafío	Cómo se manifiesta	Ejemplo
Sobreexposición	Compartir detalles privados, publicar en momentos de gran carga emocional, subir imágenes sin pensar en las consecuencias.	Publicaciones impulsivas de enfado que más tarde ve un posible empleador.
Poca conciencia de los riesgos	Estafas y ofertas de empleo falsas, robo de identidad, problemas de privacidad, desinformación.	Aceptar una oferta en línea sin verificar y enviar datos personales.
Dificultad para construir un perfil profesional	No saber qué compartir, perfiles incompletos o incoherentes, lenguaje demasiado informal.	Un perfil con solo contenido personal, sin competencias ni objetivos.
Sensibilidad a las críticas en línea	Miedo a publicar, baja autoestima, ansiedad por los «me gusta» y los comentarios, retraimiento.	Dejar de compartir tras un comentario negativo, lo que refuerza el aislamiento.



Reflexión clave

Los desafíos digitales no son solo técnicos, también son emocionales y de conducta. Un uso poco consciente de las redes limita las oportunidades; usarlas con conciencia puede crear otras nuevas.

3. Temas fundamentales

3.1. Uso responsable de las redes sociales

Significa ser consciente de qué se comparte, de cómo se hace y de sus consecuencias. Las redes no son solo entretenimiento, también son una herramienta de crecimiento.



- **Ajustes de privacidad:** perfiles privados cuando convenga, control de quién ve las publicaciones e historias, ubicación limitada, revisión periódica de seguidores y permisos de etiquetas y comentarios. Ejercicio: revisar los ajustes de una cuenta propia y hacer al menos dos cambios.
- **Prevención de contenidos dañinos:** evitar lenguaje ofensivo, comentarios agresivos, noticias falsas, fotos inapropiadas y publicaciones escritas con enfado. Pregunta guía: «¿Me sentiría cómodo si lo viera un empleador?». Comprobar la información antes de compartirla. Ejercicio: ¿he publicado algo por impulso alguna vez? ¿Qué impacto podría tener en el futuro? ¿Cómo podría reescribirlo de forma constructiva?
- **Ciberacoso:** mensajes ofensivos, burlas públicas, difusión de información privada, exclusión de grupos. Cómo reaccionar: no entrar al trapo, bloquear y denunciar, guardar pruebas si hace falta, pedir ayuda a personas de confianza. Ejercicio: ¿qué harías si recibieras un mensaje ofensivo? ¿A quién podrías pedir ayuda?

Reflexión clave

El uso responsable de las redes no va de restricciones, sino de conciencia y control: pequeñas acciones pueden evitar consecuencias a largo plazo.

3.2. Imagen digital profesional

Incluso sin experiencia laboral formal se puede mostrar el propio potencial y causar una buena primera impresión.

- **Biografía:** lenguaje claro, intereses, competencias u objetivos, tono positivo y auténtico, palabras clave pertinentes. De «Me gusta la música y salir con mis amigos» a «Me interesa el diseño digital y aprender nuevas competencias. Tengo ganas de crecer y explorar nuevas oportunidades».
- **Foto de perfil:** imagen nítida, fondo neutro, buena luz, expresión natural. Evitar fotos borrosas, de grupo, de fiestas o demasiado retocadas. Ejercicio: revisar la propia foto de perfil, preguntarse qué mensaje transmite y elegir una más adecuada.
- **Presencia auténtica pero respetuosa:** compartir intereses y valores, lenguaje constructivo, tono coherente entre plataformas, evitar contenidos extremos cuando no hacen falta. Auténtico pero poco profesional: publicar solo opiniones personales o contenido emocional; equilibrado: compartir intereses personales destacando también competencias, aprendizaje y objetivos.

Reflexión clave

Tu imagen digital suele ser la primera impresión que das: quizá no conozcas a las personas en persona, pero ellas te conocerán en Internet. Ser auténtico no significa compartirlo todo, sino elegir lo que te representa de forma positiva.

3.3. Crear red de contactos con las redes sociales

- **LinkedIn:** red profesional para la carrera y la búsqueda de empleo. Elementos clave: foto, titular, sección «Acerca de», competencias, experiencia (también voluntariado, talleres y proyectos personales). Ejercicio: crear o actualizar el perfil con al menos tres competencias.
- **Instagram y TikTok con enfoque profesional:** mostrar trabajos creativos, avances en el aprendizaje, vídeos cortos sobre un tema; mantener el equilibrio entre publicaciones personales y profesionales. Ejemplo: un joven interesado en el diseño comparte vídeos cortos de su proceso creativo. Ejercicio: identificar una habilidad propia y crear una publicación o un vídeo sencillo sobre ella.
- **Interactuar con seguridad:** verificar los perfiles, no compartir datos sensibles, desconfiar de ofertas de fuentes desconocidas, poner límites. Antes de responder a una oferta recibida por redes, verificar la empresa.

Escenario: recibes un mensaje con una oferta de empleo; ¿qué compruebas antes de responder?

Mensaje clave

Antes de publicar pregúntate: ¿es seguro, respetuoso y coherente con quien quiero ser? En la red de contactos importa la calidad de las conexiones, no el número de seguidores.

4. Integración en el PLE

Incluir la gestión de la identidad digital en el PLE ayuda a los jóvenes a tomar el control de cómo se presentan en línea y a convertir las redes sociales de una actividad pasiva en una herramienta de desarrollo.

- **Portafolio digital:** biografía y objetivos, competencias, ejemplos de trabajos o proyectos, experiencias de aprendizaje (cursos, talleres, autoaprendizaje), logros. Puede estar en LinkedIn, en una web personal o en perfiles cuidados. Permite demostrar el propio potencial aun sin experiencia formal.
- **Contenidos cuidados:** revisar los perfiles existentes, eliminar lo que no encaje con los propios objetivos, compartir publicaciones sobre intereses y aprendizajes, construir una presencia coherente.
- **Registrar los progresos:** actualizar los perfiles, anotar nuevas competencias, reflexionar sobre cómo mejoran la comunicación y la seguridad al interactuar en línea.
- **Conectar identidad digital y objetivos:** definir objetivos a corto y largo plazo (encontrar trabajo, desarrollar una competencia), alinear los contenidos con ellos y usar las plataformas para contactar con personas y oportunidades relevantes.

Reflexión clave

Tu presencia digital puede jugar a tu favor o en tu contra: la diferencia está en gestionarla de forma consciente. Un PLE bien estructurado organiza no solo lo que aprendes, sino también cómo te presentas al mundo.

5. Enfoque pedagógico de las herramientas de IA

Estas herramientas ayudan a cuidar la imagen digital y a seguir la propia reputación en línea. Deben usarse con espíritu crítico: el objetivo es una presentación **auténtica**, no una imagen artificial o engañosa. Las condiciones de uso gratuito pueden cambiar: compruébalas en la web oficial.

Vidnoz AI

Qué hace	Crea vídeos breves de presentación con avatares, sin necesidad de cámara.
Por qué ayuda a los NEET	Refuerza la confianza al presentarse, es útil para presentaciones profesionales y elimina la ansiedad ante la cámara.
Uso educativo	Desarrolla la comunicación digital y la autopresentación: los jóvenes practican cómo presentarse en un entorno seguro y controlado.
Coste	Dispone de versión gratuita.

SnapEdit AI

Qué hace	Retoque fotográfico con IA: elimina el fondo, mejora la calidad, reduce el ruido y aumenta la nitidez.
Por qué ayuda a los NEET	Permite conseguir de forma muy sencilla una foto de perfil de aspecto profesional.
Uso educativo	Trabaja la identidad visual, la credibilidad y la profesionalidad en redes; útil para debatir el límite entre mejorar una foto y alterarla.
Coste	Dispone de versión gratuita.

Google Alerts (Alertas de Google)

Qué hace	Avisa por correo electrónico cuando el propio nombre o determinadas palabras clave aparecen en Internet; alertas configurables por frecuencia, fuentes e idioma.
Por qué ayuda a los NEET	Hace visible la propia huella digital, ayuda a detectar contenidos no deseados y fomenta la responsabilidad sobre lo que se publica.
Accesibilidad	Totalmente gratuito, basta con una cuenta de Google y un navegador; se configura fácilmente incluso con pocas competencias digitales.
Riesgos y limitaciones	Solo rastrea contenido público (no los perfiles privados); requiere revisión periódica; no elimina los contenidos no deseados.

En síntesis

- La identidad digital es lo que compartes y lo que otros encuentran sobre ti: construye tu reputación.
- Protege tu privacidad, piensa antes de publicar y reconoce estafas, ofertas falsas y ciberacoso.
- Una biografía clara, una foto adecuada y un tono coherente construyen una imagen profesional.
- LinkedIn y un uso consciente de Instagram y TikTok ayudan a crear una red de contactos segura.
- En el PLE, el portafolio digital demuestra tu potencial aunque no tengas experiencia laboral.



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 **encontrar un empleo, mantenerlo en el tiempo y cambiarlo o mejorarlo**, combinando competencias técnicas y transversales, capital humano y social, y adaptándose a los contextos y a los cambios. En un mercado laboral incierto y flexible, cuidarla es esencial para no quedar en paro durante mucho tiempo: quien tiene poca formación o competencias desfasadas lo tiene más difícil. Por eso todas las personas, también las que trabajan, deben seguir formándose.

1.2 Factores que influyen en la empleabilidad

- **Características objetivas:** edad, género, salud, situación familiar, contexto socioeconómico.
- **Competencias profesionales (hard skills):** conocimientos y capacidades técnicas para realizar bien una tarea concreta; se adquieren con formación y experiencia.
- **Competencias personales (soft skills):** liderazgo, organización, trabajo en equipo, comunicación, flexibilidad; se pueden mejorar con cursos y prácticas.
- **Contexto:** zona geográfica, sector y lo que el mercado laboral ofrece o demanda en un lugar y momento determinados.

1.3 Competencias transversales para el mercado laboral actual

Con el avance de la tecnología, la inteligencia artificial y la automatización, las competencias técnicas ya no bastan: el trabajo rutinario puede automatizarse, mientras que **la creatividad, la inteligencia emocional y el pensamiento crítico** son cada vez más importantes. No en vano la Comisión Europea proclamó 2023 «Año Europeo de las Competencias».

Competencia	En breve	Competencia	En breve
Comunicación eficaz	Transmitir ideas de forma clara y persuasiva	Liderazgo	Guiar y motivar a otras personas
Trabajo en equipo	Compartir objetivos y responsabilidades	Gestión del tiempo	Organizar el propio tiempo de forma eficaz

Competencia	En breve	Competencia	En breve
Inteligencia emocional	Reconocer y gestionar las emociones propias y ajenas	Creatividad	Generar ideas y soluciones nuevas
Resolución de problemas	Encontrar soluciones eficaces y creativas	Networking	Crear y mantener relaciones profesionales
Adaptabilidad	Adaptarse a situaciones nuevas y a los cambios	Flexibilidad	Cambiar de enfoque, tareas o plazos según las necesidades

Para las empresas, las soft skills significan plantillas más productivas e innovadoras; para las personas, más facilidad para encontrar, mantener y mejorar su empleo. Se desarrollan con talleres y cursos, proyectos en grupo, mentoría y coaching, y aprendizaje autónomo.

1.4 Definición de emprendimiento

El emprendimiento es la capacidad de iniciar, gestionar y hacer crecer una empresa, combinando innovación, competencias y visión para ofrecer productos o servicios que generen valor. Requiere iniciativa, disposición a asumir riesgos, creatividad, liderazgo y capacidad de organización y de gestión de conflictos. La Unión Europea describe estas competencias en el marco **EntreComp**: 3 áreas y 15 competencias.

Ideas y oportunidades	Recursos	En acción
Detectar oportunidades Creatividad Visión Valorar las ideas Pensamiento ético y sostenible	Autoconocimiento y autoeficacia Motivación y perseverancia Movilizar recursos Educación financiera y económica Movilizar a otras personas	Tomar la iniciativa Planificación y gestión Gestionar la incertidumbre, la ambigüedad y el riesgo Trabajar con otras personas Aprender de la experiencia

Ventajas del trabajo por cuenta propia: flexibilidad, ganarse la vida con lo que te gusta, capacidad de aprovechar oportunidades, potencial de ingresos. **Inconvenientes:** riesgo de fracaso, plazos largos para desarrollar la idea, responsabilidad personal, competencia, ingresos inciertos.

1.5 Autoeficacia e iniciativa de los jóvenes

La **autoeficacia** es la confianza en la propia capacidad para alcanzar objetivos y afrontar retos; la **iniciativa** es la capacidad de actuar de forma proactiva. Quien las tiene busca oportunidades, afronta los retos con seguridad, propone soluciones y asume responsabilidades: cualidades muy buscadas por los empleadores. Se refuerzan con pequeños éxitos, feedback constructivo y ocasiones reales de ponerse a prueba.

2. Desafíos para los jóvenes NEET

NEET significa «Not in Education, Employment or Training»: jóvenes que no estudian, no trabajan y no siguen ninguna formación. Detrás de esta situación hay historias muy distintas: abandono escolar temprano, titulados que no consiguen entrar en el mercado laboral, jóvenes desanimados por fracasos repetidos, entornos con pocas oportunidades u obstáculos personales y familiares. Muchas veces no es pereza, sino una combinación de factores sociales e individuales.

2.1 Currículos débiles

Con poca formación o experiencia, el CV puede parecer débil. Conviene apostar por las **competencias transversales** adquiridas con autoformación, experiencias laborales breves, voluntariado o la vida diaria, y cuidar el **perfil personal** del principio. Señalar con honestidad algunas áreas de mejora junto a los puntos fuertes da un retrato equilibrado y creíble.

2.2 Falta de experiencia en entrevistas de trabajo

- Contar experiencias aunque sean «pequeñas» (voluntariado, trabajos de verano, responsabilidades en casa) que muestren capacidad de trabajar en equipo y de asumir responsabilidades.
- Demostrar flexibilidad, motivación y ganas de aprender: decir que se quiere adquirir experiencia puede ser una ventaja.
- Aportar ejemplos concretos de problemas resueltos o imprevistos gestionados.
- Evitar hablar enseguida del sueldo, criticar experiencias anteriores o mostrar poco entusiasmo; expresar disposición a formarse y a hacer prácticas.

2.3 Dificultad para expresar las propias competencias

El error más común es pensar que no se tienen competencias, porque se asocian solo a la experiencia profesional. El estigma y la vergüenza dificultan aún más hablar de uno mismo. Hay que ayudar a los jóvenes a **reconocer sus habilidades y traducirlas a términos que entiendan los empleadores**: saber escuchar, gestionar el tiempo, cumplir plazos, ser flexible.

2.4 Redes profesionales limitadas

Sin contactos es más difícil encontrar trabajo, sobre todo en zonas rurales o para quien tiene poco acceso a Internet. Hacen falta redes de apoyo (familia, centro educativo, comunidad), servicios locales de orientación eficaces y profesionales que acompañen al joven. La motivación también cuenta: tras experiencias negativas (entrevistas fallidas, empleos precarios) muchos dejan de buscar. Pequeñas experiencias de éxito y la formación continua ayudan a recuperar la confianza y el valor.

3. Temas principales

3.1. Estrategias de búsqueda de empleo

A menudo el problema no es la falta de oportunidades, sino el método: enviar decenas de CV genéricos hace perder el tiempo. Es mejor un enfoque estratégico:

1. Acudir a los **servicios de orientación y a las oficinas de empleo**, que ofrecen entrevistas personalizadas e informan de prácticas y ofertas.
2. Informarse sobre los **programas públicos para jóvenes NEET**, como la Garantía Juvenil (prácticas, contratos de formación, cursos con becas de asistencia).
3. Invertir en **formación** (títulos, certificados de profesionalidad, cursos gratuitos de informática e idiomas).
4. Hacer **prácticas o contratos de formación** para sumar experiencia al CV.
5. Participar en **voluntariado o formación, también en el extranjero**, para adquirir competencias transferibles y contactos.
6. Valorar el **trabajo por cuenta propia**, también con los fondos europeos (FSE, FEDER) que apoyan la formación y las nuevas empresas.

Portales de empleo (LinkedIn, Indeed, InfoJobs, Glassdoor...): permiten buscar ofertas con filtros, crear un perfil, presentar candidaturas y encontrar consejos para el CV y la entrevista. **Candidaturas espontáneas**: informarse sobre la empresa y la persona de contacto, personalizar CV y carta, concretar el puesto, enviarla por correo o desde la web y hacer un seguimiento telefónico. **Presencia en línea**: LinkedIn, una web o un blog personal, redes sociales usadas de forma profesional y un portafolio aumentan la visibilidad y la reputación.

3.2. Elaboración del CV y la carta de presentación

Formato de CV	Ventajas	Inconvenientes
Cronológico	Fácil de leer, muestra la progresión profesional	Perjudica a quien ha cambiado a menudo de empleo o tiene periodos de inactividad
Funcional	Destaca las competencias; útil con trayectorias discontinuas	Menos lineal de leer, no muestra la trayectoria
Mixto	Muestra tanto experiencia como competencias	Puede resultar largo
Europass	Estándar reconocido en toda Europa	Menos adecuado para experiencias fuera de Europa
Infográfico	Atractivo y original	Más difícil de hacer, no sirve para todos los sectores

- **Contenidos esenciales**: datos personales, experiencia laboral y de voluntariado (de la más reciente a la más antigua), formación, competencias comunicativas y lingüísticas, competencias técnicas y transferibles, intereses.
- **Consejos**: adaptar el CV a cada oferta, usar palabras clave del sector, cuantificar los resultados, incluir solo información relevante.
- **Errores que evitar**: faltas de ortografía, información irrelevante o falsa, formato confuso, fotos poco profesionales.
- **CV con IA**: ahorra tiempo y sugiere formato y palabras clave, pero puede hacer el CV impersonal, equivocarse o inventar experiencias. Siempre hay que revisarlo y ajustarlo a las competencias reales.

3.3. Desarrollo de competencias para la entrevista

En las entrevistas por competencias hay tres tipos de preguntas: **conductuales** (¿cómo reaccionaste en una situación concreta?, a veces hipotéticas), **sobre competencias** (habilidades técnicas o comunicativas) y **motivacionales** (valores y objetivos). Prepararse significa escuchar con atención, responder de forma clara y concisa, aportar ejemplos concretos y mostrar interés por la empresa.

El **lenguaje corporal** comunica tanto como las palabras: postura abierta, contacto visual, tono de voz tranquilo, respeto de las distancias. Para **presentarse** bastan unos pocos minutos bien aprovechados: quién eres, qué sabes hacer, qué te apasiona y qué has aprendido, con un apretón de manos firme y una actitud sincera y entusiasta.

3.4. Nociones básicas de emprendimiento

- **Empezar por lo sencillo:** una idea ligada a las propias pasiones y a una necesidad real, inversión mínima, forma jurídica sencilla, apoyo de entidades y programas. El fracaso forma parte del aprendizaje.
- **Modelos sencillos:** trabajo freelance (redacción, diseño gráfico, diseño web), venta en línea (Etsy, eBay, tienda propia), marketing de afiliación, creación de contenidos o pódcast.
- **Desarrollar la idea:** identificar un problema, analizar el mercado y la competencia, probar la idea con encuestas o un prototipo, estructurarla con el Business Model Canvas y redactar un plan de negocio.
- **Marca:** definir el público, elegir un nombre y un logotipo fáciles de recordar, crear una identidad visual, una web sencilla y presencia en redes sociales.
- **Pitch:** presentación de 2-3 minutos, clara, atractiva y convincente (problema, solución, mercado, equipo).

3.5. Networking

Una red de contactos, en línea y presencial, aporta clientes, socios, información y reputación. Asiste a eventos del sector, usa las redes profesionales, crea grupos de apoyo con otras personas emprendedoras, participa en comunidades en línea y en la vida de tu comunidad local, y mantén los contactos a lo largo del tiempo.

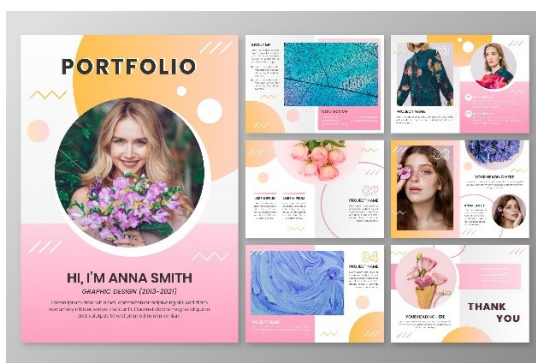
4. Integración en el PLE

4.1 Objetivos de aprendizaje profesional

Un PLE orientado a la carrera profesional ayuda a: desarrollar competencias emprendedoras (plan de negocio, marketing, gestión); mejorar las competencias técnicas del sector deseado; reforzar la comunicación y el networking; gestionar el tiempo y el estrés; desarrollar el liderazgo y la resolución de problemas.

4.2 Portafolio personal

Una recopilación cuidada y actualizada de los mejores trabajos propios, que va más allá del CV: una breve presentación personal y de los objetivos, proyectos relevantes con imágenes y resultados, experiencia laboral, formación y voluntariado, competencias técnicas y transversales, certificados y reconocimientos.



4.3 Seguimiento de la carrera profesional

1. Definir objetivos profesionales a corto y largo plazo.
2. Valorar los puntos fuertes y las áreas de mejora.
3. Identificar oportunidades de empleo, formación y desarrollo.
4. Crear un plan de acción con pasos y plazos.
5. Seguir los progresos y actualizar el plan, la red de contactos y el CV.
6. Preparar las entrevistas, cuidando también el lenguaje corporal y la gestión del estrés.

5. Enfoque pedagógico de las herramientas de IA

Cinco herramientas en línea útiles para quien busca empleo o quiere poner en marcha un proyecto. Úsalas con espíritu crítico y comprueba siempre las condiciones y los precios actualizados en la web oficial.

5.1 Resume.com

Qué hace	Generador gratuito de CV con plantillas personalizables, consejos y formato compatible con los sistemas ATS; descarga en PDF o TXT.
Valor para los NEET	Guía paso a paso para crear un CV profesional.
Limitaciones y coste	Hace falta una cuenta para guardar el trabajo; conviene leer la política de privacidad. Gratuito. www.resume.com
Actividad	Crear un CV, descargarlo en PDF y pedir feedback a compañeros o formadores.

Final Round 5.2 Final Round AI

Qué hace	Preparación de entrevistas con IA: simulaciones personalizadas, feedback en tiempo real, análisis del CV y del perfil de LinkedIn.
Valor para los NEET	Entrenamiento práctico para mejorar la comunicación y la seguridad en las entrevistas.
Limitaciones y coste	Prueba gratuita básica con registro; para un uso continuado hace falta suscripción. www.finalroundai.com
Actividad	Simular una entrevista, grabar las respuestas y analizar el feedback.

5.3 Namecheap Logo Maker

Qué hace	Crea logotipos sencillos con IA eligiendo tipografías, iconos y colores; descarga en PNG y SVG.
Valor para los NEET	Primer paso práctico hacia la marca de una idea o de un proyecto personal.
Limitaciones y coste	Resultados sencillos, poco adecuados para proyectos muy especializados. Gratuito. www.namecheap.com/logo-maker
Actividad	Crear el logotipo de una idea de negocio y justificar la elección de colores y tipografías.

Lucidchart 5.4 Lucidchart

Qué hace	Diagramas de flujo, mapas conceptuales y organigramas con plantillas y colaboración en tiempo real.
Valor para los NEET	Ayuda a visualizar procesos e ideas, desarrollando el pensamiento crítico y la resolución de problemas.
Limitaciones y coste	Versión gratuita con límites de uso y exportación; planes de pago. www.lucidchart.com
Actividad	Dibujar el diagrama de flujo del proceso de una empresa o del propio plan de búsqueda de empleo.

miro 5.5 Miro

Qué hace	Pizarra colaborativa en línea para mapas, diagramas, wireframes y lluvia de ideas.
Valor para los NEET	Favorece la colaboración, la organización de ideas y la planificación.
Limitaciones y coste	Versión gratuita con funciones limitadas; planes de pago. miro.com
Actividad	Crear el mapa de un proyecto emprendedor y convertirlo en un plan claro.

En síntesis

- Empleabilidad es encontrar, mantener y mejorar el empleo: cuentan las competencias técnicas, las transversales y el contexto.
- EntreComp describe las competencias emprendedoras en 3 áreas: ideas y oportunidades, recursos, en acción.
- En el CV y en las entrevistas, pon en valor las experiencias informales y las competencias transversales.
- Busca empleo con método: servicios de empleo, programas para NEET, portales, candidaturas espontáneas, presencia en línea.
- El portafolio y el seguimiento de la carrera mantienen el recorrido bajo control.