

Investigación: Descubriendo las Barreras que Obstaculizan la Motivación en Todos los Sectores



**Co-funded by
the European Union**

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados son, sin embargo, responsabilidad exclusiva del/de los autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas.

Descargo de Responsabilidad, Reconocimiento y Derechos de Autor

1. Reconocimiento

Este artículo ha recibido financiación de la Comisión Europea en virtud del acuerdo de subvención número 2024-1-PT02-KA220-YOU-000251122, proyecto de cooperación ERASMUS+ "Motivate Youth".

2. Descargo de responsabilidad

El apoyo de la Comisión Europea a la producción de esta publicación no constituye una aprobación del contenido, que refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.

3. Aviso de derechos de autor

CC BY-NC-SA

Esta licencia permite a los reutilizadores distribuir, remezclar, adaptar y desarrollar el material en cualquier medio o formato, exclusivamente con fines no comerciales, y siempre que se atribuya la autoría al creador. Si remezcla, adapta o desarrolla el material, debe licenciar el material modificado bajo términos idénticos.

CC BY-NC-SA incluye los siguientes elementos:

POR: se debe dar crédito al creador.

NC: Sólo se permiten usos no comerciales de la obra.

SA: Las adaptaciones deben compartirse bajo los mismos términos.

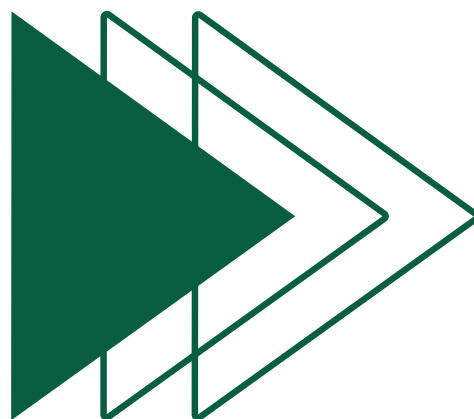


Co-funded by
the European Union

Tabla de contenido

1. Introducción	1
2. Comprender la Motivación de los Jóvenes	12
3. Análisis de Aplicaciones Móviles Existentes	31
4. Motivación en la Educación Superior	55
5. Motivación en la Fuerza Laboral	66
6. Motivación en el Voluntariado	81
7. Motivación en el Deporte	99
8. Recomendaciones para la aplicación "Motivate Youth".....	113
9. Conclusión	120
10. Apéndices	129
11. Bibliografía	139

Capítulo 1: Introducción



Descripción General del proyecto Erasmus+ «Motivar a la Juventud» y sus Objetivos

El proyecto "Motivar a la Juventud", financiado por el Programa Erasmus+, es una iniciativa transnacional diseñada para empoderar a jóvenes de toda Europa para que afronten eficazmente los retos de motivación y persigan con confianza sus aspiraciones en diversos sectores, como la educación, el trabajo, el voluntariado y el deporte. En el acelerado mundo actual, los jóvenes suelen tener dificultades para mantener la motivación, establecer metas significativas y participar activamente en su desarrollo personal y profesional. Mediante el uso de la tecnología, el apoyo mutuo, la utilización de metodologías estructuradas de educación no formal (ENF) y la implementación de evaluaciones exhaustivas, el proyecto busca desarrollar una serie de soluciones sostenibles que fomenten una cultura de motivación y logro entre los jóvenes. El proyecto se propone ser una iniciativa vanguardista destinada a abordar la creciente preocupación por la desmotivación juvenil en diversos ámbitos.

La iniciativa es un esfuerzo de colaboración entre varias organizaciones de toda Europa, entre las que se incluyen:

- FAJUB (Portugal)
- garagErasmus (Bélgica)
- Universidad de Estambul - Cerrahpasa (Turquía)
- Zenith (Rumania)
- Unidos por el Deporte (Ucrania)
- EducPro (España)

Dado que el proyecto busca abordar los diferentes niveles de motivación entre los jóvenes, desde el principio quedó claro que necesitábamos comprender con más detalle qué provoca dichas variaciones. Para ello, la primera etapa consistió en una investigación centrada en los obstáculos que dificultan la motivación juvenil en diversos sectores, en particular la educación, el trabajo, el voluntariado y el deporte.

Una vez que los resultados de la encuesta y los grupos focales brindaron una perspectiva más profunda, el consorcio pudo avanzar a la fase de desarrollo de soluciones, ya que cada socio contribuyó al proceso de creación de estrategias y herramientas para superar estas barreras. Las etapas finales se centrarán en el desarrollo de una aplicación gratuita diseñada para mejorar la motivación de los jóvenes en la educación, el trabajo, el voluntariado y el deporte, así como en un programa de mentoría entre jóvenes.



Para abordar eficazmente este problema generalizado de la motivación juvenil, el proyecto tiene una serie de objetivos que giran en torno a comprender mejor los desafíos y promover el desarrollo de soluciones sostenibles. Los principales objetivos de "Motivar a la Juventud" incluyen:

Desarrollar una aplicación móvil gratuita para ayudar a los jóvenes a realizar un seguimiento de sus objetivos, mantenerse motivados y conectarse con compañeros que comparten intereses similares.

Establecer un programa de tutoría entre pares en el que los jóvenes mayores guíen a los más jóvenes en áreas como encontrar motivación, establecer metas y superar obstáculos.

Evaluar el impacto de las actividades del proyecto en la motivación y el bienestar de los jóvenes, utilizando métodos cualitativos y cuantitativos.

Por lo tanto, se espera que el proyecto produzca una serie de resultados y consecuencias relevantes, tangibles y sostenibles, entre ellos: un informe de investigación exhaustivo sobre las causas de la desmotivación juvenil, la aplicación móvil de motivación totalmente funcional que mejora el establecimiento de objetivos y la motivación, un programa estructurado de tutoría entre pares que apoyará el desarrollo de los jóvenes y una capacitación de 24 trabajadores juveniles sobre estrategias de motivación.

Al integrar la innovación digital, la tutoría entre pares y la investigación estructurada, "Motivate Youth" aspira a crear un impacto significativo y duradero en la motivación y el bienestar de los jóvenes, fomentando una generación de individuos empoderados y motivados por objetivos, preparados para los desafíos futuros.

Importancia de la motivación juvenil en la educación, el trabajo, el voluntariado y el deporte

Al considerar la motivación como el principal motor de la acción humana, es fundamental reconocer el papel crucial que desempeña la motivación juvenil en la configuración de su futuro personal y profesional. Al analizar la **educación** con más detalle, se observa fácilmente cómo la motivación está directamente relacionada con el rendimiento académico, la perseverancia y el aprendizaje permanente. Cuando los estudiantes se sienten motivados, son más propensos a comprometerse con el establecimiento de metas académicas, participar activamente en el aprendizaje y desarrollar habilidades para la resolución de problemas. Diversas investigaciones han demostrado que los estudiantes motivados muestran mayores niveles de compromiso y éxito académico, mientras que quienes carecen de motivación se enfrentan a desafíos como la baja asistencia, un preocupante descenso en su rendimiento y un mayor riesgo de abandono escolar (Fredricks et al., 2004).

Las escuelas y los educadores pueden mejorar la motivación mediante el aprendizaje personalizado, métodos de enseñanza interactivos y el uso de herramientas digitales que fomenten la participación (Schunk y DiBenedetto, 2020).

Además, las actividades extracurriculares como los deportes, la música o diversos programas de liderazgo pueden tener un impacto positivo en su nivel de motivación al ayudar a los estudiantes a desarrollar un sentido de logro y pertenencia (Eccles y Barber, 1999).

En el ámbito laboral, se requiere que los jóvenes profesionales tengan cierto nivel de motivación durante la transición de la educación al empleo. Al enfrentarse a trayectorias profesionales inciertas, inseguridad laboral y falta de orientación profesional, los diferentes niveles de motivación convierten la experiencia en una lucha. Estudios indican que los lugares de trabajo que ofrecen programas de desarrollo profesional, oportunidades de mentoría y sistemas de reconocimiento logran un mayor compromiso y satisfacción laboral entre los empleados jóvenes (Robinson et al., 2019). Además, el creciente uso de plataformas digitales y aplicaciones móviles para impulsar el desarrollo de habilidades, la creación de redes y el crecimiento profesional proporciona a los jóvenes profesionales herramientas accesibles que les permiten mantenerse motivados en sus campos (Dweck, 2006). Cuando los empleadores priorizan fomentar un entorno que valore las contribuciones y el desarrollo profesional de los empleados, las empresas tienen más probabilidades de retener a los jóvenes talentos y mejorar la moral en el lugar de trabajo (Towers Perrin, 2003).

En lo que respecta al voluntariado, también existe una conexión significativa con la motivación juvenil, ya que requiere compromiso, disciplina y un fuerte sentido de propósito. El voluntariado desempeña un papel crucial en la participación comunitaria y el desarrollo personal; sin embargo, se observa que las tasas de participación entre los jóvenes siguen siendo bajas debido a barreras como la falta de tiempo, la falta de concienciación y el impacto percibido (Wilson, 2012). Las investigaciones sugieren que cuando las oportunidades de voluntariado se alinean con los intereses de los jóvenes y brindan un reconocimiento significativo, las tasas de participación aumentan (Clary et al., 1998).

A la luz de los acontecimientos más recientes, la pandemia de COVID-19 ha permitido observar con mayor claridad las razones y las formas de participación en las iniciativas de voluntariado, en particular las diferencias entre el voluntariado formal e informal. Si bien algunas estructuras formales cerraron debido a las restricciones sanitarias o a la reducción de su grupo de voluntarios, el deseo de involucrarse y contribuir provocó un aumento masivo del "voluntariado de crisis" espontáneo e informal (Hustinx, 2021).

Definido como una respuesta puntual y a corto plazo a emergencias, desastres y crisis sociopolíticas (Smith et al., 2016, citado por Hustinx, 2021), este tipo de voluntariado informal también incluye crisis sociales como la crisis de refugiados en Europa (Simsa et al., 2019, citado por Hustinx, 2021). En lo que respecta a la motivación, el voluntariado informal parece estar impulsado por la "superación personal" (sentirse necesitado, sentirse importante, aumentar la autoestima) y la "protección" (un buen escape de los propios problemas, sentirse menos solo), todo ello confirmado por una investigación realizada entre voluntarios de COVID-19 en Suiza, Bélgica y los Países Bajos (Hustinx, 2021).

Esta energía del voluntariado existe de forma latente, más allá de las amenazas urgentes, por lo que las entidades gubernamentales y sin fines de lucro buscan maneras de canalizarla. Sin embargo, el reclutamiento en la era pospandémica puede resultar difícil, especialmente en contextos formales. Quienes no habían participado como voluntarios formales antes de la pandemia de COVID-19 prefieren el voluntariado informal o más episódico. Encuestas realizadas en Flandes entre voluntarios informales durante la pandemia revelaron que, para ellos, su interés futuro en el voluntariado dependía de la flexibilidad en cuanto al momento y la frecuencia del voluntariado (91%), la libertad de elección en cuanto al tipo de voluntariado (91%) y una participación más a corto plazo y sin compromiso (86%). (Hustinx y Gorleer, 2020, citado por Hustinx, 2021).

Queda por ver cómo se puede lograr un equilibrio entre las oportunidades de voluntariado formal e informal, dado que satisfacer las necesidades reales sobre el terreno con una amplia reserva de voluntarios requiere una organización adecuada, y no hacerlo puede afectar negativamente la motivación de los jóvenes. Las investigaciones disponibles muestran que las personas que se inscribieron en diversas plataformas de voluntariado en línea durante la pandemia y no fueron contactadas ni apoyadas para participar mostraron un mayor nivel de frustración y una menor disposición a volver a ser voluntarias en el futuro (Hustinx y Gorleer, 2020, citado por Hustinx, 2021).

Al igual que con el voluntariado, al participar en actividades deportivas, la motivación es el principal motor que impulsa a los atletas a entrenar de forma constante, a superarse a sí mismos y a desarrollar habilidades de trabajo en equipo (Fraser-Thomas et al., 2008). Los jóvenes atletas suelen prosperar en entornos donde se establecen objetivos, se fomenta el apoyo de los compañeros y se establecen mecanismos de retroalimentación estructurada (Duda y Treasure, 2015). A medida que aprenden a afrontar las decepciones y los éxitos, a superar sus miedos y limitaciones personales y a desarrollar una sólida cohesión dentro de su equipo deportivo, los jóvenes mejoran su capacidad para asumir responsabilidades y afrontar los retos de su vida personal. Fomentar la motivación en estas áreas no solo mejora el crecimiento individual, sino que también contribuye al desarrollo de miembros integrales, comprometidos y productivos de la sociedad.

Introducción al Objetivo de Crear una Aplicación Gratuita para la Motivación Juvenil

Como se mencionó anteriormente, el proyecto "Motivar a los Jóvenes" incluye entre sus objetivos el desarrollo de una aplicación móvil gratuita diseñada para apoyar y mejorar la motivación juvenil. Su fundamento radica en que, en el acelerado mundo actual, los jóvenes a menudo tienen dificultades para mantener la concentración, establecer metas significativas y participar activamente en su crecimiento personal y profesional. En muchos casos, carecen de los recursos financieros para invertir en una versión de pago de un recurso de apoyo digital. Por lo tanto, visualizamos una aplicación de fácil acceso para los jóvenes, independientemente de su estatus o condición, que busca abordar estos desafíos mediante una plataforma digital intuitiva, donde los jóvenes se sientan empoderados para tomar el control de su motivación. Al ofrecer herramientas para establecer metas, recordatorios personalizados y desafíos interactivos, la aplicación creará un entorno atractivo y de apoyo donde los jóvenes podrán seguir su progreso y mantenerse comprometidos con sus aspiraciones.

Una característica clave de la app "Motivate Youth" será su sistema de mentoría entre pares, que permitirá a los usuarios conectar con otras personas que comparten objetivos y desafíos similares. Consideramos esta función fundamental para fomentar el sentido de comunidad, permitiendo que los jóvenes se apoyen e inspiren mutuamente, acortando la distancia que suelen generar las interacciones digitales. En cuanto a otras funcionalidades, la app también integrará elementos de gamificación, como insignias de logros y seguimiento del progreso, para fomentar la constancia de los usuarios y recompensar su esfuerzo. Al combinar estos elementos, la app funcionará como coach motivacional y plataforma social, ayudando a los usuarios a mantener un compromiso a largo plazo y su desarrollo personal.

Además de su uso individual, la aplicación "Motiva a los Jóvenes" es un elemento clave en una estrategia más amplia para conectar la innovación digital con el empoderamiento juvenil. A medida que las investigaciones en curso evalúan su eficacia, los resultados y la retroalimentación nos permitirán mejorar sus funciones en función de la experiencia de los usuarios. La aplicación está diseñada para ser accesible y adaptable, garantizando que jóvenes de diversos orígenes puedan beneficiarse de sus herramientas. Al aprovechar la tecnología para que la motivación sea más estructurada e interactiva, la aplicación "Motiva a los Jóvenes" aspira a convertirse en un recurso valioso para los jóvenes que buscan mantenerse motivados, establecer metas y alcanzar el éxito en diversos ámbitos de su vida, como la educación, el trabajo, el voluntariado y el deporte.

Metodología y Alcance de la Investigación

La metodología empleada en el proyecto "Motivar a los Jóvenes" consiste en un enfoque de investigación de métodos mixtos que combina la recopilación de datos cuantitativos y cualitativos para obtener una perspectiva amplia sobre la motivación juvenil. Se distribuirán una serie de encuestas y cuestionarios a jóvenes de diversos sectores, en particular educación, empleo, voluntariado y deportes, para identificar los factores clave que influyen en su motivación. Para comprender mejor los desafíos a los que se enfrentan, los grupos focales y las entrevistas con trabajadores juveniles, educadores y mentores serán la principal fuente para comprender mejor las barreras que enfrentan los jóvenes y las estrategias que pueden ayudarles a mantener su motivación a largo plazo. Esta fase principal de investigación también se centrará en la evaluación de las aplicaciones móviles y las herramientas digitales existentes diseñadas para la motivación, con el fin de identificar las deficiencias y las mejores prácticas, garantizando así que el desarrollo de la aplicación Motivar a los Jóvenes cuente con una base sólida y realista.

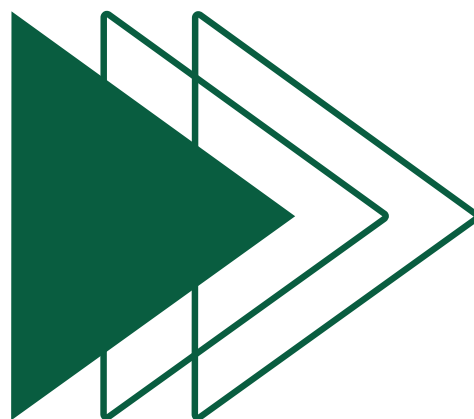
En general, la fase de investigación cuantitativa y cualitativa de este proyecto involucrará a un mínimo de 390 jóvenes y partes interesadas. El grupo objetivo de las encuestas incluirá un mínimo de 240 participantes, ya que se requerirán al menos 40 respuestas de jóvenes de cada país socio (10 por área de investigación: motivación en la educación, el trabajo, el voluntariado y el deporte). Para los grupos focales, se seleccionará a un total de 150 personas para participar.

Cada socio se encargará de organizar cinco grupos de discusión, cada uno con cinco actores relevantes. El grupo de discusión sobre los factores que influyen en la motivación juvenil requerirá la participación de psicólogos, sociólogos, etc., mientras que la investigación sobre la motivación juvenil en la educación superior incluirá a docentes universitarios. Empleadores y responsables de recursos humanos asistirán al grupo de discusión sobre la motivación en el mercado laboral, y para el tema de la motivación juvenil en el voluntariado, los socios colaborarán con trabajadores juveniles y presidentes de organizaciones juveniles. Finalmente, el grupo de discusión sobre la motivación juvenil en el deporte se basará en las respuestas de entrenadores, directivos de clubes deportivos, etc. Se asignará un capítulo específico del informe de investigación a cada socio, y deberán analizar las respuestas relevantes para su tema. EducPro (España) dirigirá el capítulo sobre los factores que influyen en la motivación juvenil, IUC (Turquía) se ocupará del tema de la motivación en la educación superior, y garagErasmus (Bélgica) se encargará del capítulo sobre la motivación juvenil en el mercado laboral. FAJUB (Portugal) abordará la motivación de los jóvenes en el voluntariado, mientras que el capítulo del informe asignado a UBS (Ucrania) se adentrará en la motivación en el área deportiva.

En cuanto al alcance de la investigación, esta va más allá de la motivación individual, ya que el proyecto busca explorar cómo las herramientas digitales, la mentoría entre pares y la gamificación pueden utilizarse para mejorar la participación y el establecimiento de objetivos. El estudio se centrará en jóvenes de diversos grupos demográficos, garantizando la inclusión en diferentes orígenes, niveles educativos y trayectorias profesionales. Un componente fundamental de la investigación es evaluar la eficacia de la aplicación móvil, midiendo su impacto en la motivación del usuario mediante datos de participación y análisis de la retroalimentación. Los hallazgos contribuirán, por un lado, en gran medida al desarrollo de la aplicación y a la adaptación de sus funciones a las necesidades y preferencias reales. Por otro lado, aportarán información valiosa a los responsables políticos, educadores y organizaciones que trabajan en el desarrollo juvenil, permitiéndoles adaptarse mejor a las necesidades de las generaciones más jóvenes. Integrando investigación documental y de campo, el proyecto "Motivar a la Juventud" busca crear una herramienta sostenible para apoyar eficazmente la motivación juvenil. Nuestra aplicación basada en evidencia e impulsada por la investigación será más que una simple solución digital independiente, ya que se adaptará en consecuencia para abordar los desafíos específicos que enfrentan los jóvenes que luchan con la motivación intrínseca, lo que se refleja en nuestra investigación en curso.



Capítulo 2: Comprender la Motivación de los Jóvenes



En nuestro esfuerzo por diseñar estrategias eficaces que involucren a los jóvenes y apoyen su desarrollo personal y profesional, es crucial comprender la motivación desde diversas perspectivas. Los jóvenes enfrentan diversos desafíos, desde presiones académicas hasta incertidumbres profesionales, y su motivación juega un papel crucial en la formación de sus aspiraciones y logros. Al examinar las teorías clave de la motivación, la identificación de los factores que impulsan la participación juvenil se convierte en un objetivo más alcanzable.

Desde diferentes enfoques teóricos, la pasión intrínseca, las recompensas externas y la pertenencia social se consideran la base que nutre la motivación juvenil. Conocer y aprovechar estas perspectivas puede ser útil para educadores, mentores y legisladores para crear entornos que fomenten mayor autonomía, competencia y propósito, elementos cruciales para una motivación y un éxito sostenidos.

1. Panorama de las 5 teorías de la motivación

La motivación impulsa el comportamiento, influye en el establecimiento de metas y determina el éxito a largo plazo. Al explorar diferentes teorías, como la Teoría del Refuerzo, la Teoría de la Autodeterminación, la Jerarquía de Necesidades de Maslow, la Teoría de la Expectativa de Vroom y la Teoría de la Motivación-Higiene de Herzberg, podemos comprender mejor qué inspira y sustenta la motivación en los jóvenes, adaptando nuestras intervenciones adecuadamente para abordar sus necesidades, pasiones y aspiraciones. Al integrar estas teorías en nuestra iniciativa centrada en la juventud, podemos crear programas más alentadores, inspiradores y eficaces que empoderen a los jóvenes para que alcancen su máximo potencial.

Teoría del Refuerzo

La teoría del reforzamiento, propuesta por Burrhus Frederic Skinner (1953), está profundamente arraigada en el conductismo y sugiere que el comportamiento humano puede verse afectado por sus consecuencias. Esta teoría enfatiza cuatro estrategias clave de reforzamiento: refuerzo positivo, refuerzo negativo, castigo y extinción. El refuerzo positivo implica otorgar una recompensa por un comportamiento deseado para fomentar su repetición, como ofrecer bonificaciones por alto rendimiento. El refuerzo negativo, por otro lado, elimina un estímulo indeseable para fortalecer un comportamiento, como por ejemplo, eximir a un empleado de una tarea no deseada después de que este logre alcanzar una meta. El castigo, por el contrario, introduce una consecuencia desagradable para disuadir un determinado comportamiento indeseado. En cuanto a la extinción, esta implica retener el reforzamiento para reducir la ocurrencia de un comportamiento (Skinner, 1953).

La Teoría del Reforzamiento se ha aplicado ampliamente en diversas estrategias de motivación educativa y laboral. Es común en muchas instituciones y organizaciones utilizar sistemas de recompensas, como ascensos, bonificaciones y elogios, para reforzar el comportamiento productivo. Sin embargo, los críticos argumentan que la motivación extrínseca —como las recompensas— podría no ser sostenible a largo plazo, ya que las personas podrían requerir incentivos crecientes para mantener el rendimiento. Además, en un contexto profesional, el uso excesivo del castigo puede generar insatisfacción y resentimiento entre los empleados (Podsakoff et al., 2006). A pesar de estas limitaciones, la Teoría del Reforzamiento sigue siendo un principio fundamental para moldear el comportamiento en las escuelas, los lugares de trabajo y otros ámbitos, mediante incentivos y consecuencias estructurados.

Estudios recientes sugieren que, si bien las técnicas de refuerzo son eficaces, deben combinarse con estrategias de motivación intrínseca para lograr el éxito a largo plazo (Deci y Ryan, 2000). Un enfoque equilibrado que incluya motivadores extrínsecos e intrínsecos puede mejorar el compromiso, el rendimiento/la satisfacción laboral y la productividad general. En nuestro proyecto "Motivar a los jóvenes", la teoría del refuerzo destaca la importancia de los sistemas de recompensa estructurados para fomentar comportamientos positivos y un compromiso sostenido entre los jóvenes participantes.

Teoría de la Autodeterminación (TAD)

La Teoría de la Autodeterminación (TAD), desarrollada por Edward L. Deci y Richard Ryan (1985), enfatiza el papel de la motivación intrínseca en el comportamiento humano. Según la TAD, existen tres necesidades psicológicas fundamentales que impulsan a las personas: autonomía, competencia y empatía. La autonomía se refiere a la necesidad de autodirección y la capacidad de gestionar las propias acciones. La competencia abarca la aspiración a sobresalir en las tareas y adquirir habilidades, mientras que la empatía se refiere a la necesidad de establecer conexiones con los demás y experimentar un sentido de pertenencia. Cuando se satisfacen estas necesidades, las personas experimentan mayor motivación, compromiso y bienestar (Deci y Ryan, 2000).

La SDT contrasta con las perspectivas conductistas tradicionales, como la Teoría del Refuerzo, al argumentar que la motivación intrínseca, en lugar de las recompensas externas, desempeña un papel mucho más importante en el compromiso a largo plazo. Algunas investigaciones destacan que cuando las personas se sienten autónomas y competentes en sus funciones, exhiben mayores niveles de creatividad, persistencia y rendimiento (Ryan y Deci, 2017). Esto se ve respaldado por ejemplos de lugares de trabajo que fomentan la autonomía de los empleados mediante acuerdos laborales flexibles y una toma de decisiones participativa, donde se observa una tendencia visible hacia empleados más motivados y satisfechos. El contexto del voluntariado también confirma las premisas de esta teoría, ya que la satisfacción alcanza un nivel más alto y conduce a una mayor participación entre quienes sienten que pueden contribuir y eligen cómo hacerlo.

Si bien presenta notables fortalezas, la TAD ha recibido críticas por su escasa consideración de las diferencias culturales en la motivación. Algunos investigadores argumentan que los motivadores extrínsecos, como los incentivos económicos, siguen siendo importantes en culturas colectivistas donde los logros grupales y la validación externa desempeñan un papel más importante (Gagné y Deci, 2005). En el contexto de nuestro proyecto, la Teoría de la Autodeterminación destaca la importancia de promover la autonomía, el desarrollo de habilidades y las conexiones sociales para potenciar la motivación intrínseca en los jóvenes.

Jerarquía de Necesidades de Maslow

La Jerarquía de Necesidades de Maslow, introducida por primera vez por Abraham Maslow en 1943, presenta un modelo de cinco niveles de motivación humana, estructurado como una pirámide con las necesidades fisiológicas básicas en la base y la autorrealización en la cima. Los cinco niveles incluyen en la base la capa de necesidades fisiológicas (p. ej., alimento, agua, refugio), seguida de la capa de necesidades de seguridad (p. ej., seguridad financiera y laboral). El nivel medio consta de necesidades sociales (p. ej., amistad y pertenencia), y a medida que avanzamos hacia la punta de la pirámide, encontramos las necesidades de estima (p. ej., reconocimiento y autorrespeto) y la autorrealización (p. ej., crecimiento personal y desarrollo del potencial). Maslow sugirió que las personas deben satisfacer las necesidades de nivel inferior antes de progresar a niveles superiores de motivación (Maslow, 1943).

Si analizamos los entornos laborales, por ejemplo, la teoría de Maslow se ha aplicado para comprender la motivación y la satisfacción laboral de los empleados. Las organizaciones suelen abordar las necesidades fisiológicas ofreciendo salarios y beneficios competitivos, mientras que las necesidades de seguridad se satisfacen mediante empleos estables y entornos laborales de apoyo. Las necesidades sociales pueden satisfacerse mediante actividades de trabajo en equipo y culturas inclusivas, mientras que los programas de reconocimiento y las oportunidades de ascenso profesional atienden las necesidades de autoestima. Finalmente, la autorrealización se fomenta mediante el desarrollo profesional, la autonomía y el trabajo significativo (Wahba y Bridwell, 1976). En contraste, la falta de instalaciones educativas adecuadas en zonas subdesarrolladas supone una barrera significativa para la motivación de los jóvenes, a menudo desalentándolos a completar sus estudios. Cuando no se satisfacen las necesidades básicas de seguridad y comodidad, los estudiantes pueden tener dificultades para concentrarse en el aprendizaje, lo que conduce a mayores tasas de abandono escolar (UNESCO, 2015).

Algunos críticos sugieren que el modelo de Maslow podría ser demasiado rígido, ya que las personas a menudo no siguen una progresión estrictamente lineal a través de los niveles. Algunas personas pueden priorizar la autoestima o la autorrealización a pesar de carecer de seguridad básica o conexiones sociales. También debe tenerse en cuenta cómo las variaciones culturales influyen en la priorización de las necesidades, como por ejemplo en las sociedades colectivistas, que priorizan la pertenencia social sobre el logro individual (Hofstede, 1984). Para nosotros, el marco de Maslow sigue siendo relevante, ya que nos ayuda a garantizar que mantengamos las necesidades fundamentales, sociales y psicológicas de los jóvenes en nuestro enfoque y que continuemos abordándolas para sentar las bases de un crecimiento personal y profesional sólido.

Teoría de la Expectativa de Vroom

La Teoría de la Expectativa de Vroom, formulada por Victor Vroom en 1964, analiza la motivación desde la perspectiva de tres factores clave: expectativa, instrumentalidad y valencia. La expectativa se refiere a la creencia de un individuo de que sus esfuerzos resultarán en un determinado resultado de rendimiento. La instrumentalidad representa la probabilidad percibida de que un buen rendimiento resulte en la recompensa deseada, mientras que la valencia se refiere al valor que un individuo otorga a la recompensa (Vroom, 1964). En conjunto, esta tríada de elementos determina el nivel de motivación que un individuo experimenta en una tarea determinada.

La teoría de las expectativas se utiliza ampliamente en la gestión del rendimiento y las estrategias de motivación de los empleados. Los directivos pueden mejorar la motivación mejorando la confianza de los empleados en sus capacidades (expectativa), estableciendo estructuras claras de recompensas (instrumentalidad) y ofreciendo incentivos significativos (valencia). Por ejemplo, si un empleado cree que esforzarse más le permitirá obtener un ascenso y lo valora, estará más motivado para rendir al máximo. Sin embargo, si la conexión entre el esfuerzo y la recompensa no es clara, la motivación puede disminuir (Van Eerde y Thierry, 1996). En el contexto de la educación y el voluntariado, es más probable que los estudiantes participen en iniciativas académicas o extracurriculares cuando perciben una clara relación entre sus esfuerzos y recompensas significativas, como el desarrollo de habilidades o el reconocimiento social. Por ejemplo, las investigaciones indican que los voluntarios se comprometen más cuando creen que su trabajo les proporcionará experiencias valiosas, beneficios profesionales o un impacto social positivo (Clary et al., 1998).

Una crítica a la Teoría de las Expectativas es que asume que los individuos realizan cálculos racionales sobre sus niveles de motivación. En realidad, las emociones, los sesgos y las limitaciones organizacionales suelen influir en los procesos de toma de decisiones. Además, la teoría no considera plenamente la motivación intrínseca, ya que se centra principalmente en las recompensas externas (Latham y Pinder, 2005). En el contexto de nuestro proyecto, la Teoría de las Expectativas de Vroom destaca la importancia de establecer objetivos claros y alcanzables, acompañados de recompensas significativas, para fomentar la motivación y el compromiso entre los jóvenes.

Teoría de la Motivación y la Higiene de Herzberg

La Teoría de Motivación e Higiene de Herzberg, también conocida como Teoría de los Dos Factores, fue desarrollada por Frederick Herzberg en 1959. Esta teoría distingue dos tipos de factores laborales: motivadores e higiénicos. Los motivadores, como el logro, el reconocimiento y el crecimiento personal, generan satisfacción laboral y mayor motivación. Los higiénicos, como el salario, las políticas de la empresa y las condiciones laborales, no motivan directamente a los empleados, pero pueden causar insatisfacción si no están presentes (Herzberg, 1959).

Esta teoría sugiere que las organizaciones deberían centrarse no solo en prevenir la insatisfacción mediante factores de higiene adecuados, sino también en mejorar la motivación mediante recompensas intrínsecas. Las investigaciones respaldan la afirmación de Herzberg de que el enriquecimiento laboral, como ofrecer un trabajo significativo, oportunidades de crecimiento y autonomía, conduce a mayores niveles de compromiso y rendimiento (Hackman y Oldham, 1976). Muchas empresas modernas aplican este principio a través de programas de desarrollo profesional, iniciativas de reconocimiento a empleados y acuerdos de trabajo flexibles. En cuanto a los entornos educativos o de voluntariado, esta teoría destaca la necesidad de contar con programas bien estructurados y entornos de apoyo para prevenir la insatisfacción, pero también para fomentar un verdadero compromiso a partir de motivadores intrínsecos como el reconocimiento, el desarrollo de habilidades y un sentido de propósito. Diversas investigaciones indican que los voluntarios y estudiantes tienen más probabilidades de mantener su compromiso cuando encuentran crecimiento personal y significado en sus actividades, en lugar de centrarse únicamente en las condiciones externas (Fallon y Rice, 2015).

A pesar de su amplio impacto, la teoría de Herzberg ha sido criticada por su metodología y la simplificación excesiva de la motivación. Algunos investigadores argumentan que la satisfacción y la insatisfacción laboral existen en un único continuo, en lugar de dos dimensiones separadas (House y Wigdor, 1967). Desde nuestra perspectiva, la teoría de Herzberg sigue siendo relevante para el proyecto "Motivar a los Jóvenes", ya que enfatiza la necesidad de crear oportunidades significativas y orientadas al crecimiento, a la vez que garantiza entornos propicios que eviten la insatisfacción entre los jóvenes participantes.

Comprender estos enfoques teóricos sobre la motivación nos ha proporcionado información valiosa sobre cómo podemos involucrar y apoyar eficazmente a los jóvenes en su desarrollo personal y profesional. Mediante el uso de marcos como la Teoría del Refuerzo, la Teoría de la Autodeterminación, la Jerarquía de Necesidades de Maslow, la Teoría de las Expectativas de Vroom y la Teoría de la Motivación-Higiene de Herzberg, ahora podemos identificar mejor los factores clave que influyen en la motivación juvenil y crear entornos propicios para su crecimiento. Al integrar estas perspectivas, podemos diseñar intervenciones que no solo aborden las necesidades fundamentales y las recompensas externas, sino que también promuevan la motivación intrínseca, la autonomía y la realización personal. En definitiva, esto empodera a los jóvenes para que alcancen su máximo potencial. Esta comprensión integral es esencial para desarrollar estrategias efectivas que se alineen con las diversas necesidades y aspiraciones de la juventud actual.

2. Perspectivas de los grupos focales relacionadas con la comprensión de la motivación de los jóvenes

En el marco del proyecto Erasmus+ «Motivar a la Juventud», se organizaron seis grupos de debate en los países socios (Rumanía, Portugal, Bélgica, España, Turquía y Ucrania), cada uno de los cuales reunió a profesionales como psicólogos, sociólogos, educadores, trabajadores juveniles, expertos digitales y representantes de ONG. Estos grupos de debate tuvieron como objetivo explorar y definir los factores que influyen en la motivación juvenil actual, especialmente en relación con la educación, el empleo, el voluntariado y la actividad física.

Cada sesión siguió una estructura común, utilizando un conjunto de preguntas orientadoras centradas en cómo las herramientas digitales, en concreto una futura aplicación móvil, podrían ayudar a los jóvenes a mantenerse motivados. Los participantes debatieron sobre las barreras a la motivación, el papel de la digitalización y cómo se podrían aprovechar herramientas como la gamificación, la conexión social y la personalización para ayudar a los jóvenes a superar los desafíos.

La importancia de las herramientas que fomentan la autorreflexión, la regulación emocional y la conexión entre iguales se destacó especialmente en Ucrania y Turquía. Se sugirieron funciones como mapas visuales de progreso, grupos de pares motivacionales y mentores con inteligencia artificial que alinean las experiencias digitales con el crecimiento personal. En general, existe una fuerte demanda de aplicaciones holísticas, inclusivas y culturalmente relevantes que no solo brinden información, sino que también satisfagan las necesidades emocionales y motivacionales de forma atractiva y accesible.

1. ¿Qué tipos de herramientas o recursos digitales cree usted que carecen actualmente los jóvenes para mantenerse motivados en diversas áreas de la vida?

Los grupos de debate en los seis países socios destacaron una deficiencia común: la ausencia de plataformas digitales integradas y adaptadas a las necesidades de los jóvenes que combinen desarrollo personal, apoyo en salud mental, orientación académica o profesional y desarrollo de habilidades prácticas. Si bien existen numerosas aplicaciones, suelen estar fragmentadas, ser impersonales o no abordan las necesidades reales ni las experiencias vividas de los jóvenes, especialmente de aquellos que provienen de entornos rurales o de bajos recursos (Portugal, España, Turquía).

Varios países (Bélgica, Rumania, Ucrania) destacaron que las herramientas existentes a menudo ignoran la personalización y el apoyo emocional, esenciales para mantener la motivación de los jóvenes. Los jóvenes se ven abrumados por el contenido digital, pero carecen de acceso a una orientación clara, fiable y relevante.

La importancia de las herramientas que fomentan la autorreflexión, la regulación emocional y la conexión entre iguales se destacó especialmente en Ucrania y Turquía. Se sugirieron funciones como mapas visuales de progreso, grupos de pares motivacionales y mentores con inteligencia artificial que alinean las experiencias digitales con el crecimiento personal. En general, existe una fuerte demanda de aplicaciones holísticas, inclusivas y culturalmente relevantes que no solo brinden información, sino que también satisfagan las necesidades emocionales y motivacionales de forma atractiva y accesible.

2. ¿Cómo podría una aplicación aprovechar las redes sociales o la gamificación para influir positivamente en la motivación de los jóvenes?

Portugal, España y Turquía destacaron la importancia de los sistemas de recompensas, como insignias, puntos o barras de progreso, especialmente cuando están vinculados a logros reales o al progreso personal. Estas características pueden aumentar la motivación y el compromiso, especialmente al combinarse con retos grupales o competiciones amistosas. Sin embargo, los expertos de estos países también advirtieron sobre los riesgos de un compromiso superficial o la presión por el rendimiento, que podrían generar desmotivación o comparaciones negativas.

Bélgica y Rumanía enfatizaron la necesidad de personalizar las funciones gamificadas. Argumentaron que las recompensas deberían basarse en el progreso individual (p. ej., superar las propias metas) en lugar de en la competencia con otros. Bélgica también sugirió integrar la interacción entre pares, un lenguaje simbólico compartido (como emojis con significados especiales) y recompensas a corto plazo, que suelen ser más motivadoras que las metas a largo plazo.

Ucrania sugirió una sólida integración con las redes sociales, vinculando la aplicación a las redes existentes de los usuarios, permitiéndoles invitar a amigos, compartir su progreso mediante hashtags y reflexionar sobre sus experiencias mediante símbolos visuales o emocionales (como elegir un emoji después de hacer voluntariado). Esto podría ayudar a crear un sentido de comunidad digital y pertenencia, reforzando hábitos positivos.

Rumania también se centró en los beneficios psicológicos de la gamificación, enfatizando la importancia de la validación, el seguimiento del progreso y los desafíos en equipo para desarrollar la motivación a través de la pertenencia social y la responsabilidad.

En resumen, los socios coincidieron en que la gamificación y las redes sociales pueden impulsar significativamente la motivación al despertar el deseo de los jóvenes de progresar, conectar y ser reconocidos. Sin embargo, es necesario equilibrar cuidadosamente estas características para evitar efectos negativos como la presión de la comparación o la interacción superficial. La aplicación ideal combinaría retos personalizados, interacción con compañeros y refuerzo positivo, todo ello en un entorno digital seguro y sin prejuicios.

3. ¿Qué características de una aplicación ayudarían a abordar las presiones sociales o de grupo que desmotivan a los jóvenes?

En los seis países, los grupos focales enfatizaron la importancia de crear un entorno digital seguro, no comparativo y de apoyo para contrarrestar los efectos negativos de la presión social y de grupo. Los participantes de Portugal, Rumanía y España destacaron la necesidad de contar con características que fomenten la autoestima, la resiliencia emocional y el crecimiento personal, en lugar de reforzar estándares externos o la competencia.

Las sugerencias comunes incluyeron afirmaciones diarias, reflexiones guiadas y debates anónimos entre pares, herramientas que fomentan la autoexploración y la validación del progreso individual (Portugal, Rumanía, España). Estas herramientas ayudan a los jóvenes usuarios a centrarse en su interior, alejándose de las comparaciones perjudiciales y orientándose hacia el desarrollo personal.

Un punto clave planteado por Bélgica, Turquía y Ucrania fue la importancia de la privacidad y el anonimato. Expertos belgas y turcos destacaron que dar a los usuarios control sobre la visibilidad, como seleccionar círculos privados o compartir con amigos cercanos, ayuda a reducir la presión social y fomenta una mayor libertad de expresión. El anonimato también se consideró esencial para fomentar la vulnerabilidad y la honestidad en las interacciones.

Bélgica y Turquía también hicieron hincapié en la inclusividad y la personalización, sugiriendo que las aplicaciones deberían adaptarse a los antecedentes, experiencias vitales e identidades de los usuarios. Esto ayudaría a normalizar la diversidad de caminos hacia el éxito y contrarrestar la cultura de "talla única" que prevalece en las plataformas digitales. Ucrania se hizo eco de esta idea al sugerir funciones como comentarios de mentores, opciones de proyectos grupales y chats de consulta, que pueden generar confianza y fomentar la seguridad emocional de los jóvenes que puedan sentirse inseguros o cohibidos.

En España, donde los jóvenes están muy expuestos a representaciones idealizadas en redes sociales, los expertos destacaron el valor del contenido basado en valores y la positividad corporal. Herramientas como los ciclos de retroalimentación positiva y los foros de discusión anónimos se consideraron esenciales para reforzar la autenticidad y reducir la ansiedad relacionada con las expectativas sociales poco realistas.

En general, los expertos de todos los países coincidieron en que la aplicación debería validar el esfuerzo personal, brindar apoyo emocional y permitir una interacción flexible y privada. Estas características, en conjunto, crearían un entorno digital más saludable donde los jóvenes se sientan empoderados para ser ellos mismos, libres de juicios, presiones y comparaciones.

4. ¿De qué maneras podría una aplicación fomentar un sentido de propósito y logro en los usuarios jóvenes?

Un tema común en los seis países es que los jóvenes necesitan herramientas digitales estructuradas, significativas y emocionalmente atractivas que les ayuden a construir un sentido de dirección y reconocer su propio progreso.

En Portugal, España y Rumanía, los expertos coincidieron en que la base del propósito reside en el establecimiento de objetivos (tanto a corto como a largo plazo) y que la aplicación debería ayudar a los jóvenes usuarios a dividir las grandes metas en pasos más pequeños y alcanzables. Estos países destacaron el poder del seguimiento visual del progreso, los hitos personalizables y la celebración de los pequeños logros para reforzar la motivación y los logros. En España y Portugal, en particular, vincular el progreso con un impacto real, como proyectos comunitarios o voluntariado, se consideró esencial para cultivar un sentido de propósito.

Bélgica y Turquía destacaron la necesidad de flexibilidad y refuerzo positivo. Expertos belgas sugirieron que los jóvenes deberían poder establecer metas a su propio ritmo y a su manera, incluso si no todas están completamente definidas. Destacaron la importancia de reconocer los logros parciales y utilizar herramientas como los "me gusta", los comentarios y las rachas digitales para mantener la participación. Turquía añadió que se debe recompensar el proceso de aprendizaje en sí, no solo los resultados, ya que esto fomenta la motivación intrínseca y una mentalidad de crecimiento.

Ucrania propuso integrar más elementos emocionales y reflexivos, como un diario de reflexión, un rastreador de objetivos y un chatbot motivacional para animar a los usuarios con mensajes positivos o recordatorios amables. Este ciclo de retroalimentación emocional ayudaría a reforzar la autoconciencia, el esfuerzo y la acción continua.

En general, se compartía la convicción de que una aplicación debe ir más allá del seguimiento de objetivos; debe guiar activamente a los jóvenes a definir lo que les importa, ayudarlos a ver cómo sus esfuerzos diarios contribuyen a un objetivo mayor y ofrecer una validación emocional constante durante todo el proceso. Ya sea a través de la narración digital, el apoyo entre pares o las revisiones de progreso, cada país reconoció el potencial de la aplicación para fomentar un profundo sentido de propósito, autonomía y logro en los jóvenes.

5. ¿Cómo podría una aplicación ayudar a los jóvenes a gestionar la salud mental y el bienestar para mantener la motivación?

En todos los países socios, la salud mental se identificó como un pilar fundamental para mantener la motivación. A pesar de las diferencias de énfasis, hubo un consenso sobre el hecho de que los jóvenes enfrentan altos niveles de estrés, ansiedad, agotamiento y presión emocional, especialmente en el contexto pospandémico.

Portugal, España y Rumanía abogaron firmemente por la integración de herramientas de salud mental en la aplicación, como el seguimiento del estado de ánimo, ejercicios de respiración, prácticas guiadas de mindfulness y acceso a ayuda profesional. Estos países también enfatizaron la necesidad de normalizar las dificultades emocionales, integrando funciones como registros diarios, sugerencias para escribir un diario y reflexiones en una rutina saludable, en lugar de ser una reacción a momentos de crisis.

Bélgica aportó una perspectiva única al promover sistemas anónimos de apoyo entre pares, como la función de "amigos por correspondencia", que permite a los usuarios conectar empáticamente con otros. Hicieron hincapié en evitar la cultura del ajetreo y, en su lugar, sugirieron promover actividades saludables como caminar, leer o descansar. Fomentar los descansos sin conexión también se consideró esencial para equilibrar el tiempo frente a la pantalla con la interacción en el mundo real.

La contribución de Ucrania incluyó herramientas más estructuradas e interactivas: un chatbot de salud mental, seminarios web mensuales con psicólogos e incluso contenido de audio como música de meditación o afirmaciones. Su enfoque se centra tanto en la accesibilidad al apoyo profesional como en el autocuidado guiado por el usuario mediante recursos educativos y herramientas relajantes.

Turquía se hizo eco de necesidades similares, destacando el valor de las funciones de monitorización de emociones y las microintervenciones para aliviar el estrés en tiempo real. Expertos turcos sugirieron que la aplicación debería fomentar la regulación emocional y desarrollar la resiliencia psicológica mediante estímulos conductuales y controles de salud mental.

En conclusión, existe un amplio consenso en todos los países respecto a que una aplicación que busca impulsar la motivación debe integrar el apoyo a la salud mental y el bienestar como una función principal, no como un complemento. Ya sea mediante el seguimiento del estado de ánimo, el apoyo anónimo, las meditaciones guiadas o el acceso a profesionales, estas funciones ayudan a los jóvenes a gestionar mejor las fluctuaciones emocionales, evitar el agotamiento y desarrollar la resiliencia emocional necesaria para mantenerse motivados constantemente.

6. ¿Qué papel cree que desempeña la personalización a la hora de mantener a los jóvenes interesados en una aplicación diseñada para aumentar la motivación?

En Portugal, Bélgica, Rumania, Ucrania, Turquía y España, la personalización fue identificada unánimemente como uno de los elementos más críticos para mantener el compromiso de los jóvenes en una aplicación orientada a la motivación.

Una conclusión compartida por los países es que es mucho más probable que los jóvenes sigan siendo usuarios activos si la aplicación se adapta a su identidad, objetivos y preferencias, en lugar de ser genérica o rígida. La personalización genera un sentido de pertenencia, conexión emocional y confianza, haciendo que la herramienta digital se sienta más como un compañero que como un programa.

En Portugal y España, se hizo hincapié en el control y la flexibilidad del usuario, permitiendo a los jóvenes establecer sus propios hitos, elegir los formatos de contenido preferidos (audio, vídeo, texto) y personalizar el tono de comunicación. Los jóvenes españoles, en particular, valoran las herramientas que reconocen su individualidad y su enfoque en el estilo de vida (por ejemplo, estudio, trabajo, relaciones).

Bélgica impulsó la personalización visual y de identidad, permitiendo a los usuarios cambiar los esquemas de color, subir fotos de perfil e interactuar con contenido generado por la comunidad. Estos elementos crean una experiencia más centrada en el usuario y emocionalmente atractiva, lo que aumenta la interacción a largo plazo.

En Rumanía y Turquía, la personalización se relacionó con el aprendizaje adaptativo y los estilos de motivación. Los expertos recomendaron que las aplicaciones se ajusten a las necesidades emocionales, las preferencias de aprendizaje y el ritmo de crecimiento cambiantes de los usuarios, independientemente de si se centran en objetivos, son sociables o introspectivos. El equipo turco también vinculó la personalización con necesidades psicológicas más profundas, como la autonomía y la conexión, esenciales para una motivación intrínseca sostenida.

Ucrania añadió funciones específicas como paneles personalizables, avatares personales, seguimiento del progreso en comparación con el rendimiento anterior y opciones de afirmación, lo que subraya la importancia de sentirse reconocido y apoyado. Su enfoque destaca el poder motivador de la retroalimentación y el reconocimiento personalizados.

En resumen, la personalización no es solo una característica deseable, sino fundamental para el éxito. Los jóvenes buscan herramientas que reflejen su trayectoria, se adapten a su realidad y les ayuden a crecer a su propio ritmo. Ya sea mediante el tono, las imágenes, los objetivos o la retroalimentación, la personalización garantiza que la aplicación parezca diseñada con ellos, no solo para ellos.

7. ¿Cómo podría una aplicación conectar a los jóvenes con modelos a seguir o mentores positivos?

Los seis países coincidieron en el gran valor de conectar a los jóvenes con referentes accesibles y cercanos a través de una aplicación digital. Sin embargo, sus enfoques de implementación y énfasis variaron, reflejando tanto las realidades locales como las necesidades compartidas.

En Portugal, los profesionales destacaron la importancia de facilitar el acceso a mentores con experiencias similares, especialmente para jóvenes de entornos desfavorecidos. Propusieron herramientas como entrevistas breves en vídeo, charlas en directo y programas de emparejamiento de mentores, donde los jóvenes pueden contactar con profesionales o voluntarios capacitados para recibir orientación informal y realizar consultas.

Bélgica destacó un enfoque más horizontal, construyendo una comunidad de modelos a seguir en lugar de idolatrar a figuras destacadas. Sugirieron plataformas donde los usuarios pueden ver contenido entre bastidores, seguir a influencers y compartir actividades, haciendo que el éxito se sienta más alcanzable y auténtico. El grupo belga también valoró los objetivos compartidos y la inspiración entre pares, permitiendo a los jóvenes conectar mediante actividades conjuntas y listas de hábitos o rutinas.

Los expertos rumanos se centraron en soluciones tecnológicas y recomendaron la búsqueda de mentores mediante IA, basándose en los objetivos personales y el contexto vital de los usuarios. Destacaron el poder de los videodiarios, las sesiones de preguntas y respuestas en directo y los programas de mentoría estructurados para ofrecer una guía inspiradora y práctica. Presentar testimonios de jóvenes profesionales se consideró una forma eficaz de normalizar el éxito y fomentar la aspiración, especialmente entre los jóvenes marginados.

Ucrania se hizo eco de la importancia de la personalización y la resonancia emocional. Aunque menos centrado en las estructuras de mentoría directa, el grupo ucraniano enfatizó que los jóvenes se inspiran más cuando el contenido se adapta a su propia trayectoria. Los recordatorios personalizados, el seguimiento de objetivos y las actualizaciones de progreso crean un ciclo motivacional donde los jóvenes se sienten vistos y comprendidos, imitando indirectamente el estímulo que brindan los modelos a seguir.

En Turquía, los participantes coincidieron en que las interacciones digitales estructuradas con modelos a seguir con los que se puedan identificar pueden mejorar significativamente la participación de los jóvenes. Sugirieron incluir narraciones en video interactivas, perfiles de mentores diversos y módulos de preguntas y respuestas para fomentar la identificación y la conexión emocional con diversas vías de éxito.

España hizo hincapié en la representación y la diversidad en la mentoría. Los profesionales propusieron presentar a figuras españolas de diferentes sectores (artistas, deportistas, emprendedores y activistas) para aumentar la cercanía y la relevancia cultural. Herramientas como los programas semanales de mentoría, las entrevistas en vídeo y la opción de registrarse en sesiones digitales de mentoría o coaching se consideraron esenciales para mantener a los jóvenes inspirados y apoyados.

En resumen, los socios enfatizaron colectivamente que una tutoría digital efectiva debe ser:

- Relacionable, que muestra personas reales y viajes reales;
- Accesible, a través de formatos como preguntas y respuestas, historias en video y sesiones en vivo;
- Interactivo, con participación de pares y mentores;
- Personalizado, alineado con los intereses y ruta de crecimiento del usuario.

Esta visión compartida resalta que una aplicación motivacional no solo debe inspirar sino también humanizar el éxito, haciéndolo sentir alcanzable para cada joven, sin importar su origen.

8. ¿Qué tipos específicos de contenido (por ejemplo, videos motivacionales, rastreadores de objetivos) resonarían más entre los jóvenes?

En todos los grupos focales, hubo un claro consenso en que el contenido visual, interactivo y personalizado es más eficaz para atraer y motivar a los jóvenes. En todos los países se favorecieron los formatos fáciles de consumir, con repercusión emocional y de fácil interacción. Portugal, España y Turquía destacaron el atractivo de los vídeos motivacionales cortos, las infografías y las herramientas interactivas como los rastreadores de hábitos, los paneles de objetivos y la retroalimentación en tiempo real. Estos formatos captan la atención y refuerzan la sensación de progreso y logro.

Los participantes rumanos y belgas destacaron el valor del contenido breve y emocionalmente inteligente, como afirmaciones diarias, estímulos reflexivos y motivación basada en el estado de ánimo. El contenido debe promover un tono imparcial, animando a los usuarios a adaptar sus objetivos ante los desafíos. También se recomendaron formatos como tareas de registro diario, ciclos de progreso personal y herramientas de ajuste de objetivos.

Los participantes ucranianos destacaron la importancia de las historias personales y los ejemplos de éxito de compañeros, presentados mediante miniblogs, videos o publicaciones de texto. Estas historias deben ser auténticas y mostrar tanto a jóvenes referentes como a jóvenes comunes que superan obstáculos. Funciones como recordatorios para seguir el progreso y chats interactivos con mentores se consideraron valiosas para mantener a los usuarios comprometidos y responsables.

Bélgica también mencionó las notas de voz como un formato atractivo para los usuarios que prefieren el contenido de audio, especialmente en el grupo demográfico de jóvenes mayores.

Por último, España sugirió utilizar elementos culturales como el humor, la música y referencias a la cultura pop para crear familiaridad y relevancia, junto con formatos estilo TikTok que atraigan a los jóvenes nativos digitales de hoy.

En resumen, los tipos de contenido que más resuenan en los distintos países incluyen:

Narración visual breve (vídeos, infografías, reels)

Herramientas interactivas (rastreadores de objetivos, desafíos de hábitos, diarios de emociones)

Historias de éxito de pares y testimonios identificables

Mensajes motivacionales y recordatorios

Contenido personalizado y culturalmente relevante

Todos los socios están de acuerdo: el contenido no solo debe informar, sino también inspirar la acción, validar las trayectorias personales y fomentar un sentido de conexión y crecimiento.

9. ¿Cómo podría una aplicación proporcionar comentarios o recompensas instantáneas y significativas para mantener a los jóvenes motivados?

Hubo un amplio consenso en que la retroalimentación instantánea y significativa desempeña un papel fundamental para mantener la motivación de los jóvenes. Sin embargo, todos los grupos focales enfatizaron que la calidad y la relevancia de la retroalimentación son más importantes que la frecuencia o la extravagancia. Portugal, Ucrania y España sugirieron utilizar reacciones instantáneas, como citas motivacionales, emojis o respuestas afirmativas de chatbots, inmediatamente después de que un usuario complete una tarea o registre su progreso. Este tipo de reconocimiento ligero y emotivo genera una rápida sensación de logro sin abrumar al usuario.

Expertos rumanos y turcos coincidieron en que la retroalimentación no solo debe recompensar los resultados, sino también reconocer el esfuerzo, la resiliencia emocional y el crecimiento personal. Las recompensas escalonadas o los reconocimientos basados en el progreso, como desbloquear contenido o recibir afirmaciones personalizadas, se consideraron más eficaces que las clasificaciones competitivas. Se hizo hincapié en el apoyo y el estímulo, en lugar del juicio o la presión sobre el rendimiento.

En Bélgica, los participantes advirtieron contra la gratificación instantánea y superficial. Recomendaron un enfoque equilibrado, donde la retroalimentación se contextualice y no se ofrezca por cada tarea menor, para evitar la dependencia de las recompensas. En cambio, la retroalimentación debería estar vinculada a objetivos personales, logros comunitarios o progreso compartido con compañeros.

Ucrania también destacó el valor de las insignias virtuales y los sistemas de puntos que se pueden compartir en redes sociales, lo que genera reconocimiento individual y validación comunitaria. España se hizo eco de esta idea al sugerir que el reconocimiento entre iguales, mediante "me gusta", comentarios o celebraciones grupales, puede ser un poderoso motivador incluso sin incentivos materiales.

Por último, en Rumania y España se mencionaron recompensas del mundo real, como descuentos para eventos, libros o servicios para jóvenes, pero estas se posicionaron como complementarias, no centrales, al mecanismo de retroalimentación.

En resumen, las funciones más recomendadas para una retroalimentación efectiva en la aplicación incluyen:

- Reacciones emocionales instantáneas (por ejemplo, emojis, citas motivacionales)
- Mensajes personalizados y basados en el contexto
- Seguimiento del progreso que resalta el esfuerzo, no solo los resultados
- Recompensas escalonadas o basadas en hitos (insignias, contenido desbloqueado)
- Validación de pares (me gusta, comentarios, hitos del grupo)
- Beneficios opcionales del mundo real (descuentos, acceso a eventos)

10. ¿Qué barreras a la motivación debería abordar prioritariamente una aplicación para tener el mayor impacto significativo en los usuarios jóvenes?

En todos los grupos focales, los socios enfatizaron que las barreras psicológicas internas (como el miedo al fracaso, la inseguridad, la falta de orientación y la baja autoestima) se encuentran entre los problemas más acuciantes que dificultan la motivación de los jóvenes. Portugal, Rumanía, Bélgica y Ucrania los identificaron de forma consistente, destacando la importancia de fomentar una mentalidad de crecimiento, ofrecer apoyo emocional y normalizar los contratiempos como parte del desarrollo.

España y Turquía también enfatizaron la ansiedad relacionada con el futuro, citando la inestabilidad económica, la presión académica y las distracciones digitales como importantes desmotivadores. Los jóvenes se sienten abrumados por la incertidumbre y las expectativas sociales, lo que a menudo conduce a la procrastinación y al cansancio emocional.

Bélgica, Portugal y España añadieron que la comparación social, especialmente amplificada por las redes sociales, contribuye a una sensación tóxica de incompetencia. Por lo tanto, cualquier herramienta digital debería contribuir a reducir la cultura de la comparación y, en su lugar, promover los logros personales, la empatía entre iguales y las narrativas realistas de éxito.

Bélgica y Ucrania enfatizaron la barrera existencial del nihilismo, y los jóvenes cuestionan el propósito de sus esfuerzos. Las soluciones sugeridas para aplicaciones incluían mostrar el impacto a nivel local, ofrecer modelos a seguir con los que identificarse y celebrar pequeños logros significativos que brinden a los usuarios un sentido de valor y autonomía.

Las recomendaciones comunes en todos los países incluyen:

- Replantando el fracaso como aprendizaje.
- Promover la resiliencia emocional y la autoestima.
- Proporcionar un establecimiento de objetivos personalizado y alcanzable.
- Ofreciendo apoyo entre pares y un sentido de comunidad.
- Ofrecer contenido realista y culturalmente relevante.
- Reducir la presión mediante vías flexibles y fomentar la retroalimentación.

En resumen, la aplicación debe abordar principalmente las barreras emocionales internas, la desconexión social y la incertidumbre sobre el futuro, ofreciendo un espacio seguro, de apoyo y empoderamiento. Las herramientas que normalizan la imperfección, promueven la conexión y visibilizan el progreso personal se consideran esenciales para tener un impacto motivacional duradero en los jóvenes.

Bélgica y Ucrania enfatizaron la barrera existencial del nihilismo, y los jóvenes cuestionan el propósito de sus esfuerzos. Las soluciones sugeridas para aplicaciones incluían mostrar el impacto a nivel local, ofrecer modelos a seguir con los que identificarse y celebrar pequeños logros significativos que brinden a los usuarios un sentido de valor y autonomía.

Las recomendaciones comunes en todos los países incluyen:

- Replantear el fracaso como aprendizaje
- Promover la resiliencia emocional y la autoestima
- Proporcionar un establecimiento de objetivos personalizado y alcanzable.
- Ofrecer apoyo entre pares y un sentido de comunidad.
- Ofrecer contenido realista y culturalmente relevante
- Reducir la presión mediante vías flexibles y fomentar la retroalimentación

En resumen, la aplicación debe abordar principalmente las barreras emocionales internas, la desconexión social y la incertidumbre sobre el futuro, ofreciendo un espacio seguro, de apoyo y empoderamiento. Las herramientas que normalizan la imperfección, promueven la conexión y visibilizan el progreso personal se consideran esenciales para tener un impacto motivacional duradero en los jóvenes.



3. Técnicas de Motivación

La motivación es un factor clave para la participación, el aprendizaje y el desarrollo personal de los jóvenes. Se pueden emplear diversas técnicas para mejorarla, garantizando que los jóvenes mantengan su compromiso con sus metas y aspiraciones. Una de las principales distinciones en la motivación radica en la intrínseca y la extrínseca. La intrínseca surge de factores internos como la curiosidad, el crecimiento personal y el placer de aprender. Fomentar el aprendizaje autodirigido y los proyectos motivados por la pasión potencia la intrínseca. Por otro lado, la extrínseca se basa en recompensas externas como el reconocimiento, los incentivos y la aprobación social. Si bien la motivación extrínseca por sí sola puede no ser sostenible, puede complementar los impulsores intrínsecos cuando se utiliza estratégicamente.

Establecer objetivos específicos, medibles, alcanzables, relevantes y con plazos definidos (SMART) es otra técnica de motivación eficaz. Cuando los jóvenes dividen sus grandes objetivos en tareas más pequeñas y manejables, experimentan frecuentes momentos de logro, lo que refuerza su motivación. El refuerzo positivo también desempeña un papel crucial para mantener la motivación. Fomentar el progreso mediante elogios, recompensas y reconocimientos aumenta la confianza, mientras que celebrar los pequeños logros ayuda a mantener el impulso y fomenta la perseverancia.

La gamificación y los sistemas de recompensas se utilizan cada vez más para mejorar la participación y la motivación. Al incorporar elementos lúdicos como puntos, niveles, tablas de clasificación y desafíos, se incentiva a los jóvenes a mantenerse comprometidos con sus objetivos. Las recompensas, como insignias virtuales, certificados o beneficios reales, fomentan aún más la participación. De igual forma, las estructuras de mentoría y apoyo social ayudan a mantener la motivación. La mentoría entre pares y la orientación de personas con experiencia fomentan la responsabilidad, mientras que los grupos de apoyo y el aprendizaje colaborativo refuerzan la motivación al crear un sentido de pertenencia.

Otro aspecto crucial de la motivación es la autonomía y el empoderamiento. Permitir que los jóvenes tengan control sobre su aprendizaje y toma de decisiones aumenta su compromiso con los resultados. Fomentar la creatividad y la elección personal en los proyectos fomenta un sentido de pertenencia. Además, las técnicas de mindfulness y bienestar mental ayudan a los jóvenes a gestionar el estrés, la ansiedad y el agotamiento, garantizando así una motivación a largo plazo. Enseñar resiliencia y una mentalidad de crecimiento les permite ver los desafíos como oportunidades de desarrollo, en lugar de obstáculos.

Ofrecer retroalimentación constructiva y oportunidades de reflexión mejora la motivación al ayudar a las personas a comprender su progreso y sus áreas de mejora. Reflexionar sobre el crecimiento personal, las lecciones aprendidas y los logros fomenta la motivación continua y la superación personal.

4. Relevancia de la Tecnología y las Aplicaciones Móviles para Involucrar a los Jóvenes

La tecnología ha revolucionado la forma en que los jóvenes interactúan con la educación, el desarrollo personal y la motivación. Las aplicaciones móviles, en particular, desempeñan un papel crucial para mantener la participación y fomentar la motivación, al ofrecer recursos accesibles y experiencias interactivas. Una de las principales ventajas de las aplicaciones móviles es su accesibilidad y comodidad. Los jóvenes pueden acceder al instante a recursos de aprendizaje, herramientas para establecer objetivos y contenido motivacional desde cualquier lugar, lo que les permite interactuar con los materiales a su propio ritmo y en su entorno preferido.

La personalización y el aprendizaje adaptativo mejoran aún más la participación al adaptar el contenido a las necesidades individuales del usuario. Las aplicaciones basadas en IA ofrecen recomendaciones personalizadas basadas en las preferencias y el progreso del usuario, lo que hace que la experiencia sea más relevante. Las funciones personalizables, como establecer objetivos personales, recibir mensajes motivacionales personalizados y hacer un seguimiento del progreso individual, aumentan aún más la motivación y la participación.

La gamificación y las funciones interactivas también son fundamentales para el papel de la tecnología en la motivación. Elementos como el seguimiento del progreso, las tablas de clasificación, los desafíos y las recompensas impulsan la participación al fomentar la competencia y el logro. Los cuestionarios interactivos, las experiencias de realidad virtual y la narración digital ofrecen experiencias de aprendizaje inmersivas que cautivan a los jóvenes usuarios.

La conectividad social y la interacción con los compañeros son factores adicionales que convierten la tecnología en una poderosa herramienta de motivación. Las aplicaciones móviles facilitan la interacción social mediante foros, grupos de discusión y programas de mentoría entre pares, lo que permite a los jóvenes compartir logros, buscar apoyo y colaborar en proyectos. La integración con las redes sociales refuerza aún más la motivación al permitir a los usuarios mostrar su progreso e interactuar con una comunidad más amplia.

El apoyo a la salud mental y el bienestar es otro aspecto crucial del papel de la tecnología en la motivación. Muchas aplicaciones ahora incluyen funciones para el manejo del estrés, la atención plena y el bienestar emocional, lo que ayuda a los usuarios a mantener la motivación incluso en momentos difíciles. Las afirmaciones diarias, la meditación guiada y las herramientas de seguimiento del estado de ánimo ofrecen apoyo personalizado para el bienestar mental.

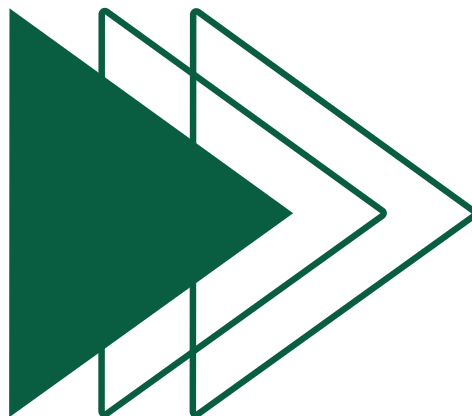
La retroalimentación instantánea y el seguimiento del progreso en tiempo real ayudan a los jóvenes a mantenerse enfocados en sus objetivos. Las aplicaciones móviles ofrecen retroalimentación inmediata sobre las tareas completadas, ofreciendo motivación e indicando áreas de mejora. Los recordatorios y notificaciones digitales previenen la procrastinación y la pérdida de motivación, asegurando que los usuarios se mantengan motivados y comprometidos.

El contenido multimedia atractivo es otro componente clave de la relevancia de la tecnología en la motivación. Videotutoriales, podcasts, charlas motivacionales y módulos de aprendizaje interactivos se adaptan a diferentes estilos de aprendizaje, lo que hace que los recursos para fomentar la motivación sean más eficaces. Los formatos de contenido breves y atractivos, como el microaprendizaje, se adaptan a los hábitos de consumo digital de los jóvenes y aumentan la retención.

La tecnología también contribuye a integrar las oportunidades del mundo real en el aprendizaje digital. Algunas aplicaciones móviles conectan a los jóvenes con programas de mentoría, prácticas profesionales y talleres de desarrollo de habilidades, reforzando la motivación mediante aplicaciones prácticas. Al conectar las experiencias digitales con las de la vida real, estas aplicaciones ayudan a los jóvenes a mantenerse motivados y a desarrollar habilidades significativas para el futuro.

La tecnología y las aplicaciones móviles se han convertido en herramientas esenciales para involucrar y motivar a los jóvenes. Al incorporar la gamificación, la personalización, la conectividad social y el apoyo al bienestar mental, las plataformas digitales pueden mantener la motivación eficazmente, ayudando a los jóvenes a alcanzar sus metas y a desarrollar una autodisciplina para toda la vida. El proyecto "Motivar a los Jóvenes" busca aprovechar estos avances tecnológicos para crear una plataforma digital impactante y sostenible para el empoderamiento juvenil.

Capítulo 3: Motivación en la Educación Superior



La motivación desempeña un papel crucial en la decisión de un joven de cursar estudios superiores y mantener su compromiso a lo largo de su trayectoria académica. Sin embargo, muchos estudiantes se enfrentan a complejos desafíos personales, sociales y estructurales que pueden mermar significativamente su motivación. Dentro del proyecto Erasmus+ "Motivar a la Juventud", abordar las necesidades motivacionales de los jóvenes en la educación superior es un objetivo clave, en particular mediante el desarrollo de una aplicación móvil gratuita, accesible y atractiva. Esta sección describe los desafíos a los que se enfrentan los estudiantes, analiza las soluciones existentes y propone funciones de la aplicación que pueden apoyar eficazmente la motivación educativa.

Desafíos que enfrentan los jóvenes al cursar estudios superiores

Los jóvenes de hoy se enfrentan a diversos obstáculos que pueden afectar negativamente su acceso y rendimiento en la educación superior. Entre ellos se incluyen:

Restricciones financieras: Las altas tasas de matrícula, el costo de vida y la falta de suficientes oportunidades de becas pueden desanimar a los estudiantes, especialmente a aquellos de familias de bajos ingresos, de inscribirse o continuar sus estudios.

Problemas de salud mental: El aumento de los niveles de estrés, ansiedad, depresión y agotamiento entre los estudiantes universitarios puede conducir al desapego académico y al abandono escolar.

Falta de apoyo académico y tutoría: muchos estudiantes, en particular los que asisten a la universidad por primera vez en su vida, a menudo carecen de acceso a orientación y tutoría, lo que les dificulta navegar por el sistema universitario o mantenerse motivados.

Incertidumbre sobre futuras carreras profesionales: cuando los estudiantes no están seguros de la relevancia de sus estudios para las oportunidades laborales del mundo real, pueden cuestionar el valor de su educación y perder el interés.

Distracciones digitales: El uso excesivo de las redes sociales y otras plataformas digitales a menudo conduce a una disminución de la capacidad de atención, una menor disciplina de estudio y un bajo rendimiento académico en general.

Síndrome del impostor y baja confianza: algunos estudiantes sienten que no pertenecen o que no son lo suficientemente competentes, lo que puede erosionar su motivación y voluntad de persistir frente a los desafíos.

Estos desafíos subrayan la importancia de brindar apoyo motivacional personalizado y continuo que se extienda más allá del aula.

Aplicaciones Existentes Enfocadas en Ayudar a los Estudiantes con la Concentración y la Motivación

Existen varias aplicaciones móviles diseñadas para ayudar a los estudiantes a mantener la concentración y la motivación durante su trayectoria académica. Algunos ejemplos destacados incluyen:

Bosque: incentiva a los usuarios a dejar de usar sus teléfonos y concentrarse haciendo crecer un árbol virtual, lo que ofrece un incentivo visual y gamificado para mantenerse concentrados en la tarea.

Study Bunny: permite a los estudiantes realizar un seguimiento del tiempo de estudio y ganar monedas virtuales, promoviendo la constancia en el estudio a través de mecánicas de recompensa simples.

Habituca: Gamifica las tareas diarias, incluidas las responsabilidades académicas, convirtiéndolas en un juego de rol donde los usuarios ganan puntos de experiencia y suben de nivel.

Notion/Evernote: Ofrecen herramientas de productividad para tomar notas, organizar agendas y gestionar tareas, aunque no son principalmente motivacionales.

Pala: una herramienta de gestión del tiempo específicamente diseñada para estudiantes, que les ayuda a visualizar la carga de trabajo y evitar compromisos excesivos.

Duolingo: una aplicación de aprendizaje de idiomas gamificada que utiliza rachas, insignias y lecciones breves para motivar la práctica diaria y realizar un seguimiento del progreso.

Cold Turkey: una aplicación que bloquea las distracciones y que impide a los usuarios acceder a determinados sitios web o aplicaciones durante períodos determinados, lo que les ayuda a concentrarse en tareas importantes.

Clockwork Tomato: combina un temporizador y un gestor de tareas, fomentando sesiones de trabajo concentradas con descansos estructurados.

Quizlet: una herramienta de estudio que utiliza tarjetas didácticas, juegos y cuestionarios para ayudar a los usuarios a memorizar información de manera eficiente y mantenerse interesados en el aprendizaje.

Si bien estas herramientas ofrecen un apoyo valioso, la mayoría tienen un alcance limitado y no abordan necesidades motivacionales más amplias, como la conexión social, la resiliencia mental o la orientación profesional. A menudo, no están centradas en los jóvenes ni adaptadas a los diversos contextos culturales y educativos de los estudiantes europeos.

Funciones Necesarias en la Aplicación para Apoyar la Motivación Relacionada con la Educación

Para impulsar eficazmente la motivación de los estudiantes de educación superior, la aplicación móvil desarrollada en el marco del proyecto "Motivar a los Jóvenes" debe ir más allá de las funciones básicas de productividad. Debe ofrecer una experiencia atractiva, holística y enfocada en los jóvenes. Entre las funciones recomendadas se incluyen:

- **Recordatorios de estudio y programación inteligente:** alertas personalizadas y herramientas de planificación para ayudar a los usuarios a desarrollar y mantener hábitos de estudio productivos.
- **Elementos de gamificación:** Integración de puntos, insignias, niveles y desafíos que recompensan el comportamiento de aprendizaje constante y la finalización de objetivos.
- **Comunidades de pares:** foros seguros y moderados dentro de la aplicación o chats grupales donde los estudiantes pueden conectarse con sus compañeros, compartir experiencias y brindarse aliento.
- **Establecimiento de objetivos y seguimiento del progreso:** paneles visuales que ayudan a los estudiantes a definir objetivos académicos a corto y largo plazo y a monitorear sus logros a lo largo del tiempo.
- **Mentoría coincidente:** acceso a mentores voluntarios, asesores académicos o estudiantes mayores para recibir apoyo personalizado, orientación y controles motivacionales.
- **Contenido sobre salud mental y resiliencia:** videos, artículos y podcasts seleccionados centrados en controlar el estrés, desarrollar la confianza y mantenerse motivado.
- **Lenguaje localizado y relevancia contextual:** contenido adaptado al idioma nativo de los usuarios, a los sistemas educativos locales y a las referencias culturales para aumentar la relación y la eficacia.
- **Acceso sin conexión:** Disponibilidad de contenido motivacional clave sin conectividad a Internet, lo que garantiza la inclusión de estudiantes en áreas rurales o con poca conexión.

La educación superior representa una etapa importante en la vida de los jóvenes, no solo para la adquisición de conocimientos académicos, sino también para fomentar el desarrollo personal, las aspiraciones profesionales y el sentido de pertenencia social. Sin embargo, hoy en día, la participación en la educación superior y la capacidad de los jóvenes para mantener su motivación a lo largo de este proceso se ven condicionadas por numerosos factores individuales, sociales y económicos. A pesar de la creciente variedad de oportunidades que ofrecen las instituciones educativas y la amplia disponibilidad de tecnologías digitales, las tasas de participación y retención en la educación superior se mantienen por debajo de los niveles deseados, especialmente entre los grupos socioeconómicamente desfavorecidos (Kuh, G. D. 2009). Esta situación no solo altera las metas profesionales personales de los individuos, sino que también impacta negativamente el desarrollo social en su conjunto.

Los desafíos que enfrentan los jóvenes en su trayectoria educativa abarcan desde dificultades financieras y presión académica hasta problemas de salud mental e incertidumbre sobre sus perspectivas profesionales. Si bien el ingreso a la universidad es un hito crucial, los estudiantes necesitan más que competencia académica para tener éxito; requieren motivación intrínseca, habilidades de autorregulación y sólidas redes de apoyo social. Los estudiantes que experimentan pérdida de motivación corren el riesgo de presentar asistencia irregular, disminución del rendimiento académico, aislamiento social y, en última instancia, el abandono de la educación superior (Tinto, 1993).

Particularmente en el período pospandémico, la incertidumbre, la sensación de soledad y la dependencia de los entornos digitales se han convertido en factores clave que minan la motivación de los estudiantes (Salmela y Upadyaya, 2014). Si bien las plataformas digitales facilitan el acceso a la información, también pueden reducir la capacidad de atención de los jóvenes y las interacciones sociales presenciales. Además, las crisis económicas y la preocupación por el desempleo merman significativamente la determinación de los estudiantes de continuar sus estudios superiores.

En este contexto, uno de los principales objetivos del proyecto Motivar a la Juventud es apoyar a los jóvenes para que superen los obstáculos que encuentran durante su trayectoria educativa y ayudarlos a recuperar y mantener su motivación. Las intervenciones planificadas no se centrarán únicamente en el éxito académico, sino que también estarán diseñadas para mejorar la salud mental de los estudiantes, fortalecer sus conexiones sociales e integrar sus trayectorias educativas con sus aspiraciones profesionales.

En este capítulo, se analizarán en detalle los desafíos que enfrentan los jóvenes al cursar estudios superiores, basándose en los hallazgos de grupos focales realizados en diversos países y en datos de encuestas recopilados a estudiantes. Además, se presentará una breve descripción general de las aplicaciones existentes diseñadas para impulsar la motivación juvenil y se discutirán las características propuestas para la aplicación móvil planificada. Con ello, el proyecto busca desarrollar soluciones que apoyen a los jóvenes de forma integral, abordando no solo sus necesidades académicas, sino también su desarrollo personal y profesional.

Perspectivas de los grupos focales relacionados con la motivación en la educación superior

1. ¿Cómo podría una aplicación ayudar a los jóvenes a superar las barreras financieras que impiden el acceso a la educación superior, como becas o subvenciones?

Los socios destacaron que una aplicación que ayude a los jóvenes a superar las barreras financieras para acceder a la educación superior debe cumplir múltiples funciones. Una opinión común es que la aplicación debe brindarles información y orientación sobre becas, subvenciones, oportunidades de apoyo financiero y gestión presupuestaria.

Según la contribución ucraniana, la aplicación debería incluir una base de datos con función de búsqueda de becas y subvenciones, filtrada por país y campo de estudio. También debería ofrecer información sobre los procesos de solicitud, apoyo para la preparación de documentos (como cartas de motivación y plantillas de CV) y notificaciones para recordar a los usuarios las próximas fechas límite.

España enfatiza la importancia de fomentar la educación financiera. Sugiere que la aplicación ofrezca herramientas prácticas para la planificación financiera, el seguimiento de ingresos y gastos, y la creación de presupuestos, reduciendo así el estrés financiero. También destaca la importancia de las notificaciones push para anuncios de becas y subvenciones.

Rumanía subraya que la aplicación no solo debe informar a los usuarios sobre las becas, sino también educarlos en educación financiera. Destacan la importancia de guiar a los jóvenes a través de herramientas digitales sobre cómo gestionar eficazmente los procesos de solicitud.



Turquía destaca la necesidad de contenido personalizado y adaptado a los perfiles de usuario dentro de la aplicación para facilitar el acceso de los jóvenes a recursos financieros. Recomiendan, en particular, proporcionar información detallada sobre oportunidades de becas locales, apoyo gubernamental y programas europeos.

Bélgica cree que la aplicación no solo debe proporcionar información, sino también incluir funciones interactivas que motiven a los jóvenes y los guíen paso a paso durante el proceso. Proponen integrar un foro comunitario donde los usuarios puedan compartir experiencias y consejos.

Portugal enfatiza que la aplicación debería ayudar a los jóvenes a acceder a información precisa y a preparar adecuadamente sus solicitudes. También sugiere que la aplicación conecte los mecanismos de apoyo financiero con el emprendimiento social y las oportunidades laborales.

En resumen, todos los socios coinciden en que una aplicación que ofrezca información centralizada, orientación sobre becas y subvenciones, contenido personalizado y funciones interactivas ayudaría enormemente a los jóvenes a superar las barreras financieras para acceder a la educación superior. Los elementos comunes clave incluyen la provisión de información, sistemas de notificación, herramientas de educación financiera, apoyo para los procesos de solicitud e interacción con la comunidad. Cada socio ofreció sugerencias detalladas basadas en su experiencia específica en cada país o tema, pero todos destacaron el papel crucial de la tecnología para ayudar a los jóvenes a superar los obstáculos financieros.

2. ¿Qué características de una aplicación ayudarían a los estudiantes a mantenerse organizados y gestionar la carga de trabajo académica de manera eficaz?

Los socios acordaron que una aplicación destinada a ayudar a los estudiantes a mantenerse organizados y administrar su carga de trabajo académica debería combinar herramientas de planificación prácticas, notificaciones personalizadas y apoyo motivacional.

Ucrania sugiere que la aplicación incluya un calendario para planificar tareas, exámenes y plazos, integrado con recordatorios y notificaciones para ayudar a los estudiantes a mantenerse al día con su horario. Destacan la necesidad de herramientas de priorización de tareas y seguimiento del progreso para que los estudiantes puedan monitorear lo completado y lo que aún requiere atención.

España enfatiza la importancia de un panel personalizable que permita a los estudiantes visualizar su carga académica de un vistazo. Proponen herramientas para dividir las tareas más extensas en pasos más pequeños, con indicadores de progreso para que el estudio sea más manejable. Además, recomiendan funciones integradas para tomar notas y almacenamiento en la nube para mantener todos los materiales académicos accesibles en un solo lugar.

Rumania señala que muchos estudiantes tienen dificultades para compaginar diversas tareas y plazos. Sugieren integrar en la aplicación técnicas de gestión del tiempo como temporizadores Pomodoro o rastreadores de sesiones de estudio. También proponen funciones colaborativas, como calendarios compartidos o tableros de tareas grupales, para facilitar el trabajo en equipo en los proyectos.

Turquía recomienda que la aplicación ofrezca planes de estudio personalizados según el estilo de aprendizaje y el campo académico del estudiante. Destacan la importancia de integrar recordatorios para clases, tareas y exámenes, así como herramientas para establecer objetivos académicos personales y hacer un seguimiento de los logros a lo largo del tiempo.

Bélgica cree que la aplicación no solo debe organizar tareas, sino también promover el bienestar ofreciendo herramientas para el manejo del estrés, como ejercicios de respiración o sesiones breves de mindfulness, para ayudar a los estudiantes a lidiar con la presión académica. Sugieren incluir frases motivadoras o consejos diarios para mantener a los usuarios motivados y positivos.

Portugal enfatiza que los estudiantes a menudo se sienten abrumados por la variedad de sistemas y plataformas para cada curso. Proponen una aplicación que centralice toda la información del curso, las fechas límite y la comunicación en un solo lugar. También recomiendan tener plantillas para tomar notas, resúmenes e informes para ahorrar tiempo y mejorar la organización.

En resumen, todos los socios coinciden en que una aplicación que apoye la organización académica debe combinar programación, recordatorios, desglose de tareas, seguimiento del progreso y funciones personalizadas. También se hace especial hincapié en integrar herramientas de bienestar, funciones de colaboración y la consolidación de recursos de estudio en una única plataforma. Cada socio ha señalado prioridades ligeramente diferentes, pero en conjunto, visualizan una aplicación que ayude a los estudiantes a gestionar eficazmente tanto sus tareas como su carga mental.

3. ¿Cómo podría una aplicación proporcionar orientación profesional para ayudar a los estudiantes a ver el valor de la educación superior para sus objetivos futuros?

Los socios enfatizan colectivamente que una aplicación que brinde orientación profesional debe servir como un centro de información y una herramienta de entrenamiento personalizada para ayudar a los estudiantes a conectar la educación superior con futuras oportunidades profesionales.

Ucrania sugiere que la aplicación incluya una base de datos de carreras profesionales donde los estudiantes puedan explorar diversas profesiones, las habilidades requeridas y las trayectorias educativas. Destacan la importancia de funciones interactivas como cuestionarios de orientación profesional para ayudar a los usuarios a descubrir opciones profesionales adecuadas según sus intereses y habilidades. Además, recomiendan compartir historias de éxito reales para mostrar cómo la educación superior contribuyó a su crecimiento personal y profesional.

España destaca el papel de la mentoría y el networking. Proponen integrar un sistema de mentoría virtual en la aplicación, donde profesionales de diferentes ámbitos puedan compartir perspectivas, experiencias y consejos profesionales. También destacan la importancia de ofrecer recursos prácticos, como guías para redactar CV, prepararse para entrevistas y desarrollar la marca personal.

Rumania señala que muchos estudiantes carecen de una visión clara de cómo se conectan sus estudios con el mercado laboral. Recomendamos que la aplicación incluya las tendencias del mercado laboral, las profesiones emergentes y las expectativas salariales para diversas trayectorias profesionales. También sugieren integrar una función de prácticas y búsqueda de empleo, donde los estudiantes puedan encontrar oportunidades relevantes según su formación académica.

Turquía enfatiza la necesidad de herramientas personalizadas de planificación profesional dentro de la aplicación. Abogan por funciones que permitan a los estudiantes establecer objetivos profesionales y recibir asesoramiento personalizado sobre cursos, habilidades y actividades extracurriculares que se ajusten a dichos objetivos. También proponen integrar información sobre programas de movilidad internacional y becas que puedan mejorar las perspectivas profesionales.

Bélgica cree que la aplicación no solo debe informar, sino también inspirar a los estudiantes. Proponen usar contenido multimedia atractivo (videos, podcasts e infografías interactivas) para ilustrar las trayectorias profesionales y el impacto real de la educación superior. También sugieren incluir testimonios de jóvenes profesionales que recientemente se incorporaron a la vida laboral.

Portugal enfatiza que la orientación profesional debe ser práctica y estar conectada con los contextos locales. Recomienda que la aplicación incluya datos del mercado laboral local, perfiles de empleadores regionales y asesoramiento sectorial. También sugiere ofrecer herramientas para ayudar a los estudiantes a identificar cómo sus habilidades pueden transferirse a diversos sectores, ayudándolos a sentirse más seguros sobre sus opciones educativas.

En resumen, todos los socios coinciden en que una aplicación que ofrezca orientación profesional debe combinar herramientas personalizadas, contenido inspirador, recursos prácticos e información actualizada sobre el mercado laboral. Entre las ideas clave compartidas se incluyen la exploración interactiva de carreras profesionales, oportunidades de mentoría, funciones de búsqueda de empleo y casos de éxito motivadores. Si bien los socios se centran en diferentes aspectos, desde datos laborales locales hasta movilidad global, existe consenso en que conectar la educación superior con resultados profesionales tangibles es crucial para ayudar a los estudiantes a comprender su valor para sus metas futuras.

4. ¿De qué maneras podría una aplicación conectar a los estudiantes con mentores o exalumnos para recibir orientación y apoyo?

Los socios coinciden ampliamente en que conectar a los estudiantes con mentores o exalumnos a través de una aplicación es una forma poderosa de brindar orientación personalizada, motivación y perspectivas del mundo real en las trayectorias académicas y profesionales.

Ucrania sugiere que la aplicación incluya una plataforma de mentoría donde los estudiantes puedan buscar mentores según criterios como el campo de estudio, los intereses profesionales, el país y la experiencia profesional. Proponen funciones de chat y videollamada para facilitar la comunicación directa, así como herramientas de programación para organizar reuniones o sesiones de preguntas y respuestas.

España prioriza la creación de comunidades virtuales dentro de la aplicación, donde estudiantes y exalumnos pueden participar en foros de discusión, compartir experiencias y brindarse apoyo mutuo. Abogan por un programa de mentoría estructurado, que incluye temas de discusión guiados y recursos para ayudar tanto a mentores como a alumnos a aprovechar al máximo su conexión.

Rumanía destaca que muchos estudiantes se sienten aislados o inseguros sobre su futuro. Recomendamos que la aplicación incluya un algoritmo de emparejamiento para conectar a los estudiantes con mentores o exalumnos con trayectorias o metas profesionales similares. También sugieren seminarios web y sesiones grupales regulares donde los exalumnos compartan sus trayectorias profesionales y las lecciones aprendidas.

Turquía destaca el valor de las recomendaciones personalizadas de mentores, generadas según el perfil del estudiante, sus intereses académicos y sus aspiraciones profesionales. Proponen integrar un sistema de retroalimentación para que los estudiantes puedan evaluar sus experiencias de mentoría, lo que contribuye a garantizar la calidad y la mejora continua del servicio.

Bélgica cree que conectar con mentores debe ser atractivo e inspirador. Sugiere incorporar contenido multimedia, como presentaciones en video de exalumnos e historias de éxito, para ayudar a los estudiantes a identificar modelos a seguir con los que puedan identificarse. También propone integrar una función de preguntas y respuestas donde los estudiantes puedan publicar consultas en una comunidad de mentores y recibir información colectiva.

Portugal enfatiza la importancia de la confianza y la seguridad en las conexiones de mentoría. Recomendamos implementar sistemas de verificación para mentores y pautas claras de etiqueta en la comunicación. Además, propone que la aplicación incluya recursos como iniciadores de conversación y plantillas para establecer objetivos para ayudar a los estudiantes a estructurar sus interacciones eficazmente.

En resumen, los socios coinciden en que una aplicación puede facilitar conexiones significativas entre estudiantes y mentores o exalumnos mediante diversas funciones: emparejamiento personalizado, herramientas de comunicación interactivas, programas estructurados, narración multimedia y espacios de preguntas y respuestas impulsados por la comunidad. Las prioridades compartidas clave incluyen garantizar la accesibilidad, la seguridad y crear formas atractivas para que los estudiantes reciban orientación y desarrollen confianza en sus decisiones académicas y profesionales.

5. ¿Qué papel podría desempeñar una aplicación para mejorar el acceso a los recursos de salud mental para los estudiantes que enfrentan estrés o ansiedad?

Los socios reconocen unánimemente que una aplicación puede desempeñar un papel importante en la mejora del acceso de los estudiantes a los recursos de salud mental, ayudándolos a lidiar con el estrés, la ansiedad y las presiones de la vida académica.

Ucrania enfatiza que la aplicación debe brindar acceso directo a información y recursos de salud mental, incluyendo artículos, videos y guías de autoayuda adaptadas a las necesidades de los jóvenes. También proponen integrar un chat anónimo o una línea de ayuda donde los estudiantes puedan buscar asesoramiento inmediato o apoyo emocional sin temor al estigma.

España destaca la importancia de ofrecer herramientas prácticas como ejercicios de mindfulness, técnicas de respiración y meditaciones guiadas que los estudiantes puedan usar de forma independiente para reducir la ansiedad y gestionar el estrés. También recomiendan notificaciones personalizadas que les recuerden tomar descansos para su salud mental o revisar sus emociones.

Rumania sugiere que muchos estudiantes evitan buscar ayuda debido al estigma social o al desconocimiento de los servicios de salud mental. Proponen que la aplicación incluya una herramienta de autoevaluación de salud mental para ayudar a los estudiantes a identificar cuándo podrían necesitar apoyo profesional. Además, abogan por la inclusión de directorios con información de contacto de centros locales de terapia, psicólogos o servicios universitarios de salud mental.

Turquía destaca la importancia del apoyo personalizado en salud mental. Recomendamos integrar chatbots basados en IA que brinden orientación inicial y recursos según las aportaciones y el estado emocional del usuario. También propone incluir contenido educativo sobre la relación entre la salud mental, el rendimiento académico y la salud física.

Bélgica cree que la aplicación debería ir más allá de simplemente ofrecer recursos, creando un espacio comunitario interactivo y de apoyo. Sugieren incluir foros de discusión moderados donde los estudiantes puedan compartir sus experiencias, hacer preguntas y encontrar apoyo de compañeros que enfrentan desafíos similares. También enfatizan la importancia de garantizar que toda la información proporcionada esté validada científicamente y actualizada.

Portugal enfatiza la necesidad de privacidad y confidencialidad en el apoyo a la salud mental. Propone implementar medidas seguras de protección de datos y permitir a los usuarios acceder a los recursos de forma anónima. Además, recomienda vincular la aplicación con los servicios institucionales para que los estudiantes puedan programar citas o asistir a sesiones de asesoramiento en línea fácilmente.

En resumen, todos los socios coinciden en que una aplicación puede mejorar significativamente el acceso a recursos de salud mental para estudiantes que enfrentan estrés y ansiedad. Las prioridades compartidas incluyen ofrecer herramientas de autoayuda, canales de apoyo anónimos, orientación personalizada, educación en salud mental y apoyo comunitario. Los socios también enfatizan la necesidad de privacidad del usuario, credibilidad científica y una conexión fluida con servicios profesionales, reconociendo el papel vital que la salud mental desempeña en el bienestar general y el éxito académico de los estudiantes.

6. ¿Cómo podría la gamificación o el seguimiento del progreso en una aplicación mantener a los estudiantes motivados para completar sus estudios?

Los socios coinciden ampliamente en que la gamificación y el seguimiento del progreso pueden ser herramientas poderosas en una aplicación para ayudar a los estudiantes a mantenerse motivados, comprometidos y comprometidos para completar sus estudios.

Ucrania destaca que las funciones de gamificación, como la obtención de insignias, puntos o niveles, pueden generar una sensación de logro y hacer que las tareas académicas resulten menos pesadas. Proponen integrar retos diarios o semanales que fomenten la participación constante y recompensen a los estudiantes por alcanzar objetivos.

España enfatiza que el seguimiento del progreso debe ser visual e interactivo. Sugiere funciones como paneles que muestren las tareas completadas, el porcentaje del programa de estudios cubierto y barras de progreso para ayudar a los estudiantes a ver cómo se acumulan sus esfuerzos con el tiempo. También propone ofrecer recompensas virtuales, como desbloquear nuevo contenido o acceder a recursos exclusivos, como incentivos por el progreso.

Rumania señala que muchos estudiantes tienen dificultades para motivarse a largo plazo y se sienten abrumados por las grandes metas. Proponen dividir los objetivos académicos en tareas más pequeñas y manejables, y utilizar elementos gamificados para celebrar cada pequeño logro. Además, sugieren incorporar competencias amistosas, como clasificaciones entre compañeros, para fomentar un sentido de comunidad y una sana competencia.

Turquía enfatiza la importancia de la gamificación personalizada. Recomendamos adaptar los desafíos y las recompensas al estilo de aprendizaje, los intereses y el ritmo de cada estudiante, garantizando que los elementos gamificados sigan siendo relevantes y motivadores en lugar de estresantes. También propone integrar funciones reflexivas donde los estudiantes puedan revisar su progreso y ajustar sus objetivos en consecuencia.

Bélgica cree que la gamificación también debe centrarse en la motivación intrínseca, no solo en las recompensas externas. Sugieren incluir elementos narrativos donde los estudiantes se conviertan en "héroes" en su proceso de aprendizaje, con misiones vinculadas a las tareas académicas. También proponen incluir citas motivadoras, retroalimentación positiva y reconocimiento social para mantener a los estudiantes conectados emocionalmente con su progreso.

Portugal enfatiza que la gamificación debe ser significativa y educativa, no solo entretenida. Proponen integrar cuestionarios, actividades de aprendizaje interactivas y juegos de desarrollo de habilidades que refuercen directamente el currículo. También recomiendan que el seguimiento del progreso destaque tanto los logros académicos como los hitos de desarrollo personal para fomentar el crecimiento integral.

En resumen, los socios coinciden en que la gamificación y el seguimiento del progreso pueden impulsar eficazmente la motivación y el compromiso de los estudiantes con sus estudios. Entre las ideas clave compartidas se incluyen recompensar el progreso con insignias o puntos, visualizar los logros mediante paneles y barras de progreso, dividir las tareas en objetivos más pequeños, personalizar los desafíos e integrar la competencia comunitaria. Si bien cada socio tiene matices únicos, desde la narración hasta los juegos educativos, todos enfatizan que estas funciones deberían inspirar a los estudiantes a perseverar y alcanzar el éxito académico.

7. ¿Qué recursos o herramientas podría incluir una aplicación para ayudar a los estudiantes a alinear sus estudios con aplicaciones del mundo real o oportunidades laborales?

Los socios coinciden ampliamente en que una aplicación puede cerrar la brecha entre los estudios académicos y las aplicaciones del mundo real al integrar recursos prácticos, herramientas orientadas a la carrera profesional y conocimientos de la industria.

Ucrania sugiere incluir una base de datos de profesiones e industrias que detalle las habilidades requeridas, las trayectorias educativas y las responsabilidades laborales típicas. Proponen ofrecer casos prácticos, ejemplos de proyectos y escenarios interactivos para ayudar a los estudiantes a comprender cómo sus conocimientos académicos se traducen en tareas laborales. También recomiendan integrar una sección donde los estudiantes puedan explorar oportunidades de prácticas profesionales locales e internacionales.

España enfatiza la importancia de conectar a los estudiantes directamente con profesionales y empresas. Proponen incluir una función para visitas virtuales a empresas o videoentrevistas con profesionales de diversos ámbitos que expliquen cómo su formación académica se relaciona con sus puestos actuales. También sugieren incorporar información sobre el mercado laboral y las tendencias de empleabilidad para guiar a los estudiantes en la elección de cursos y competencias relevantes.

Rumanía destaca que muchos estudiantes desconocen cómo sus estudios se integran en el mercado laboral general. Recomiendan que la aplicación incluya herramientas interactivas de planificación profesional, que permitan a los estudiantes trazar posibles trayectorias profesionales a partir de titulaciones o áreas de estudio específicas. También sugieren integrar ejercicios prácticos, como simulaciones virtuales o tareas de resolución de problemas, que imiten los retos laborales reales.

Turquía destaca el valor de la orientación personalizada. Proponen herramientas que alinean el progreso académico del estudiante con las nuevas demandas del sector, sugiriendo certificaciones adicionales, talleres o actividades de desarrollo de habilidades. También recomiendan vincular la aplicación con portales de empleo y prácticas, para que los estudiantes puedan postularse directamente a oportunidades que se ajusten a sus cualificaciones e intereses.

Bélgica cree que una aplicación debe hacer que el aprendizaje en el mundo real sea atractivo y cercano. Proponen usar narraciones y multimedia (videos, podcasts e infografías) para mostrar cómo las diferentes profesiones utilizan conocimientos académicos específicos. También sugieren ofrecer oportunidades de networking dentro de la aplicación, donde los estudiantes pueden conectar con mentores del sector para obtener consejos prácticos y perspectivas.

Portugal enfatiza la necesidad de que las herramientas profesionales sean relevantes a nivel local. Proponen incluir información sobre el mercado laboral regional, ferias de empleo locales y contactos con empresas locales para ayudar a los estudiantes a comprender cómo aplicar sus estudios en su entorno. También recomiendan incluir plantillas de CV, cartas de presentación y portafolios adaptados a diferentes sectores, lo que ayudará a los estudiantes a presentarse profesionalmente.

En resumen, todos los socios coinciden en que una aplicación debe ayudar a los estudiantes a conectar sus estudios con aplicaciones prácticas y oportunidades laborales mediante recursos prácticos, contactos en la industria y orientación personalizada. Las prioridades compartidas incluyen el acceso a trayectorias profesionales, herramientas de aprendizaje interactivas, contenido multimedia e información sobre el mercado laboral local. Si bien los socios tienen enfoques diversos —desde tendencias globales de la industria hasta redes empresariales locales—, todos ven la aplicación como un puente entre el aprendizaje académico y una planificación profesional exitosa.

8. ¿Cómo podría una aplicación ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades fuera del aula para hacerlos más competitivos para futuras carreras?

Los socios coinciden en que una aplicación puede desempeñar un papel crucial a la hora de ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades adicionales más allá del aprendizaje tradicional en el aula, haciéndolos en última instancia más competitivos y adaptables en el mercado laboral.

Ucrania sugiere que la aplicación incluya cursos cortos en línea, tutoriales y módulos interactivos centrados en habilidades interpersonales como la comunicación, el trabajo en equipo, el liderazgo y la gestión del tiempo. También proponen integrar retos prácticos o mini-proyectos donde los estudiantes puedan aplicar estas habilidades y recibir retroalimentación.

España enfatiza que la aplicación debe ofrecer recursos para el desarrollo personal y profesional. Recomiendan integrar talleres, seminarios web e insignias digitales para habilidades como el pensamiento crítico, la creatividad, la resolución de problemas y el emprendimiento. También sugieren herramientas de autoevaluación que ayuden a los estudiantes a identificar sus fortalezas y áreas de mejora.

Rumania destaca que muchos empleadores valoran habilidades más allá del conocimiento académico. Proponen que la aplicación conecte a los estudiantes con oportunidades extracurriculares como voluntariado, proyectos comunitarios y prácticas profesionales. Además, recomiendan incluir ejercicios gamificados de desarrollo de habilidades y cuestionarios que hagan el aprendizaje ameno y práctico.

Turquía destaca la importancia de los itinerarios de aprendizaje personalizados. Abogan por que la aplicación sugiera actividades extracurriculares, cursos en línea y formación específicos según los objetivos e intereses profesionales de los estudiantes. También proponen hacer un seguimiento de la adquisición de nuevas habilidades para que los estudiantes puedan crear un portafolio digital que puedan mostrar a las empresas.

Bélgica cree que desarrollar habilidades fuera del aula debe ser atractivo y socialmente conectado. Proponen incluir proyectos colaborativos, desafíos entre pares y hackatones virtuales dentro de la aplicación, donde los estudiantes puedan trabajar en equipo y desarrollar habilidades prácticas. También destacan la importancia de integrar recursos sobre alfabetización digital, sostenibilidad y conciencia cultural para preparar a los estudiantes para entornos laborales globales y diversos.

Portugal prioriza las aplicaciones prácticas y la relevancia profesional. Sugiere que la aplicación ofrezca acceso a formación en habilidades específicas de la industria, como herramientas de software, certificaciones técnicas o talleres sectoriales. También recomienda incluir sesiones de mentoría o charlas profesionales con profesionales que puedan compartir conocimientos sobre habilidades esenciales para el mundo real.

En resumen, los socios consideran la aplicación como una herramienta poderosa para ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades valiosas fuera del aula. Las ideas compartidas incluyen ofrecer cursos cortos, desafíos interactivos, recomendaciones personalizadas, insignias digitales y conexiones con experiencias reales como voluntariado o prácticas profesionales. Si bien los socios se centran en aspectos ligeramente diferentes —desde habilidades interpersonales y conocimiento global hasta formación específica para cada sector—, todos coinciden en que dotar a los estudiantes de un conjunto más amplio de habilidades es clave para mejorar su competitividad y éxito en futuras carreras profesionales.

9. ¿Qué tipo de funciones de interacción entre pares (por ejemplo, grupos de estudio, foros de discusión) harían que una aplicación fuera atractiva para los estudiantes?

Los socios coinciden unánimemente en que la interacción entre pares es un elemento clave que puede hacer que una aplicación sea muy atractiva para los estudiantes al fomentar un sentido de comunidad, colaboración y apoyo mutuo.

Ucrania sugiere incorporar grupos de estudio virtuales donde los estudiantes puedan colaborar en tareas, intercambiar apuntes y prepararse para los exámenes. También recomiendan incluir funciones de mensajería instantánea y videochat para facilitar la comunicación en tiempo real y conectar con compañeros de diferentes regiones o países.

España destaca el valor de los foros de debate temáticos, donde los estudiantes pueden plantear preguntas, compartir experiencias y abordar retos académicos o personales. Proponen crear espacios para debates temáticos, así como para conversaciones sobre habilidades para la vida y salud mental, facilitando el apoyo académico y la conexión emocional.

Rumania destaca la importancia del aprendizaje colaborativo. Sugiere integrar herramientas como pizarras compartidas, listas de tareas grupales y funciones de colaboración en documentos para que los estudiantes puedan trabajar juntos eficientemente en proyectos. También propone sistemas de revisión por pares donde los estudiantes pueden ofrecer retroalimentación constructiva sobre el trabajo de los demás, fomentando así el pensamiento crítico y las habilidades de comunicación.

Turquía destaca el beneficio de las conexiones personalizadas entre pares. Recomiendan conectar a estudiantes con intereses académicos o metas profesionales similares para facilitar colaboraciones significativas. También proponen incluir encuestas interactivas, cuestionarios y retos entre pares para mantener la comunidad dinámica y atractiva.

Bélgica cree que las funciones entre pares no solo deben ser prácticas, sino también divertidas y motivadoras. Sugieren incorporar elementos gamificados como competiciones de equipo, tablas de clasificación e insignias para participar en debates o ayudar a otros. También abogan por el intercambio de contenido multimedia, como permitir que los estudiantes suban vídeos cortos, podcasts o notas visuales para fomentar la participación.

Portugal se centra en fomentar la confianza y la inclusión en las interacciones entre pares. Recomienda implementar herramientas de moderación para garantizar una comunicación respetuosa y prevenir interacciones negativas. También propone apoyo multilingüe en foros para dar cabida a la diversidad de la población estudiantil, así como espacios donde los estudiantes puedan conectar localmente para reunirse en persona para estudiar.

En resumen, los socios coinciden en que las funciones entre pares son cruciales para que una aplicación sea atractiva para los estudiantes. Entre las ideas comunes se incluyen grupos de estudio virtuales, foros de discusión, herramientas colaborativas, chat en tiempo real y participación gamificada. Los socios priorizan la creación de un entorno seguro, inclusivo e interactivo que combine el apoyo académico con la conexión social. Cada socio destaca características ligeramente diferentes, pero todos consideran que la interacción entre pares es esencial para mantener a los estudiantes motivados y comprometidos.

10. ¿Cómo podría una aplicación animar a los estudiantes a establecer y alcanzar metas académicas y personales de manera efectiva?

Los socios coinciden en que una aplicación puede ser una herramienta muy eficaz para ayudar a los estudiantes a establecer, realizar un seguimiento y alcanzar objetivos académicos y personales al brindar apoyo estructurado, motivación y orientación personalizada.

Ucrania sugiere que la aplicación incluya plantillas para establecer objetivos donde los estudiantes puedan definir objetivos específicos, medibles y con plazos definidos. Recomiendan integrar recordatorios y rastreadores de progreso para que los estudiantes puedan visualizar cuánto les falta para alcanzar sus metas. Además, proponen funciones motivadoras, como consejos diarios o citas inspiradoras, para mantener a los usuarios motivados.

España enfatiza que el establecimiento de metas debe ser interactivo y personalizado. Proponen incluir asistentes de planificación de metas que ayuden a los estudiantes a dividir las metas grandes en tareas más pequeñas y manejables. También destacan el valor de las herramientas de reflexión, donde los estudiantes pueden registrar su progreso, éxitos y desafíos para comprender mejor su trayectoria de crecimiento.

Rumania señala que a muchos estudiantes les cuesta mantener la motivación a lo largo del tiempo. Recomiendan incorporar elementos gamificados, como recompensas o insignias por alcanzar hitos, para mantener a los estudiantes motivados. También proponen funciones comunitarias donde los estudiantes pueden compartir sus objetivos y progreso, fomentando el apoyo mutuo y la responsabilidad.

Turquía destaca la importancia de alinear los objetivos con los intereses personales y los planes de carrera de los estudiantes. Sugiere que la aplicación ofrezca recomendaciones personalizadas de actividades académicas, actividades extracurriculares y oportunidades de desarrollo de habilidades relacionadas con los objetivos de los estudiantes. También propone revisiones periódicas donde la aplicación solicita a los usuarios que evalúen y ajusten sus objetivos según sea necesario.

Bélgica cree que el establecimiento de metas debe conectar el éxito académico con el bienestar personal. Proponen integrar objetivos de bienestar en la aplicación, como la gestión del estrés, rutinas saludables o tiempo para aficiones, para garantizar un desarrollo integral. También recomiendan proporcionar recursos multimedia, como vídeos o podcasts, para inspirar y educar a los estudiantes sobre estrategias eficaces para el establecimiento de metas.

Portugal enfatiza que la claridad y la simplicidad son clave. Recomiendan paneles visuales que permitan a los estudiantes ver todos sus objetivos en un solo lugar, con indicadores de progreso codificados por colores. También sugieren incluir plantillas para establecer objetivos específicos para diferentes áreas, como el trabajo académico, el desarrollo personal, el aprendizaje de idiomas o la planificación profesional, para que el proceso sea menos abrumador.

En resumen, los socios consideran unánimemente la aplicación como una plataforma eficaz para ayudar a los estudiantes a establecer y alcanzar metas de forma eficaz. Las ideas comunes incluyen herramientas estructuradas para el establecimiento de metas, recordatorios, seguimiento del progreso, gamificación, personalización y contenido motivacional. Los socios enfatizan que las metas deben ser realistas, estar conectadas con los planes de vida de los estudiantes y respaldadas por herramientas prácticas que les ayuden a mantener su compromiso y sentirse realizados a lo largo del camino.

Conclusiones de las encuestas relacionadas con la comprensión de la motivación en la educación superior

La encuesta entre estudiantes ucranianos muestra que la mayor motivación para cursar estudios superiores son las oportunidades profesionales, seguidas del crecimiento personal. Sin embargo, el mayor obstáculo que enfrentan los estudiantes suele ser la falta de interés en el campo de estudio elegido, lo que les dificulta mantenerse enfocados y motivados. Los problemas de salud mental y las preocupaciones económicas también se destacan como obstáculos importantes. Una gran parte de los estudiantes está dispuesta a usar una aplicación que ofrece consejos motivacionales personalizados y encuentra muy útil el contenido motivador. Las opiniones sobre el uso de una aplicación que monitoriza el progreso académico y ofrece recompensas son diversas; algunos estudiantes la encuentran motivadora, mientras que otros dudan. Las funciones más solicitadas en este tipo de aplicaciones incluyen recordatorios personalizados para plazos importantes, herramientas de apoyo para la salud mental, consejos para la productividad en el estudio y opciones de apoyo social y conexión con compañeros. Muchos estudiantes valoran positivamente la conexión con mentores o compañeros que comparten objetivos académicos o profesionales similares, aunque también existen claras reservas. Las herramientas para establecer objetivos son generalmente valoradas, y las aplicaciones que ofrecen apoyo para la salud mental se consideran importantes para mantener la motivación. Además, muchos estudiantes indican que se sentirían más motivados a continuar sus estudios superiores si una aplicación les ayudara a conectar sus estudios con oportunidades laborales del mundo real y tendencias del mercado.

Según los resultados de una encuesta realizada en Turquía, la principal motivación que impulsa a los jóvenes a optar por la educación superior son las oportunidades profesionales, mientras que el crecimiento personal también se perfila como un motivo importante. El mayor obstáculo al que se enfrentan los estudiantes es, predominantemente, el estrés financiero, junto con la falta de interés en su campo de estudio y la incertidumbre sobre objetivos profesionales claros. La mayoría de los estudiantes indican estar dispuestos a usar una aplicación que ofrezca consejos motivacionales personalizados, adaptados a sus objetivos y desafíos, y generalmente encuentran el contenido motivacional "algo útil" o "muy útil". Las opiniones están divididas respecto a las aplicaciones que monitorean el progreso académico y ofrecen recompensas; algunos estudiantes las encuentran motivadoras, mientras que otros afirman que su interés dependería de las recompensas ofrecidas. Las funciones más solicitadas de la aplicación incluyen consejos de estudio y herramientas de productividad, apoyo social e interacción con compañeros, y acceso a contenido motivacional. Los estudiantes generalmente responden positivamente a la idea de conectar con mentores o compañeros que comparten objetivos académicos o profesionales similares. Las herramientas para establecer objetivos se consideran, en general, valiosas. Las aplicaciones que brindan apoyo en materia de salud mental se consideran importantes para mejorar la motivación, y muchos estudiantes indican que se sentirían más motivados para continuar su educación superior si una aplicación los ayudara a conectar sus estudios con el mercado laboral y las oportunidades profesionales.

En España, la principal motivación que impulsa a los estudiantes a cursar estudios superiores son las oportunidades profesionales, seguidas de cerca por el crecimiento personal y las expectativas familiares. Los mayores retos que enfrentan para mantenerse motivados incluyen la presión académica y la falta de interés en las asignaturas elegidas, además de problemas de salud mental y estrés económico. Una gran mayoría de estudiantes es muy propensa a usar una aplicación que ofrece consejos de motivación personalizados y, en general, encuentra el contenido motivador algo o muy útil. Muchos estudiantes afirman que se sentirían motivados por una aplicación que monitoriza su progreso académico y ofrece recompensas, aunque algunos se muestran escépticos sobre su utilidad. Las funciones más solicitadas de las aplicaciones incluyen recordatorios personalizados de plazos, consejos de estudio y herramientas de productividad, y acceso a vídeos y artículos motivacionales.

En España también existe un gran interés en conectar con mentores o compañeros que compartan objetivos académicos o profesionales similares, y la mayoría de los estudiantes cree que esto sin duda les ayudaría a aumentar su motivación. Las funciones para establecer objetivos son muy valoradas, y el apoyo a la salud mental a través de aplicaciones se considera muy útil. La mitad de los estudiantes cree que estarían más motivados para cursar estudios superiores si una aplicación les ayudara a conectar sus estudios con las oportunidades laborales y las tendencias del mercado, aunque algunos indican que esto dependería de cómo se presente la información. En general, los estudiantes españoles parecen abiertos a soluciones digitales que combinan herramientas prácticas, apoyo emocional y conocimientos orientados a la carrera profesional para ayudarlos a mantenerse comprometidos con su trayectoria académica.

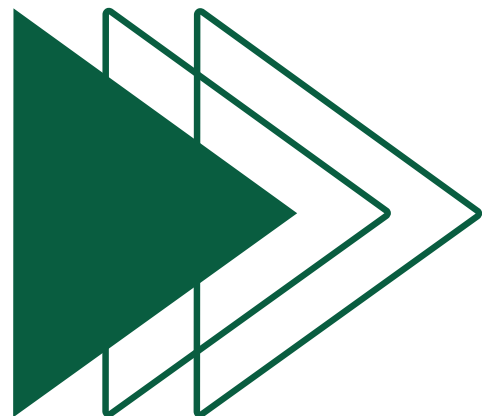
En Bélgica, la principal motivación para cursar estudios superiores son las oportunidades profesionales, seguidas de las expectativas familiares, el deseo de contribuir a la sociedad y el crecimiento personal. La principal barrera a la que se enfrentan los estudiantes son, en su gran mayoría, los problemas de salud mental, como el estrés y la ansiedad. Algunos también informan de la falta de una orientación profesional clara y el estrés financiero como obstáculos (Conley, Durlak y Dickson, 2013). Una gran mayoría de estudiantes es muy probable o probable que utilice una aplicación que ofrezca consejos de motivación personalizados, y la mayoría considera que el contenido motivacional es algo o muy útil. Las opiniones sobre las aplicaciones que monitorizan el progreso académico y ofrecen recompensas son diversas; si bien muchos estudiantes creen que estas herramientas los motivarían, otros se muestran reticentes. Las características clave que los estudiantes buscan en una aplicación incluyen recordatorios personalizados de plazos, herramientas de apoyo para la salud mental, consejos de estudio y opciones para interactuar con compañeros. El interés en conectar con mentores o compañeros que compartan objetivos similares es fuerte, aunque se divide equitativamente entre interés definido e interés condicional según las características de la aplicación. Las herramientas para establecer objetivos son muy valoradas, y la mayoría de los estudiantes considera que el apoyo para la salud mental a través de las aplicaciones es algo o muy útil. Cabe destacar que una clara mayoría de estudiantes cree que estarían más motivados para cursar estudios superiores si una aplicación les ayudara a conectar sus estudios con las oportunidades profesionales y las tendencias del mercado laboral, lo que subraya la importancia de un apoyo práctico y orientado a la carrera profesional. En general, los estudiantes belgas parecen estar interesados en soluciones digitales que combinen la motivación personal, la atención a la salud mental y la orientación profesional concreta.

En Portugal, la principal motivación que impulsa a los estudiantes a cursar estudios superiores son, de forma abrumadora, las "oportunidades profesionales", y solo una pequeña fracción menciona el crecimiento personal. Los principales desafíos a los que se enfrentan los estudiantes incluyen la presión académica, la falta de interés en las asignaturas elegidas y el estrés financiero, además de que algunos manifiestan incertidumbre sobre la orientación profesional y problemas de salud mental. Es muy probable que la gran mayoría de los estudiantes utilice una aplicación que ofrezca consejos motivacionales personalizados, y la mayoría considera que el contenido motivacional es muy útil. Las opiniones sobre las aplicaciones que monitorizan el progreso académico y ofrecen recompensas son diversas; muchos afirman que su uso dependería del tipo de incentivos ofrecidos. Las funciones más solicitadas de las aplicaciones incluyen herramientas de apoyo entre pares e interacción social, recordatorios personalizados de plazos, consejos de estudio y recursos de productividad, y acceso a contenido motivacional. El interés en conectar con mentores o compañeros que compartan objetivos académicos o profesionales similares es fuerte, y la mayoría de los estudiantes afirma que esto sin duda aumentaría su motivación.

Las funciones para establecer objetivos son muy valoradas, y el apoyo a la salud mental se considera muy útil para mantener la motivación. Casi todos los encuestados creen que estarían más motivados para cursar estudios superiores si una aplicación les ayudara a conectar sus estudios con las oportunidades laborales y las tendencias del mercado, lo que destaca la importancia de la orientación profesional práctica. En general, los estudiantes portugueses parecen estar interesados en herramientas digitales que combinen recursos orientados a la carrera profesional, apoyo personal y funciones de salud mental para ayudarles a navegar su trayectoria académica.

En conclusión, las encuestas realizadas en Ucrania, Turquía, España, Bélgica y Portugal destacan sistemáticamente las aspiraciones profesionales como el principal impulsor de la educación superior, complementadas con objetivos de desarrollo personal. No obstante, los estudiantes se enfrentan a retos persistentes, como el desapego de sus campos de estudio, problemas de salud mental, estrés financiero y presión académica. Existe un claro interés en herramientas digitales que brinden apoyo personalizado, definición de objetivos, recursos de salud mental y conexiones con trayectorias profesionales. No obstante, la eficacia de herramientas como la gamificación sigue siendo incierta y depende del contexto. En general, los hallazgos subrayan la necesidad de soluciones tecnológicas integradas y centradas en el estudiante que conecten las actividades académicas con resultados profesionales tangibles, mejorando así la motivación y la permanencia en la educación superior.

Capítulo 4: Motivación en la fuerza laboral



Según los indicadores publicados por Eurostat, la oficina estadística de la Unión Europea, 2,835 millones de personas menores de 25 años estaban desempleadas en la UE en febrero de 2025. Esto significa que el 14,5% de los jóvenes están desempleados, frente al 6,1% si se tiene en cuenta toda la población activa (Eurostat, 2025).

Incluso cuando los jóvenes consiguen encontrar trabajo en el competitivo mercado laboral actual, sus condiciones laborales tienden a ser muy precarias. Aproximadamente 6 millones de jóvenes en la UE trabajan con contratos temporales, lo que representa aproximadamente el 25 % de todas las personas en edad laboral con este tipo de contratos (European Student Think Tank, 2024). Además, en un comunicado de prensa publicado en junio de 2023, el Comité Económico y Social Europeo reconoció que los trabajadores jóvenes están sujetos a salarios mínimos más bajos únicamente en función de su edad, a pesar de realizar las mismas tareas que sus compañeros de mayor edad.

Además de la precariedad económica de estos contratos, un documento de posición publicado por el Foro Europeo de la Juventud en marzo de 2024 destaca cómo esta inestabilidad y la falta de progresión profesional están vinculadas a un aumento de los problemas de salud mental entre los jóvenes, en particular el estrés y la ansiedad.

Para comprender mejor cómo se percibe el empleo juvenil en toda Europa, se llevaron a cabo debates grupales con empleadores y profesionales de recursos humanos en Portugal, España, Rumanía, Bélgica, Ucrania y Turquía, así como encuestas a jóvenes de estos mismos países. Estas encuestas nos permitieron comprender las barreras que impiden la participación juvenil en el empleo significativo, tanto desde la perspectiva de los empleadores como de los propios jóvenes.

Los participantes de los grupos focales destacaron la falta de una comprensión clara del mercado laboral actual entre los jóvenes. Por un lado, les cuesta comprender los diferentes puestos de trabajo, las habilidades requeridas y las posibles vías de desarrollo para cada uno. Esto dificulta que los jóvenes tomen decisiones informadas, a la vez que desestiman algunos sectores, como la agricultura, el cuidado de personas y la manufactura, simplemente porque son socialmente menos atractivos que otros.

Otra barrera para el empleo juvenil es el proceso de solicitud de empleo. El primer obstáculo es que las ofertas publicadas por las empresas no siempre son claras en cuanto a las tareas que se realizarán ni las habilidades necesarias para realizarlas. Además, las empresas parecen buscar una "oveja de cinco patas", es decir, tener expectativas poco realistas para un solo perfil.

Si bien los reclutadores pueden ser flexibles con algunos requisitos, considerando a candidatos cuyo perfil se ajusta a la mayoría de la empresa y al puesto, algunos jóvenes no se postulan porque no cumplen con todos los requisitos.

Desde la perspectiva del candidato, existe una falta de información sobre cómo crear currículums y cartas de presentación eficaces, y cómo prepararse para las entrevistas de trabajo. Los jóvenes también tienden a tener dificultades para confiar en sí mismos, enfrentando desafíos como el síndrome del impostor y la inseguridad, lo que dificulta sentirse cualificados para los puestos que les interesan e interactuar con los reclutadores durante el proceso de selección.

Esto resalta la importancia del desarrollo de habilidades, tanto para el desempeño del trabajo como para su obtención inicial. Las habilidades blandas, como la comunicación, la gestión del tiempo y el trabajo en equipo, son esenciales y transferibles, pero a menudo no se desarrollan. Es fundamental que los jóvenes estén dispuestos a desarrollarlas a lo largo de su vida, y que sepan cómo presentar sus competencias al solicitar un puesto de trabajo.

Finalmente, una dificultad que enfrentan los jóvenes es adaptarse a una nueva realidad cuando finalmente consiguen un puesto de trabajo. Algunos profesionales de recursos humanos que participaron en los grupos focales mencionaron que la transición a la cultura laboral puede ser difícil para quienes se incorporan por primera vez, especialmente para aquellos con menos experiencia extracurricular.

Abordar estas barreras requiere un enfoque multifacético que combine iniciativas políticas con enfoques digitales innovadores. Aplicaciones y sitios web genéricos centrados en la búsqueda de empleo y el desarrollo profesional han intentado abordar algunos de estos problemas, con distintos grados de éxito.

LinkedIn es probablemente la aplicación más completa disponible sobre este tema. Su versión gratuita permite a los aspirantes a profesionales conectar con sus colegas, buscar empleo y postularse directamente a través de la aplicación o la web, así como solicitar o enviar recomendaciones a sus contactos. LinkedIn Premium, su versión de pago, ofrece herramientas avanzadas de búsqueda de empleo y acceso a información no disponible para los usuarios gratuitos, además de acceso ilimitado a cursos que abarcan diversas habilidades profesionales. Los usuarios Premium también pueden enviar mensajes a personas fuera de su red, acceder a análisis de su perfil y beneficiarse de consejos para entrevistas de expertos del sector.

Glassdoor permite a los profesionales buscar empleo, pero también obtener información sobre las empresas a las que se postulan, como expectativas salariales, reseñas de empresas y consejos para entrevistas. Asimismo, Indeed es especialmente útil para la búsqueda de empleo, ya que permite filtrar la búsqueda y también permite acceder a reseñas de diferentes empresas.

RescueTime ayuda a las personas a mantenerse motivadas en el trabajo, brindándoles información sobre cómo invierten su tiempo. Esto les permite priorizar tareas importantes y reducir las distracciones. La aplicación se integra fácilmente en la barra de tareas para facilitar el acceso y ofrece objetivos de concentración diarios adaptados a su estilo de trabajo y horario de reuniones. También envía alertas cuando se producen distracciones, ayudándoles a recuperar la concentración. Al final del día o la semana, RescueTime genera informes detallados de productividad, que le ofrecen una visión general clara de cómo gestionó su tiempo e identifican áreas de mejora.

Fabulous es una app de autocuidado y productividad diseñada para ayudarte a mantenerte motivado en el trabajo priorizando tu bienestar. La app actúa como un coach diario, reforzando hábitos positivos mediante recordatorios y rutinas estructuradas. Los usuarios pueden crear rituales para la mañana, el almuerzo y la noche para mejorar la concentración, la eficiencia y la productividad general. Al promover la autodisciplina y la fuerza interior, Fabulous ayuda a las personas a mantenerse con energía, motivación y listas para afrontar sus tareas con una mentalidad equilibrada.

Pep Talk es una app motivacional que te ayuda a mantenerte inspirado en el trabajo con discursos de audio de líderes, figuras públicas y celebridades. Ya sea que estés en el trabajo, viajando o haciendo ejercicio, puedes escuchar mensajes impactantes que te motivan a mantenerte concentrado y productivo. Con una variedad de oradores para elegir, Pep Talk te permite encontrar la voz ideal para mantenerte motivado y con energía durante todo el día.

Hello Work es una aplicación francesa que recopila ofertas de empleo y oportunidades de formación, ofrece a sus usuarios la posibilidad de publicar su CV para que las empresas lo consulten y calcula los salarios Brut-Net según la legislación francesa. Además, Parcours Emploi France Travail es una aplicación creada por el gobierno francés para facilitar la búsqueda de empleo. Permite a los usuarios buscar y solicitar empleo directamente, así como encontrar eventos relacionados con el empleo en su zona, como ferias de formación y empleo.

En Flandes (Bélgica), VDAB Uitsprekenden es una aplicación gubernamental que apoya la búsqueda de empleo, en particular ofreciendo acceso pago a asesores laborales certificados.

Estas aplicaciones ofrecen diferentes funciones, pero aún no satisfacen las necesidades específicas de los jóvenes o, cuando lo hacen, suelen ser de pago. Es necesario aprovechar la tecnología que ofrece apoyo personalizado gratuito, oportunidades de experiencia práctica y orientación profesional para empoderar a la próxima generación en sus trayectorias profesionales.

Para comprender mejor cómo las herramientas digitales pueden ayudar a los jóvenes a encontrar un trabajo significativo, realizamos grupos de debate en seis países: Bélgica, Portugal, Rumania, España, Turquía y Ucrania.

Cada grupo estaba compuesto por jóvenes, empleadores y profesionales de recursos humanos. Se les pidió que compartieran sus ideas sobre cómo una aplicación móvil podría ayudar a los jóvenes a desarrollar habilidades, encontrar trabajo y progresar profesionalmente.

La siguiente sección reúne todas sus ideas y sugerencias para ayudar a diseñar una aplicación que realmente satisfaga las necesidades de los jóvenes que buscan empleo.

Perspectivas de los grupos focales relacionadas con la motivación en la fuerza laboral

1. ¿Qué herramientas o recursos necesitan los jóvenes para comprender mejor las habilidades requeridas para los diferentes roles laborales?

Los jóvenes necesitan herramientas accesibles y atractivas que les permitan comprender claramente los distintos puestos de trabajo, las habilidades requeridas y las trayectorias profesionales. Esto incluye exploradores de empleo interactivos, simulaciones de carrera, vídeos de profesionales que comparten experiencias reales y guías sectoriales. Las herramientas deben combinar contenido visual (infografías, entrevistas, vídeos de experiencias cotidianas) con ejercicios de mapeo de habilidades y oportunidades de mentoría. Estas funciones ayudan a desmitificar el mercado laboral y permiten a los jóvenes tomar decisiones informadas sobre su futuro.

Bélgica destacó herramientas existentes, como los Vales de Carrera VDAB, y sugirió transparencia por parte de los empleadores en las descripciones de puestos. España y Portugal priorizaron herramientas visuales y fáciles de usar, como entrevistas y vídeos. Ucrania destacó los programas de intercambio profesional y mentoría como herramientas clave. Rumanía y Turquía sugirieron la necesidad de simulacros de carrera y ejercicios de alineación de competencias como estrategias clave.

2. ¿Cómo podría una aplicación móvil ayudar a cerrar la brecha entre las habilidades actuales de los jóvenes y las cualificaciones que buscan los empleadores?

Una aplicación móvil puede servir como coach profesional personalizado, ofreciendo autoevaluaciones de habilidades, análisis de carencias y rutas de aprendizaje personalizadas. Debe brindar acceso a cursos en línea seleccionados, recursos de capacitación, oportunidades de voluntariado y microprácticas, y mentoría. La retroalimentación en tiempo real, el seguimiento del progreso y las herramientas de motivación pueden mantener a los usuarios motivados y, al mismo tiempo, ayudarlos a desarrollar habilidades tanto técnicas como interpersonales, en línea con las expectativas del empleador.

Portugal y Turquía hicieron hincapié en vincular la aplicación con oportunidades locales de voluntariado. Bélgica sugirió integrar la orientación de RR. HH. (por ejemplo, sesiones de preguntas y respuestas con reclutadores). Ucrania se centró en la búsqueda de mentores y herramientas de retroalimentación, mientras que Rumanía hizo hincapié en el desarrollo de habilidades mediante simulación. España se inclinó por la autoevaluación vinculada a recomendaciones de cursos específicos.

3. ¿Qué características serían valiosas en una aplicación que conecta a los jóvenes con pasantías, aprendizajes u oportunidades laborales de nivel inicial?

Las características clave incluyen algoritmos de búsqueda de empleo, listados en tiempo real, filtros por ubicación y sector, y solicitudes con un solo clic. La aplicación debería permitir la creación y actualización de portafolios digitales, recibir comentarios de mentores o reclutadores y ofrecer recursos para la preparación de entrevistas. La integración con socios locales (p. ej., municipios, centros de empleo, ONG) mejoraría la relevancia y el alcance. Los sistemas de notificación y el seguimiento de solicitudes también facilitarían la participación y el seguimiento de los usuarios.

Portugal enfatizó la integración con las plataformas de empleo municipales y regionales. Ucrania y Rumanía destacaron la necesidad de herramientas para la creación de currículums y portafolios. Turquía y España impulsaron la búsqueda automática de empleo y sugerencias de empleo personalizadas. Bélgica propuso, de forma única, incluir calificaciones de empleadores y ofrecer acceso a mentoría tras la solicitud.

4. ¿Cómo podría una aplicación ayudar a los jóvenes a adquirir experiencia laboral relevante o desarrollar portafolios que los hagan más empleables?

Una aplicación puede impulsar la empleabilidad ofreciendo portafolios digitales donde los usuarios pueden subir certificados, describir proyectos y recibir retroalimentación. Simulación de retos laborales, microtareas y enlaces a proyectos de voluntariado o comunitarios pueden ayudar a los usuarios a adquirir experiencia informal pero valiosa. Características como las recomendaciones o los registros de proyectos validados por mentores o profesionales pueden mejorar aún más la credibilidad del portafolio.

España y Portugal hicieron hincapié en documentar el aprendizaje informal y ofrecer funciones para subir proyectos. Rumanía y Turquía propusieron incluir microexperiencias basadas en simulación y ciclos de retroalimentación. Ucrania se centró en la retroalimentación entre pares y la colaboración entre organizaciones sin ánimo de lucro. Bélgica hizo hincapié en mostrar ejemplos prácticos de usuarios (p. ej., trabajo comunitario, proyectos escolares) y propuso recomendaciones reconocidas por los empleadores.

5. ¿Qué papel podrían desempeñar la gamificación o las recompensas para ayudar a los jóvenes a desarrollar habilidades blandas?

La gamificación puede hacer que el aprendizaje de habilidades interpersonales (como el trabajo en equipo, la comunicación y la gestión del tiempo) sea más atractivo y accesible. Los juegos interactivos, los desafíos, los juegos de rol y los ejercicios basados en escenarios ofrecen un espacio seguro para la práctica. Las recompensas, como insignias, puntos o certificados avalados por el empleador, pueden aumentar la motivación y reforzar los logros. Este enfoque es especialmente eficaz para mantener la participación de los usuarios a lo largo del tiempo.

Bélgica se centró en la emisión de certificados reconocidos en áreas como la gestión de conflictos y la seguridad laboral. Portugal y España se inclinaron por retos semanales de habilidades blandas e insignias digitales. Rumanía y Turquía hicieron hincapié en el uso del reconocimiento entre pares y las actividades grupales. Ucrania debatió cómo la retroalimentación gamificada y las métricas de progreso pueden reducir la presión y aumentar la confianza en uno mismo.

6. ¿Cómo podría una aplicación ayudar a los jóvenes a descubrir trayectorias profesionales que coincidan con sus intereses y las demandas del mercado laboral?

La aplicación debe ofrecer herramientas para descubrir carreras profesionales, como cuestionarios basados en intereses, evaluaciones de personalidad y datos del mercado laboral en tiempo real. Al vincular las preferencias del usuario con sectores en crecimiento y puestos con alta demanda, la aplicación puede sugerir trayectorias profesionales relevantes y satisfactorias. Los mapas visuales de carreras profesionales, los testimonios y las historias de éxito ayudan a los usuarios a conectar sus intereses personales con oportunidades prácticas y potencial a largo plazo.

Turquía y Portugal recomendaron utilizar datos regionales de empleo y adaptar el contenido al contexto local. Bélgica propuso integrar herramientas de inteligencia emocional y cursos de autoconocimiento. España y Rumanía destacaron la importancia de los vídeos de la vida real y las tendencias laborales actualizadas. Ucrania favoreció la búsqueda de mentores según sus intereses profesionales y el acceso a historias específicas del sector.

7. ¿Qué barreras enfrentan los jóvenes al prepararse para entrevistas de trabajo o crear currículums efectivos, y cómo podría una aplicación abordarlas?

Los jóvenes suelen carecer de experiencia, confianza y acceso a orientación al preparar sus currículums o para entrevistas. La aplicación debería ofrecer herramientas para crear currículums y cartas de presentación con inteligencia artificial, plantillas personalizables, simulacros de entrevistas, videotutoriales y sistemas de retroalimentación. Las instrucciones paso a paso y el apoyo de compañeros o mentores pueden reducir la ansiedad y mejorar la preparación, aumentando la confianza y la preparación para el trabajo.

España y Portugal destacaron la baja confianza y la importancia de las entrevistas simuladas. Rumanía y Ucrania se centraron en la importancia de la retroalimentación de compañeros y mentores. Turquía destacó la utilidad de los CV de muestra y las prácticas de entrevista específicas del sector. Bélgica recomendó tutoriales sobre mitos en las entrevistas e incluyó consejos de expertos específicos de la empresa.

8. ¿Qué recursos o módulos de formación deberían incluirse en una aplicación para ayudar a los jóvenes a adaptarse a las culturas laborales?

Para apoyar a los jóvenes profesionales en su transición al mundo laboral, la aplicación debe ofrecer módulos interactivos sobre temas como la gestión del tiempo, la comunicación, el trabajo en equipo, la retroalimentación y la resolución de conflictos. El contenido debe reflejar situaciones laborales reales y estar adaptado a diversos sectores. Los testimonios, los casos prácticos y las perspectivas culturales específicas del sector pueden mejorar la interacción y la eficacia.

Rumanía y Ucrania recomendaron incluir empatía, regulación emocional y conciencia de la diversidad. Portugal y Turquía hicieron hincapié en adaptar el contenido a las necesidades específicas de cada sector (p. ej., hostelería vs. tecnología). Bélgica destacó la importancia de la formación en responsabilidad digital y etiqueta profesional. España se centró en la transición de contenido dirigido a recién graduados que se incorporan al mercado laboral.

9. ¿Cómo puede una aplicación motivar a los jóvenes a explorar industrias o trayectorias profesionales que actualmente tienen dificultades para atraer jóvenes talentos?

Para generar interés en sectores infravalorados como el cuidado de personas, la agricultura o la manufactura, la aplicación debe incluir contenido atractivo, como videos de "un día en la vida", avances tras bambalinas y desafíos interactivos específicos del sector. Destacar casos de éxito, ofrecer tareas de prueba o prácticas, y mostrar empresas con sólidos valores sociales puede cambiar positivamente la percepción e impulsar la participación en estos campos.

España y Portugal destacaron casos de éxito y misiones prácticas. Ucrania propuso promover empresas socialmente responsables y clasificar a los empleadores según sus iniciativas ESG. Turquía y Rumanía recomendaron la narración interactiva y prácticas de prueba. Bélgica sugirió certificaciones sectoriales e integrar simulaciones de industrias con escasez de personal.

10. ¿Cómo puede una aplicación apoyar el desarrollo continuo de los empleados jóvenes y mantenerlos motivados a lo largo del tiempo?

Una aplicación eficaz debe ofrecer apoyo a largo plazo mediante paneles de progreso, recomendaciones personalizadas de desarrollo de habilidades, registros mensuales y acceso a comunidades o mentores. Las notificaciones push con contenido motivacional, funciones para establecer objetivos y herramientas de reflexión profesional (por ejemplo, diarios o comentarios de mentores) pueden ayudar a los empleados jóvenes a mantenerse comprometidos, crecer profesionalmente y mantenerse motivados a lo largo de su trayectoria profesional.

Rumania sugirió herramientas de registro y canales de retroalimentación para supervisores. Portugal y España se centraron en las funciones de la comunidad y las redes de antiguos alumnos. Ucrania propuso un chatbot "socio de personas" y sugirió actualizaciones de contenido seleccionado. Bélgica destacó los recordatorios y las recomendaciones de recursos como herramientas clave para la interacción a largo plazo.

Conclusiones de las encuestas relacionadas con la motivación en la fuerza laboral

A partir de las respuestas de la encuesta realizada a jóvenes de Bélgica, España, Portugal, Rumania, Turquía y Ucrania, surgen una serie de tendencias compartidas y diferencias nacionales con respecto a la motivación de los jóvenes, las barreras laborales y el valor percibido de una aplicación móvil orientada a la carrera profesional.

En todos los países, las motivaciones más comunes para buscar empleo fueron la independencia financiera, el desarrollo profesional personal y el desarrollo de habilidades. Estas fueron reiteradas por los encuestados en Portugal, Rumanía y Ucrania, donde la estabilidad financiera era la máxima prioridad. En Bélgica, sin embargo, muchos encuestados también expresaron un fuerte deseo de generar un impacto social positivo, lo que sugiere una motivación más basada en valores en algunos de estos grupos. España mostró una combinación similar, combinando objetivos económicos con la ambición de adquirir experiencia significativa.

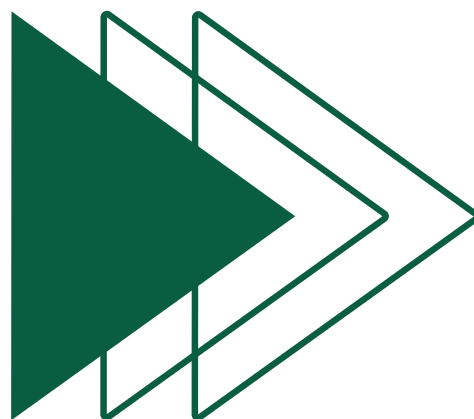
En cuanto a las barreras, se observan diversas distinciones regionales. La falta de oportunidades laborales predominó en las respuestas de España, Portugal y Turquía, donde los jóvenes españoles, en particular, expresaron su frustración por la escasez de vacantes, especialmente en regiones más pequeñas. Los participantes rumanos y ucranianos mostraron mayor preocupación por la falta de habilidades y experiencia laboral relevantes, lo que sugiere una mayor necesidad de aprendizaje estructurado y experiencia práctica. Bélgica destacó la incertidumbre sobre las trayectorias profesionales y la limitación de las redes de contactos, lo que pone de relieve la falta de orientación profesional accesible, incluso en entornos con recursos relativamente abundantes.

La idea de una aplicación móvil adaptada al empleo juvenil resultó muy atractiva en todos los países, pero Rumanía y Ucrania mostraron una actitud más cautelosa hacia las funciones de colaboración entre pares, como las redes sociales y las comunidades de búsqueda de empleo. Una parte significativa de los encuestados de estos países afirmó que preferiría buscar trabajo solo, lo que indica una preferencia cultural por la autosuficiencia o quizás una falta de confianza en los sistemas digitales de apoyo entre pares. Por el contrario, los encuestados de Bélgica, España y Portugal se mostraron mucho más entusiastas con las funciones impulsadas por la comunidad, como historias motivacionales, concursos y networking, lo que sugiere una mayor confianza en las herramientas de aprendizaje colaborativo, gamificado o social.

En cuanto a las habilidades interpersonales y la mentoría, las respuestas también variaron. Los jóvenes belgas y portugueses calificaron las habilidades interpersonales como "muy importantes", y muchos apoyaron la idea de incorporar módulos de capacitación sobre comunicación, gestión del tiempo y trabajo en equipo. Los encuestados turcos, si bien reconocieron el valor de estas habilidades, se mostraron más ambivalentes, calificándolas de "bastante importantes" a "nada importantes", según el encuestado. De igual manera, las respuestas ucranianas mostraron un interés desigual por las funciones de motivación y las herramientas de seguimiento de objetivos, aunque muchos seguían apoyando contenido estructurado como la elaboración de currículums y la preparación para entrevistas.

En conclusión, si bien existe un amplio apoyo a una herramienta digital para fomentar el empleo juvenil en los seis países, el diseño y las funciones de la aplicación deben reflejar las expectativas y normas culturales locales. Mientras que los jóvenes de Bélgica, España y Portugal prefieren experiencias interactivas, sociales y gamificadas, los de Rumanía, Turquía y Ucrania tienden a priorizar itinerarios de aprendizaje individuales, recursos claros para el desarrollo de habilidades y orientación práctica. Atender estas preferencias diferenciadas será clave para maximizar el impacto de la aplicación en diferentes contextos nacionales.

Capítulo 5: Motivación en el voluntariado



El voluntariado desempeña un papel fundamental en la cohesión social, el desarrollo comunitario y el crecimiento personal. Sin embargo, la participación juvenil en el voluntariado sigue siendo significativamente baja en muchas regiones, a pesar de la creciente necesidad de compromiso cívico. Comprender las causas subyacentes de esta tendencia es crucial para desarrollar estrategias eficaces que fomenten y mantengan la participación juvenil en actividades de voluntariado. Este capítulo profundiza en las razones que explican las bajas tasas de participación juvenil, destaca las plataformas digitales existentes que promueven oportunidades de voluntariado y propone funciones esenciales de aplicaciones que pueden fomentar un mayor interés en el voluntariado. El voluntariado juvenil ha sido reconocido como una herramienta poderosa para fomentar el compromiso cívico, desarrollar habilidades y contribuir al progreso social. Según un informe de 2021 del Programa de Voluntarios de las Naciones Unidas (VNU), solo alrededor del 30 % de los jóvenes a nivel mundial participan regularmente en actividades de voluntariado. El Foro Europeo de la Juventud también reveló que, si bien el 65 % de los jóvenes europeos expresa su disposición a ser voluntarios, solo el 25 % participa activamente. Esta brecha sugiere que, si bien existe el deseo de contribuir, múltiples barreras impiden que los jóvenes participen en el voluntariado.

Factores como los cambios en la dinámica social, las distracciones digitales y las presiones económicas han contribuido a la disminución de la participación. En una era donde los jóvenes se centran cada vez más en el éxito académico, la construcción de una carrera profesional y el desarrollo personal, el voluntariado suele tener una menor prioridad. Además, el auge del activismo en redes sociales ha transformado la forma en que los jóvenes se involucran en causas, desplazando la participación de la acción directa a la defensa digital. Si bien la participación en línea ha aumentado la concienciación, esto no se ha traducido necesariamente en una mayor participación práctica en el voluntariado.

Perspectivas de los grupos focales relacionadas con la motivación en el voluntariado

Para comprender mejor las razones específicas de la baja participación, se llevaron a cabo debates en grupos focales con trabajadores juveniles de Portugal, España, Rumania, Bélgica, Ucrania y Turquía, complementados con encuestas administradas a jóvenes y voluntarios activos de los mismos países.

A pesar de los beneficios bien documentados del voluntariado, la participación juvenil en actividades cívicas sigue siendo baja en muchos contextos europeos. Los grupos de discusión realizados en España, Bélgica, Portugal, Turquía, Rumanía y Ucrania revelaron una compleja red de desafíos sociales, culturales y estructurales que impiden a los jóvenes participar de forma constante en iniciativas de voluntariado.

1. ¿Qué desafíos observas que impiden a los jóvenes participar en actividades de voluntariado?

Los grupos de debate en los países socios identificaron varias barreras clave que impiden a los jóvenes participar en el voluntariado. Un problema importante es la falta de conocimiento sobre las oportunidades disponibles, especialmente en zonas rurales o desfavorecidas. Muchos jóvenes también perciben el voluntariado como una actividad poco beneficiosa, tanto a nivel personal como profesional, lo que lo convierte en una prioridad menor en comparación con el trabajo o los estudios. Las limitaciones de tiempo y económicas desalientan aún más la participación, sobre todo cuando el voluntariado no es remunerado o implica costos adicionales.

Las barreras emocionales, como la inseguridad y el miedo a la incompetencia, también son comunes, especialmente en puestos que involucran temas delicados. Además, suele haber falta de apoyo por parte de escuelas, familias e instituciones, especialmente para jóvenes de bajos recursos. En algunos países, el voluntariado está infravalorado culturalmente y no se promueve como una actividad significativa ni prestigiosa.

En general, aumentar la participación de los jóvenes en el voluntariado requiere un enfoque integral que aborde estas lagunas de información, reformule las percepciones, brinde apoyo emocional y estructural y garantice un acceso inclusivo, especialmente para los grupos subrepresentados.

2. ¿Cómo podría una aplicación crear conciencia sobre los beneficios y oportunidades del voluntariado entre los jóvenes?

Los participantes de todos los países coincidieron en que una aplicación destinada a concienciar sobre el voluntariado entre los jóvenes debería centrarse en la visibilidad, la personalización y la conexión emocional. Se consideró esencial una plataforma centralizada e intuitiva que mostrara oportunidades actualizadas filtradas por ubicación, interés, disponibilidad y habilidades. Se recomendaron notificaciones push y herramientas de búsqueda de coincidencias para mantener a los usuarios informados y comprometidos.

El contenido educativo y motivador, como historias de éxito, testimonios y videos de impacto, se consideró clave para cambiar la percepción sobre el voluntariado, destacando los beneficios personales y profesionales. Se propusieron herramientas sociales como chats comunitarios, mentoría entre pares y comunicación con voluntarios con experiencia para hacer el voluntariado más accesible.

También se hizo hincapié en la accesibilidad, con sugerencias de diseño multilingüe e inclusivo para llegar a la juventud rural o marginada. Se recomendó contenido interactivo y localizado, así como colaboraciones con influencers, para fomentar la participación. Por último, se consideró beneficioso para aumentar la participación juvenil integrar la aplicación con las plataformas existentes y comunicar claramente el valor del voluntariado mediante secciones específicas.

3. ¿Qué características facilitarían que los jóvenes descubran y se conecten con oportunidades de voluntariado locales?

Para ayudar a los jóvenes a descubrir y conectarse con oportunidades de voluntariado locales, los participantes de grupos focales en todos los países enfatizaron la necesidad de herramientas digitales que sean fáciles de usar, personalizadas y accesibles.

Una función de búsqueda basada en geolocalización fue una de las herramientas más recomendadas, ya que permite a los usuarios encontrar rápidamente oportunidades cercanas, algo crucial en España, Portugal, Turquía, Rumanía y Ucrania. Se sugirieron opciones de filtrado adicionales por interés, disponibilidad, duración, causa y habilidades requeridas para que la experiencia fuera más relevante y eficiente. También se recomendaron recomendaciones personalizadas basadas en perfiles de usuario o actividad previa, especialmente en España y Rumanía.

Para agilizar el proceso de solicitud, los participantes de Turquía, Portugal, Ucrania y Rumanía recomendaron funciones como botones de solicitud directa y mensajería con los organizadores dentro de la aplicación. También se sugirieron herramientas de planificación como la sincronización del calendario y la posibilidad de guardar o seguir oportunidades para facilitar la gestión de la participación.

Desde una perspectiva motivacional, Bélgica enfatizó los sistemas de reconocimiento (certificados digitales, insignias o pequeñas recompensas) que vinculan el voluntariado con el crecimiento personal y la empleabilidad. Las oportunidades a corto plazo o puntuales se consideraron ideales para quienes se dedicaban por primera vez al voluntariado o para quienes contaban con poco tiempo.

Bélgica y Ucrania propusieron crear bases de datos de organizaciones locales con capacidad de búsqueda y permitir la presentación de proyectos por parte de los usuarios para fomentar la participación desde la base. Además, Bélgica recomendó combinar herramientas digitales con actividades de divulgación presencial, como sesiones informativas en escuelas o cafeterías, para generar confianza y ampliar el acceso más allá de la aplicación.

4. ¿Cómo podría una aplicación ayudar a abordar las limitaciones de tiempo o los conflictos de programación que disuaden a los jóvenes de realizar voluntariado?

En todos los países, las limitaciones de tiempo se identificaron como un obstáculo importante para el voluntariado juvenil. Para abordar este problema, los participantes recomendaron una aplicación que ofrezca funciones de programación flexibles y personalizadas que se adapten a la vida ajetreada de los jóvenes.

Una solución con amplio apoyo fue la inclusión del microvoluntariado: actividades breves basadas en tareas que pueden completarse rápidamente, de forma remota o asincrónica. Estas permiten a los jóvenes contribuir sin compromisos a largo plazo. Países como España, Portugal, Turquía y Rumanía también destacaron la importancia de herramientas como la sincronización de calendarios, los recordatorios inteligentes y los planificadores automatizados para facilitar la integración del voluntariado en sus agendas.

Bélgica propuso soluciones sistémicas más amplias, como incentivar a las empresas a apoyar el voluntariado mediante iniciativas de Responsabilidad Social Corporativa (RSC), permitiendo a los empleados realizar voluntariado durante el horario laboral. También sugirió añadir recursos de gestión del tiempo y herramientas de priorización para ayudar a los jóvenes a evitar el agotamiento.

Para fomentar aún más el bienestar emocional, Bélgica y Rumanía recomendaron incluir funciones de apoyo a la salud mental, como embajadores o recursos en la aplicación. Ucrania y Rumanía también enfatizaron la necesidad de categorizar las oportunidades según la dedicación temporal (p. ej., puntual, continua) y propusieron opciones de voluntariado grupal o entre pares para impulsar la motivación y la flexibilidad.

En general, la aplicación debería combinar formatos flexibles, herramientas de planificación inteligentes y apoyo al bienestar para reducir las barreras de programación y hacer que el voluntariado sea más accesible.

5. ¿De qué maneras podría una aplicación utilizar la gamificación (por ejemplo, insignias, tablas de clasificación, recompensas) para motivar a los jóvenes a ser voluntarios?

Los participantes de todos los países coincidieron en que la gamificación puede aumentar significativamente la participación de los jóvenes con las aplicaciones de voluntariado si se implementa de una manera que se alinee con las motivaciones de los usuarios.

Entre las funciones más sugeridas se incluyen insignias, puntos, rachas de voluntarios y medidores de impacto, que ayudan a los usuarios a visualizar su progreso y a sentirse recompensados por su esfuerzo. También se incluyeron tablas de clasificación, aunque con opciones de privacidad para evitar presiones, y clasificaciones por equipos con reinicios mensuales (sugeridas por Ucrania) para fomentar la participación.

Las recompensas reales, como el acceso a eventos, certificados digitales, descuentos y perfiles destacados, se consideraron potentes motivadores, especialmente en Rumanía, Bélgica y Turquía. Estos incentivos tangibles ayudan a validar el esfuerzo de los voluntarios y a realzar sus contribuciones.

También se destacaron la narración de historias y la visibilidad. Alcanzar hitos podría generar oportunidades para que los voluntarios compartan sus experiencias a través de blogs o videos, tanto para reconocer sus logros como para inspirar a otros. Se recomendó la integración de las redes sociales, especialmente para compartir insignias y logros, para impulsar la motivación entre pares.

Otras ideas incluyeron avatares personalizados o tarjetas de identificación de voluntarios (España) y desafíos colaborativos (Bélgica), que promueven un sentido de comunidad a través de objetivos compartidos.

En resumen, los elementos de gamificación, cuando se utilizan de forma inteligente, pueden hacer que el voluntariado sea más gratificante, visible y socialmente atractivo para los jóvenes.

6. ¿Cómo podría una aplicación mostrar el impacto del voluntariado (por ejemplo, historias de cambio, testimonios) para inspirar la participación?

Los participantes de todos los países coincidieron en que contar historias es una de las maneras más efectivas de inspirar a los jóvenes a ser voluntarios. Las historias auténticas, emotivas y basadas en la experiencia de sus compañeros se consideraron más impactantes que las estadísticas por sí solas.

Los seis países hicieron hincapié en mostrar experiencias reales de voluntariado mediante testimonios en video, diarios fotográficos, galerías de "antes y después", entradas de blog y minihistorias de cambio. Estos formatos ayudan a humanizar el voluntariado y a fomentar conexiones emocionales con los voluntarios potenciales.

Los paneles personales, propuestos por Rumanía y Ucrania, permiten mostrar las contribuciones de cada usuario (p. ej., árboles plantados, estudiantes tutorizados), haciendo tangible su impacto. Se recomendaron insignias, niveles de logro y tarjetas de voluntariado (sugeridas por Bélgica y España) para registrar y reconocer las horas de voluntariado, las actividades completadas y las causas apoyadas.

El reconocimiento público también se consideró importante. Se sugirió destacar al "Voluntario del Mes", contar con el apoyo de compañeros y compartir historias de éxito en redes sociales para validar a los voluntarios y fomentar su motivación. Bélgica también sugirió ofrecer beneficios locales (por ejemplo, descuentos, acceso a eventos) como recompensa por la participación activa.

Otras ideas incluyeron la categorización de los tipos de proyectos apoyados (Ucrania), el uso de blogs y visualizaciones de datos para reflejar el impacto colectivo (Rumania) y la gamificación del compromiso tanto voluntario como organizacional (Bélgica).

En general, la combinación de narración, reconocimiento e impacto visible dentro de la aplicación puede mejorar significativamente la motivación e inspirar una participación más amplia de los jóvenes.

7. ¿Qué papel podría desempeñar una aplicación para ayudar a los jóvenes a superar las preocupaciones sobre la falta de habilidades o calificaciones para el voluntariado?

En todos los países, una preocupación común entre los jóvenes es la sensación de no estar cualificados o de no estar seguros de lo que implica el voluntariado. Una aplicación puede desempeñar un papel fundamental para generar confianza, aclarar las expectativas y reafirmar que el voluntariado está abierto a todos, independientemente de la experiencia previa.

Los participantes de España, Portugal y Rumanía destacaron la necesidad de descripciones claras de los roles, incluyendo indicadores como "Apto para principiantes" y "No se requiere experiencia", junto con detalles de las tareas, estimaciones de tiempo y niveles de dificultad. Una sección dedicada a "Voluntariado para principiantes" y un lenguaje alentador pueden hacer que las oportunidades resulten más accesibles.

Los seis países destacaron la importancia del contenido de incorporación, como tutoriales breves, capacitación en habilidades interpersonales (p. ej., comunicación y trabajo en equipo) y guías para ayudar a encontrar la correspondencia entre las habilidades personales y los puestos adecuados. Rumanía propuso una Guía de Voluntariado Basada en Competencias, mientras que Bélgica, España y Rumanía recomendaron testimonios y vídeos de "Un día en la vida" para mostrar experiencias reales de voluntarios primerizos.

Ucrania y Turquía destacaron el valor de las funciones de apoyo entre pares, como foros, chats y la búsqueda de mentores, lo que ayuda a los recién llegados a sentirse apoyados y menos solos. También se sugirieron actualizaciones en tiempo real y vistas previas visuales del proyecto (Bélgica) para desmitificar la experiencia.

Por último, países como Turquía y Rumania enfatizaron los mensajes inclusivos, promoviendo la idea de que todos tienen algo que aportar y que el voluntariado es un espacio para el crecimiento.

En resumen, al ofrecer información clara, materiales de capacitación, apoyo de pares e historias inspiradoras, una aplicación puede ayudar a los jóvenes a superar las dudas relacionadas con las habilidades y sentirse empoderados para comenzar a trabajar como voluntarios.

8. ¿Cómo podría una aplicación fomentar un sentido de comunidad o pertenencia entre los jóvenes voluntarios para mantener su compromiso?

En todos los países, los participantes coincidieron en que fomentar el sentido de comunidad y pertenencia es esencial para mantener la participación de los jóvenes en el voluntariado. Una aplicación puede contribuir a ello ofreciendo funciones interactivas y sociales que van más allá de simplemente publicar oportunidades.

os participantes de España, Portugal, Turquía y Rumanía destacaron funciones como chats grupales, foros, secciones de comentarios, galerías de fotos y grupos de voluntarios organizados por intereses o causas. Estas herramientas ayudan a reducir la sensación de aislamiento y a crear un sentimiento de pertenencia a un movimiento más amplio.

Bélgica, Ucrania y Turquía hicieron hincapié en la creación de comunidades y espacios de equipo temáticos o específicos de una causa que promuevan la colaboración y un propósito compartido. Ucrania y Rumania también recomendaron sistemas de mentoría o de compañerismo para guiar a los recién llegados, fortalecer su confianza y crear oportunidades de liderazgo para voluntarios con experiencia.

Para fortalecer la motivación y el sentido de pertenencia, muchos países apoyaron el reconocimiento de las contribuciones mediante la sección "Voluntario del Mes", muros de reconocimiento, reconocimientos entre compañeros y registros de logros. Bélgica también sugirió reflexiones al estilo Youthpass para ayudar a los voluntarios a seguir su progreso.

Ucrania propuso organizar reuniones en línea o fuera de línea para profundizar los lazos comunitarios y apoyar la conexión interregional, fortaleciendo la lealtad a largo plazo a la aplicación.

En resumen, una aplicación de voluntariado puede fomentar un fuerte sentido de comunidad al combinar funciones interactivas, apoyo entre pares, sistemas de reconocimiento y oportunidades de compartir experiencias y crecimiento.

9. ¿Qué herramientas o recursos en una aplicación podrían ayudar a los jóvenes a rastrear y mostrar sus contribuciones voluntarias (por ejemplo, certificados, portafolios)?

Los participantes de todos los países destacaron la importancia de contar con herramientas para rastrear y mostrar las contribuciones del voluntariado juvenil, que pueden agregar valor a sus experiencias y mejorar la empleabilidad o las perspectivas académicas.

En España, los participantes sugirieron portafolios digitales para registrar horas, listar proyectos y recibir las recomendaciones de los coordinadores, con generación automática de certificados y currículums. Portugal propuso funciones similares, como un registro en la aplicación, certificados descargables y opciones para compartir portafolios con centros educativos o empresas.

Turquía recomendó perfiles de voluntarios que incluyan horas registradas, fotos, certificados digitales y recomendaciones de supervisores, lo que facilita la exportación de logros. En Ucrania, los trabajadores juveniles destacaron el uso de paneles personales o de equipo para mostrar el trabajo realizado y las causas apoyadas, junto con rastreadores de habilidades y CV digitales para resumir el progreso.

Rumania enfatizó que el seguimiento de logros fomenta la constancia. Sugirieron registros automáticos de actividad, recopilación de testimonios, certificados verificados e integración con LinkedIn. Herramientas visuales como paneles de impacto e insignias de hitos se consideraron funciones motivadoras.

Bélgica se centró más en el aspecto comunitario, recomendando centros locales, redes basadas en intereses y sistemas de compañeros para fomentar la coordinación y al mismo tiempo apoyar naturalmente el seguimiento de las contribuciones.

10. ¿Cómo podría una aplicación proporcionar reconocimiento o incentivos (por ejemplo, reconocimiento público, puntos canjeables) para fomentar el voluntariado constante?

Los participantes de todos los países coincidieron en que el reconocimiento y los incentivos son cruciales para fomentar la participación constante de los jóvenes en el voluntariado. Una aplicación puede contribuir a ello mediante el reconocimiento público y recompensas tangibles.

España sugirió un "Muro de Impacto" para destacar a los mejores voluntarios, junto con puntos canjeables por eventos o formación, y actualizaciones periódicas para celebrar los logros. De igual forma, Portugal propuso tablas de clasificación, mensajes de agradecimiento personalizados y tarjetas digitales de agradecimiento, con un sistema de puntos que permite el acceso a formación o eventos especiales.

Bélgica destacó herramientas como un repositorio de competencias, registros de pasos y archivos de impacto, así como la opción de que los usuarios gestionen la privacidad de sus logros. También se sugirió la evaluación de proyectos para fomentar la reflexión y el crecimiento.

Turquía recomendó un reconocimiento visible en la aplicación, menciones destacadas mensuales e integración con los sistemas nacionales de premios, mientras que Ucrania enfatizó las funciones de Voluntario de la Semana/Mes y la posibilidad de compartir en redes sociales para impulsar la motivación y la visibilidad. Rumania propuso cartas de recomendación digitales, descuentos y colaboraciones con empresas, lo que podría traducir la experiencia de voluntariado en oportunidades profesionales o educativas.

La aplicación debería combinar elogios públicos, seguimiento privado, recompensas basadas en puntos e incentivos orientados a la carrera profesional para ayudar a los jóvenes a sentirse valorados y seguir comprometidos con el voluntariado a largo plazo.

Conclusiones de las encuestas relacionadas con la motivación en el voluntariado

En todos los países, el altruismo se perfiló como el mayor motivador, y muchos encuestados, especialmente de Ucrania, Portugal y Turquía, destacaron el deseo de ayudar a los demás y sentirse útiles en tiempos de incertidumbre. Este sentido de propósito se acompañó a menudo de la búsqueda de crecimiento y realización personal, especialmente en Bélgica, Rumanía y España, donde los jóvenes vincularon el voluntariado con la satisfacción emocional y el autodescubrimiento.

La conexión social fue otro factor motivador importante. Los jóvenes ven el voluntariado no solo como una forma de contribuir, sino también como una forma de forjar amistades, ampliar sus redes de contactos e interactuar con compañeros con ideas afines. Esto fue especialmente importante en Bélgica, Portugal y Turquía, donde la comunidad se consideró fundamental para la participación a largo plazo.

En la práctica, muchos participantes, especialmente de Rumanía, España y Turquía, señalaron que el voluntariado les ayuda a desarrollar habilidades valiosas como el liderazgo, la comunicación y la preparación para el empleo. Sin embargo, a pesar de su fuerte motivación, los jóvenes se enfrentan a importantes obstáculos: los más comunes son la falta de tiempo debido a la escuela o el trabajo, el escaso conocimiento de las oportunidades de voluntariado (especialmente en Rumanía, Ucrania y Portugal) y las dudas sobre el impacto real de sus esfuerzos.

Al preguntarles sobre el potencial de una aplicación digital para apoyar su trayectoria de voluntariado, las respuestas fueron abrumadoramente positivas. Los jóvenes expresaron interés en herramientas que no solo les brindaran oportunidades, sino también motivación. Entre las funciones deseadas se encontraban el seguimiento de objetivos, la monitorización del progreso y las historias inspiradoras de otros voluntarios. Las herramientas visuales para el seguimiento de horas y logros resultaron especialmente atractivas en Rumanía y Ucrania. Los sistemas de reconocimiento, como insignias, certificados y recompensas, también fueron bien recibidos, siempre que resultaran significativos en lugar de excesivamente competitivos. El aspecto social y comunitario se consideró igualmente importante en un espacio digital. Los jóvenes querían conectar con sus compañeros, compartir experiencias y acceder a mentoría y formación. Fundamentalmente, enfatizaron la necesidad de personalización: una aplicación que se adapte a sus necesidades, intereses, disponibilidad y estados emocionales. Funciones como recordatorios, mensajes de ánimo y contenido personalizado se consideraron vitales para una participación sostenida.

En conclusión, las encuestas destacan que, si bien los jóvenes están deseosos de contribuir, necesitan mayor acceso, apoyo emocional y reconocimiento. Una aplicación bien diseñada, centrada en la personalización, la motivación y la comunidad, podría desempeñar un papel transformador en el empoderamiento de una nueva generación de jóvenes voluntarios comprometidos en toda Europa.

Aplicaciones existentes que promueven oportunidades de voluntariado

En respuesta a estos desafíos, han surgido diversas plataformas digitales para conectar a los voluntarios con ONG e iniciativas comunitarias. Estas plataformas ofrecen listados estructurados de oportunidades de voluntariado, lo que permite a los usuarios encontrar puestos según sus intereses, habilidades y disponibilidad. A continuación, se presentan algunas de las plataformas más utilizadas para facilitar la participación del voluntariado:

- VolunteerMatch: conecta voluntarios con organizaciones en función de sus intereses y ubicación geográfica.
- GoVolunteer – Una plataforma con sede europea que ofrece diversos proyectos de voluntariado en múltiples causas.
- Programa VNU (Voluntarios de las Naciones Unidas): conecta a personas con proyectos de voluntariado humanitarios y relacionados con el desarrollo en todo el mundo.
- Idealist: ofrece una base de datos de empleos sin fines de lucro, pasantías y puestos de voluntariado.
- AllForGood – Agrega listados de voluntarios de múltiples fuentes, lo que ayuda a los usuarios a encontrar oportunidades adecuadas a sus intereses.
- GivingWay – Facilita colocaciones de voluntariado internacionales, especialmente para jóvenes que buscan experiencias globales.
- DoSomething – Fomenta el activismo y el servicio comunitario entre los jóvenes a través de desafíos y campañas digitales.
- Aplicación del Cuerpo Europeo de Solidaridad: la aplicación permite a los usuarios buscar y solicitar diversas oportunidades de voluntariado, formación o empleo centradas en promover la unidad y el apoyo de la comunidad.
- HelpUp – aplicación diseñada para conectar a jóvenes que quieren ser voluntarios con organizaciones no gubernamentales (ONG) que necesitan ayuda.

Si bien estas plataformas desempeñan un papel crucial a la hora de aumentar el acceso al voluntariado, sigue habiendo un potencial significativo de mejora, en particular en las estrategias de participación, la personalización y las técnicas de fomento de la motivación.

Funciones necesarias en la aplicación para fomentar el interés por el voluntariado

Las aplicaciones digitales han transformado la forma en que los jóvenes acceden a oportunidades, se comunican y se involucran con sus intereses. Una aplicación móvil bien diseñada puede desempeñar un papel crucial para derribar las barreras al voluntariado, haciendo que las oportunidades sean más visibles, accesibles y atractivas. Al incorporar funciones tecnológicas, la aplicación facilita la incorporación, aumenta la motivación y brinda apoyo continuo durante toda la trayectoria del voluntariado. A continuación, se presenta un análisis detallado de las características clave que necesita la aplicación para fomentar el interés por el voluntariado y el compromiso a largo plazo.

1. Oportunidades de voluntariado basadas en geolocalización

Una herramienta de búsqueda basada en la ubicación es esencial para ayudar a los usuarios a encontrar oportunidades de voluntariado cerca de ellos. Al integrar tecnología GPS, la aplicación puede mostrar los proyectos disponibles en tiempo real, ordenados por proximidad. Esto garantiza que los usuarios puedan encontrar y participar rápidamente en actividades sin la dificultad de largos desplazamientos. Además, destacar las oportunidades de voluntariado remoto y en línea garantiza la inclusión de quienes puedan tener dificultades de transporte o movilidad.

2. Recomendaciones personalizadas y emparejamiento basado en IA

La personalización es un factor crucial para aumentar la participación. Los algoritmos basados en IA pueden analizar las preferencias, experiencias previas y habilidades de los usuarios para sugerir oportunidades de voluntariado personalizadas. Al ofrecer recomendaciones que se ajustan a sus intereses y disponibilidad, la aplicación aumenta la probabilidad de una participación continua. Los usuarios también pueden configurar sus preferencias para recibir notificaciones sobre nuevas oportunidades que coincidan con sus intereses.

3. Gamificación y sistemas de recompensa

Incorporar elementos de gamificación puede mejorar significativamente la motivación del usuario. Funciones como puntos, insignias, seguimiento del progreso y tablas de clasificación hacen que la experiencia sea más interactiva y gratificante. Los usuarios pueden desbloquear logros al alcanzar hitos, como completar un número determinado de horas de voluntariado o participar en diversas causas. Los elementos de gamificación proporcionan una sensación de progreso y fomentan el compromiso a largo plazo.

4. Sistema de reconocimiento y certificación

El reconocimiento es un factor clave para mantener la motivación. Proporcionar a los voluntarios certificados digitales, insignias y avales revaloriza sus contribuciones. Colaborar con instituciones educativas y empleadores para reconocer las horas de voluntariado como experiencia válida para créditos académicos o solicitudes de empleo puede incentivar aún más la participación. Una función de portafolio dentro de la aplicación permite a los usuarios mostrar sus logros.

5. Mentoría y construcción de comunidad

Un fuerte sentido de comunidad puede mejorar significativamente la participación de los voluntarios. La aplicación debe incluir foros de discusión, programas de mentoría entre pares y espacios de networking donde voluntarios con experiencia puedan guiar a los recién llegados. Conectar a los usuarios con personas afines fomenta el sentido de pertenencia y fomenta la participación continua.

6. Seguimiento de impacto y funciones de narración

Es más probable que los voluntarios se mantengan comprometidos cuando pueden ver el impacto de su trabajo. Un panel interactivo con métricas, testimonios e historias de éxito puede reforzar el valor de sus contribuciones. Los usuarios también pueden compartir sus propias experiencias, subir fotos e interactuar con otros a través de funciones de narración, creando una comunidad más conectada emocionalmente.

7. Oportunidades de voluntariado flexibles y de corto plazo

Dadas las agendas apretadas de los jóvenes, ofrecer oportunidades de microvoluntariado y a corto plazo les permite participar sin compromisos a largo plazo. Opciones como eventos puntuales, voluntariado virtual y proyectos de fin de semana son ideales para quienes no están disponibles para compromisos prolongados, pero aun así desean contribuir significativamente.

8. Integración y compartición de redes sociales

Las redes sociales desempeñan un papel crucial en la participación moderna. Al integrar funciones para compartir, los voluntarios pueden publicar sus logros, experiencias y oportunidades en plataformas como Instagram, Facebook y LinkedIn. Esto no solo genera conciencia, sino que también inspira a sus compañeros a participar, ampliando aún más el alcance de la comunidad de voluntariado.

9. Compatibilidad con varios idiomas y funciones de inclusión

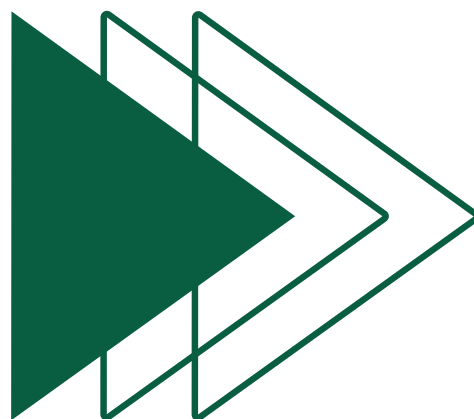
Garantizar la accesibilidad para poblaciones diversas mejora la participación. Una interfaz multilingüe permite a quienes no son hablantes nativos navegar por la aplicación con facilidad. Además, las funciones adaptadas a diferentes capacidades, como la conversión de texto a voz, el tamaño de fuente ajustable y los modos de alto contraste, promueven la inclusión.

10. Notificaciones y recordatorios personalizados

Las notificaciones push y los recordatorios mantienen a los usuarios informados sobre próximos eventos, fechas límite y nuevas oportunidades. Los mensajes personalizados con citas motivadoras, logros importantes y resúmenes de progreso mantienen a los voluntarios motivados y comprometidos.

La participación de los jóvenes en el voluntariado es crucial tanto para el desarrollo comunitario como para el crecimiento personal. Sin embargo, la participación sigue siendo baja debido a diversas barreras. Abordar estos desafíos mediante la tecnología puede acortar la distancia entre los jóvenes voluntarios y las organizaciones, creando una experiencia más dinámica y gratificante. Mediante la implementación de funciones innovadoras como la geolocalización, la gamificación, los sistemas de reconocimiento y el seguimiento del impacto, el proyecto "Motivate Youth" busca desarrollar una aplicación que fomente una sólida cultura de voluntariado entre los jóvenes.

Capítulo 6: Motivación en el deporte



Disminución de la actividad física y la participación deportiva entre los jóvenes

En los últimos años, numerosas investigaciones han puesto de relieve una tendencia preocupante en toda Europa: un descenso constante de la actividad física y la participación deportiva entre los jóvenes. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), más del 80 % de los jóvenes y adolescentes de todo el mundo no son lo suficientemente activos, por lo que no alcanzan los niveles diarios recomendados de actividad necesarios para el bienestar físico y mental. Si bien el deporte se reconoce desde hace tiempo como una herramienta vital para la salud, la inclusión social y el desarrollo personal, la juventud actual se enfrenta a nuevos retos que influyen en su motivación para practicarlo con regularidad.

Mientras tanto, nuestro estudio comparativo reúne información de seis países: Ucrania, Portugal, Turquía, Bélgica, España y Rumanía. Mediante encuestas a jóvenes y entrevistas grupales con entrenadores deportivos, preparadores físicos y directivos de clubes deportivos, entre otros, buscamos explorar los principales factores motivacionales y las barreras que afectan la participación juvenil en el deporte.

Las preguntas clave abordadas incluyen:

- ¿Qué desalienta a los jóvenes a seguir participando regularmente en deportes?
- ¿Cómo perciben los formadores y educadores la motivación de los jóvenes hoy?
- ¿Qué aplicaciones han demostrado ser eficaces para mantener la motivación en el deporte?

Razones detrás de la disminución de la actividad física y la participación deportiva entre los jóvenes

Este análisis busca no solo comprender el problema, sino también destacar soluciones prácticas y basadas en la evidencia que puedan adaptarse localmente y compartirse a nivel internacional. Nuestros hallazgos, obtenidos mediante grupos focales y encuestas, contribuyen a un diálogo europeo más amplio sobre el bienestar juvenil, la salud pública y el papel del deporte como herramienta para la inclusión, el empoderamiento y el aumento de la motivación juvenil.

Perspectivas de los grupos focales relacionados con la motivación en el deporte

1. ¿Cuáles cree usted que son las principales razones del descenso de la actividad física y la participación en deportes entre los jóvenes?

En los seis países de este estudio (Ucrania, Bélgica, Portugal, Turquía, Rumanía y España), los participantes identificaron una tendencia constante y preocupante: los jóvenes son cada vez más inactivos. Si bien las causas varían según el contexto nacional, se observaron patrones comunes que ponen de relieve la naturaleza multifacética del problema.

El factor más citado fue el predominio del entretenimiento digital, incluyendo videojuegos, redes sociales y plataformas de streaming. En Bélgica, los jóvenes consideran difícil competir con la gratificación instantánea del contenido digital. Rumanía y Portugal también compartieron esta opinión.

Turquía y España añadieron que el tiempo frente a la pantalla se ha normalizado en la rutina diaria. Los jóvenes ucranianos también se mostraron más retraídos en la vida en línea, lo que contribuye a una menor motivación para las actividades presenciales.

Muchos estudiantes de Portugal, Turquía, Bélgica, Rumanía y España sienten que simplemente no tienen tiempo ni energía para la actividad física. En Bélgica, esto se agrava por el estrés de compaginar múltiples prioridades: estudios, trabajo y vida social. Ucrania lo experimenta de forma más indirecta, ya que las condiciones de inseguridad a causa de la guerra y las dificultades económicas a menudo limitan el acceso al deporte más que el tiempo.

Otro tema común fue la escasez de referentes locales que promuevan estilos de vida activos. En Bélgica, esto genera la percepción de que el fitness es solo para atletas de élite. En Portugal y Turquía, también se observó la ausencia de apoyo o estímulo parental. Ucrania y Rumanía destacaron una desprivilegiación cultural generalizada del deporte en algunas familias y escuelas.

En Ucrania, la guerra ha convertido los entornos inseguros en un serio obstáculo, impidiendo que muchos jóvenes accedan de forma segura a infraestructuras deportivas o espacios públicos. Portugal y Rumanía plantearon la cuestión de los limitados programas deportivos y las deficientes infraestructuras, especialmente en zonas rurales o de bajos ingresos. España añadió que los programas deportivos comunitarios están desapareciendo, dejando a los jóvenes con pocas opciones. Turquía enfatizó la falta de programas inclusivos o accesibles, especialmente para niñas o jóvenes marginados.

En Bélgica, Rumanía, Turquía y España, los participantes señalaron que los problemas de salud mental, como la ansiedad, la depresión y el miedo a ser juzgados, limitan su participación. Muchos jóvenes sienten ansiedad social o presión por el rendimiento, lo que hace que los deportes de equipo o el ejercicio en grupo resulten intimidantes.

2. ¿Cómo podría una aplicación hacer que los deportes y la actividad física sean más atractivos para los jóvenes?

En los seis países, los participantes consideraron las herramientas digitales no como una amenaza para la actividad física, sino como una posible solución si se utilizan de forma creativa. Los jóvenes de hoy están profundamente conectados con la cultura digital, y los socios destacaron que una aplicación bien diseñada podría actuar como un puente eficaz entre las pantallas y el deporte.

La gamificación fue universalmente reconocida como una característica esencial para mantener la participación de los jóvenes. En Bélgica, se centra en insignias, tablas de clasificación y logros vinculados al progreso real. Ucrania también destacó que los desafíos y los resultados medibles atraen a los jóvenes. Portugal y España propusieron desafíos diarios y rachas para fomentar la constancia. Rumanía añadió que celebrar los pequeños triunfos ayuda a mantener la motivación y la confianza. En Turquía, los entrenamientos variados y el seguimiento visual del progreso se consideraron vitales para la participación.

Los jóvenes no solo quieren moverse, sino moverse juntos. Bélgica hizo hincapié en la búsqueda de compañeros deportivos, los objetivos de equipo y los eventos grupales virtuales. Ucrania sugirió que una red de comunicación común impulsaría la motivación. España y Portugal destacaron la importancia de los retos sociales, los chats grupales y las interacciones divertidas que reflejan el uso que los jóvenes ya hacen de las plataformas digitales.

Además, los jóvenes de todos los países destacaron la importancia del contenido personalizado. En Turquía, las rutinas adaptativas basadas en el nivel de condición física y el contexto cultural fueron clave. Rumanía apoyó las listas de reproducción personalizadas, la interacción basada en historias y la retroalimentación interactiva. Portugal y España sugirieron usar lenguaje, música y humor de moda para reflejar la cultura juvenil local. Ucrania enfatizó la accesibilidad sin conexión como un factor clave en regiones con conectividad limitada.

El bienestar mental se consideró un componente necesario de la aplicación, no un tema aparte. Bélgica propuso herramientas de mindfulness, registros mentales y mensajes de positividad corporal. Rumanía y España estuvieron de acuerdo. Turquía destacó la necesidad de entornos sin prejuicios y sin presión.

Varios países querían que la aplicación no solo facilitara la actividad en línea, sino que también conectara con oportunidades reales. En Bélgica, esto implicaba mapas de eventos locales y descuentos en artículos deportivos.

Portugal y España querían que la aplicación hiciera más visibles y accesibles las actividades locales. Turquía la vio como una forma de romper las barreras urbanas y guiar a los usuarios hacia una programación inclusiva.

En resumen, una aplicación exitosa debe combinar:

- Gamificación para la participación,
- Funciones sociales para la conexión,
- Personalización para inclusión,
- Apoyo emocional para la resiliencia,
- Integración local para la acción.

3. ¿Qué características de una aplicación ayudarían a los jóvenes a superar barreras como la falta de tiempo, recursos o acceso a instalaciones?

Casi todos los países destacaron la importancia de contar con características que aborden la falta de tiempo y recursos.

Entrenamiento corto sin equipo. Esta fue una de las sugerencias más comunes, y apareció en Ucrania, Portugal, Rumanía y España.

Horarios flexibles y microentrenamientos. Bélgica sugirió horarios flexibles y recordatorios, así como la posibilidad de sugerir minientrenamientos para franjas horarias cortas. Portugal y España también mencionaron dividir los entrenamientos en bloques pequeños o sugerir rutinas matutinas o vespertinas y microentrenamientos. Rumanía enfatizó la integración con calendarios.

Bélgica, Portugal, Rumania y España propusieron funciones para encontrar gimnasios, complejos deportivos, parques o centros comunitarios cercanos que ofrecen acceso gratuito o de bajo costo.

En Ucrania se hizo hincapié en la practicidad y la adaptabilidad: "entrenamientos rápidos de 15 a 20 minutos", "entrenamientos sin el uso de equipo o espacio especial" y "entrenamientos con diferentes niveles de dificultad (desde principiantes hasta profesionales)".

- Portugal ofreció soluciones universales: "rutinas de entrenamiento rápidas y sin equipamiento", "utilizar servicios basados en la ubicación para mostrar actividades gratuitas o de bajo coste cercanas" y "dividir los entrenamientos en pequeños bloques de tiempo".
- Turquía enfatizó que la aplicación debería ofrecer entrenamientos variados, visualización del progreso en tiempo real y rutinas adaptadas a los niveles de condición física.
- A pesar de algunas diferencias, la mayoría de los países coinciden en que una aplicación móvil eficaz para superar las barreras a la participación deportiva entre los jóvenes debería ofrecer entrenamientos cortos, flexibles y sin equipamiento, junto con la posibilidad de encontrar instalaciones deportivas accesibles.
- Más allá de estas funcionalidades básicas, se observaron variaciones en el énfasis. Bélgica destaca por su enfoque en el aspecto social (Sport Buddies) y la gamificación, mientras que Turquía enfatiza la importancia del atractivo visual y la relevancia cultural. Rumanía y España, además de las características prácticas, también destacan los aspectos educativos (gestión del tiempo). Ucrania se centra en la adaptabilidad y en la variedad de niveles de dificultad.

4. ¿Cómo podría una aplicación utilizar la gamificación (por ejemplo, desafíos, logros, recompensas) para fomentar la actividad física constante?

Si bien muchos elementos centrales de la gamificación son universalmente deseados, hay matices interesantes en el énfasis que se da en los distintos países.

Los seis países mencionaron explícitamente los desafíos como una herramienta clave de gamificación. Estos suelen concebirse como tareas semanales o mensuales, que van desde objetivos de pasos hasta la finalización de entrenamientos específicos. La idea es mantener la experiencia innovadora y ofrecer objetivos claros.

Los trofeos digitales (Portugal, Rumanía, España), las insignias de fitness (Portugal, España) y los logros desbloqueables (Turquía, España) gozan de un amplio apoyo como formas de reconocer el progreso y generar una sensación de logro. Bélgica también destaca la importancia de recompensar los logros únicos de cada uno, haciendo hincapié en la personalización. Las recompensas son un elemento crucial, y todos los países sugieren algún tipo de sistema de recompensas. El grupo de debate propuesto en Ucrania enfatiza de forma singular las tareas y los desafíos que deben compartirse o combinarse para completarse en grupo, lo que resalta una fuerte motivación social.

5. ¿De qué maneras podría una aplicación fomentar un sentido de competencia o trabajo en equipo para motivar a los jóvenes a participar en deportes?

Para motivar eficazmente a los jóvenes en el deporte, una aplicación puede integrar estratégicamente funciones que impulsen tanto la competición como el trabajo en equipo. Los comentarios de Ucrania, Bélgica, Portugal, Turquía, Rumanía y España destacan varios enfoques clave.

Muchos países enfatizan los elementos competitivos para impulsar el compromiso:

- Tablas de clasificación. Casi todos las recomiendan; las tablas de clasificación se pueden configurar para amigos (Bélgica), compañeros de equipo (Bélgica) o incluso clasificaciones públicas (Ucrania, España). El objetivo es fomentar una rivalidad amistosa y animar a los usuarios a compararse y superarse mutuamente.
- Torneos/Ligas Virtuales. Portugal, Rumanía y España sugieren específicamente torneos virtuales o marcadores tipo liga, añadiendo un formato competitivo estructurado que refleja los deportes del mundo real.
- Competiciones entre amigos. Turquía y Rumanía proponen retos directos de "amigo contra amigo" o "círculos de desafío" para fomentar la competencia personalizada y la responsabilidad entre compañeros.

- Reconocimiento público/social. Ucrania promueve resultados públicos, compartibles en redes sociales, para fomentar la competitividad y el deseo de alcanzar el éxito. Bélgica también apoya la integración en redes sociales para compartir el progreso y los logros, lo que puede motivar a los amigos a unirse.
- Competiciones a nivel regional/estatal. Ucrania propone la adopción de la aplicación a nivel estatal o regional para facilitar la competencia entre regiones, aprovechando un sentido de rivalidad más amplio e institucionalizado.

Además de la competición, se hace especial hincapié en fomentar el trabajo en equipo. Los retos de equipo son una idea central en todos los países. Los usuarios pueden formar o unirse a equipos (Bélgica, Rumanía) con amigos, familiares, compañeros de clase (Portugal) o clubes deportivos o escuelas (Ucrania). Estos equipos trabajan para alcanzar objetivos colectivos en retos semanales o mensuales.

Varios países, en particular Turquía, Rumanía y España, destacan la importancia de una competencia sana y de enfoques inclusivos para prevenir el desánimo o la exclusión. Turquía enfatiza "fomentar la colaboración en lugar de la mera clasificación" para reducir la exclusión y fortalecer la comunidad. España recomienda que las funciones prioricen la competencia amistosa para evitar generar presión. Para usuarios introvertidos o remotos, Rumanía recomienda juegos multijugador digitales y tablas de clasificación privadas para simular la participación en grupo, manteniendo la comodidad.

6. ¿Cómo podría una aplicación conectar a los jóvenes con programas deportivos locales, entrenadores o grupos de fitness?

Para conectar eficazmente a los jóvenes con programas deportivos locales, entrenadores y grupos de fitness, una aplicación debe combinar varias características clave.

Una aplicación ideal sería intuitiva, interactiva, localizada y socialmente atractiva, ofreciendo no solo acceso a deportes, sino también fomentando un sentido de comunidad, confianza y entusiasmo entre los jóvenes. Las características más destacadas por los participantes de todos los países fueron los directorios basados en la ubicación, la facilidad de registro y mensajería, y la generación de confianza mediante información verificada de entrenadores y clubes.

Localización y acceso a la información. Portugal, Turquía, España, Ucrania y Rumanía destacaron la necesidad de un acceso claro y organizado a las oportunidades locales. La aplicación debería incluir un mapa interactivo o un directorio con función de búsqueda según el tipo de deporte, la edad y la ubicación.

Grupos focales de Portugal, Turquía, Rumanía, España y Ucrania sugirieron herramientas de registro y comunicación para simplificar la participación. El registro en la aplicación para los programas y la mensajería integrada con capacitadores u organizadores pueden reducir las barreras de entrada y generar confianza.

Los grupos focales de Turquía, Rumanía y España destacaron las necesidades de apoyo informativo y participación. Los perfiles de los capacitadores con videos, reseñas de usuarios y notificaciones push sobre eventos o pruebas locales pueden aumentar la visibilidad y la participación. Funciones como presentaciones de los capacitadores, sesiones de preguntas y respuestas y comentarios de los usuarios facilitan el acceso y atraen a los jóvenes.

En Bélgica y España se hizo hincapié en el papel de la interacción social y la motivación entre iguales. Funciones como los feeds de actividades, la posibilidad de compartir eventos con amigos o invitar a compañeros pueden fomentar la participación mediante la influencia social.

En Ucrania y Turquía, se destacó la importancia de la autorización oficial y el fomento de la confianza mediante información verificada. El registro y la verificación obligatorios de instituciones, equipos o capacitadores pueden construir una plataforma segura y creíble.

7. ¿Qué herramientas o funciones podría incluir una aplicación para ayudar a los jóvenes a establecer y realizar un seguimiento de sus objetivos de fitness?

Una app eficaz para establecer objetivos de fitness para jóvenes debe combinar personalización, seguimiento visual del progreso, motivación, adaptabilidad e interacción social. En todos los países, las funciones más destacadas fueron la personalización del establecimiento de objetivos, las herramientas visuales de progreso y los sistemas de motivación, lo que demuestra una visión compartida de cómo la tecnología puede empoderar a los jóvenes para mantenerse activos y comprometidos con sus objetivos de bienestar.

La aplicación debería ayudar a los usuarios a crear objetivos realistas e individualizados según su nivel de condición física, hábitos y preferencias. Esto se puede lograr mediante configuraciones guiadas o cuestionarios.

España, Rumanía, Portugal y Bélgica destacaron la importancia de la personalización, con herramientas como asistentes guiados y cuestionarios para adaptar los objetivos a cada usuario.

Herramientas visuales como gráficos, paneles, contadores de rachas y resúmenes de logros ayudan a los jóvenes a ver su crecimiento en áreas como fuerza, resistencia o constancia. Rumania, Turquía, Portugal, Bélgica y España recomendaron monitores de progreso, paneles y resúmenes periódicos para visualizar los logros y mantener la motivación. Las notificaciones push, los mensajes motivacionales y los sistemas de recompensas (por ejemplo, insignias o premios virtuales) pueden reforzar la participación y fomentar la constancia.

España, Portugal, Bélgica y Turquía pusieron énfasis en sistemas de recordatorios, recompensas dentro de la aplicación y alertas motivacionales para mantener a los jóvenes en el buen camino.

La aplicación debe permitir ajustes dinámicos de objetivos en función del rendimiento, incluidas sugerencias para ampliar o simplificar los objetivos según el progreso del usuario.

Bélgica y Turquía destacaron la necesidad de contar con sistemas adaptativos que evolucionen con el desarrollo del usuario y con indicaciones regulares para reevaluar y refinar los objetivos.

Permitir a los usuarios compartir resultados o fotos de progreso con amigos, reflexionar después de las sesiones o interactuar con grupos de pares puede fortalecer la motivación a través de conexiones emocionales y sociales.

Ucrania, Rumania y Portugal sugirieron herramientas para compartir en redes sociales, hacer seguimiento de equipos y reflexionar sobre cómo crear una conexión más profunda con la propia trayectoria de acondicionamiento físico.

8. ¿Cómo podría una aplicación integrar funciones sociales (por ejemplo, compartir el progreso, desafíos grupales) para mantener a los jóvenes involucrados en actividades físicas?

Para mantener a los jóvenes motivados y comprometidos con la actividad física, es fundamental integrar funciones sociales en una app de fitness. En todos los países, hubo un fuerte consenso sobre la importancia de la comunidad, la interacción entre compañeros y la participación gamificada. Es más probable que los jóvenes se mantengan activos cuando el fitness se siente social, divertido y compartido. Las funciones más destacadas en todos los países incluyen compartir el progreso, los retos grupales y las herramientas interactivas de retroalimentación (me gusta, comentarios, emojis). Al crear un entorno de fitness que refleja la interactividad y el apoyo de las redes sociales, la app puede fomentar una comunidad vibrante que convierte el ejercicio en una experiencia colectiva.

Los usuarios deberían poder compartir sus logros personales, entrenamientos completados y logros mediante fotos, vídeos o historias, de forma similar a las redes sociales. España, Rumanía, Ucrania, Portugal, Bélgica y Turquía priorizaron compartir el progreso, especialmente a través de formatos dinámicos como historias, vídeos destacados o perfiles públicos.

Los retos grupales, los clubes temáticos (p. ej., "corredores matutinos") o las competiciones por equipos pueden convertir el ejercicio en solitario en una experiencia compartida y aumentar la responsabilidad. España, Rumanía, Turquía, Portugal y Bélgica sugirieron retos grupales para añadir diversión, conexión y motivación colectiva.

Funciones como "me gusta", comentarios, reacciones con emojis y menciones digitales pueden crear un ambiente de apoyo y elevar la moral. Rumania, Ucrania, Portugal, España y Bélgica destacaron el papel del refuerzo positivo entre pares en la construcción de un sentido de comunidad.

Los recordatorios cuando los amigos completan sus entrenamientos, los recordatorios para registrarse o las felicitaciones cuando alguien alcanza un hito ayudan a mantener la interacción y la participación. Ucrania y Bélgica propusieron notificaciones en tiempo real e indicaciones de interacción para mantener el ritmo y celebrar el progreso.

Permitir que los usuarios compartan contenido directamente en aplicaciones populares como Instagram o WhatsApp mejora la visibilidad y la participación de sus compañeros más allá de la aplicación. Turquía y Bélgica apoyaron la integración con plataformas sociales externas para ampliar el alcance y la relevancia de las experiencias de fitness de los usuarios.

9. ¿Qué tipo de contenido (por ejemplo, tutoriales de ejercicios, consejos deportivos) sería más valioso incluir en una aplicación destinada a promover la actividad física entre los jóvenes?

Para involucrar a los jóvenes y apoyar su desarrollo físico, el contenido de las apps de fitness debe ser breve, práctico, accesible y variado. En todos los países, hubo un fuerte consenso en cuanto a videotutoriales, historias con las que conectar y consejos educativos fáciles de entender y divertidos de usar. Además, los grupos de discusión destacaron que el contenido más atractivo para los jóvenes en las apps de fitness debe ser diverso y adaptado a diferentes niveles de condición física y estilos de vida. Los videotutoriales, las historias con las que conectar y los consejos prácticos sobre salud, recuperación y motivación fueron recomendados universalmente. La clave está en encontrar un equilibrio entre diversión y funcionalidad, ayudando a los jóvenes a sentirse empoderados, informados e inspirados para mantenerse activos.

10. ¿Cómo podría una aplicación abordar las barreras psicológicas, como el miedo al juicio o la falta de confianza, para fomentar la participación de los jóvenes en los deportes?

Para promover el bienestar emocional y reducir las barreras psicológicas a la participación, la aplicación debe priorizar la privacidad, la personalización, el refuerzo positivo y el apoyo a la salud mental. Las funciones más destacadas en los distintos países incluyen el seguimiento anónimo, los mensajes positivos sobre la imagen corporal y la motivación centrada en el progreso. Sobre todo, la aplicación debe ayudar a los jóvenes a sentirse valorados, apoyados y seguros, independientemente de su punto de partida.

El miedo al juicio, al fracaso o a no estar lo suficientemente en forma disuade a muchos jóvenes de participar en actividades físicas. La aplicación debería ayudar a los usuarios a sentirse seguros, aceptados y apoyados, independientemente de su nivel de forma física o complexión. España, Rumanía, Portugal, Turquía, Ucrania y Bélgica enfatizaron la necesidad de un entorno no competitivo e inclusivo que evite las clasificaciones públicas y se centre en el progreso personal.

La configuración de privacidad personalizable, el seguimiento privado de objetivos y la opción de participar en retos de forma anónima permiten a los jóvenes participar sin temor a ser expuestos ni a ser comparados. España, Rumanía, Portugal, Turquía, Bélgica y Ucrania recomendaron funciones como perfiles privados, progreso invisible y participación anónima en retos.

Cambiar la narrativa del rendimiento a la constancia, el esfuerzo y el desarrollo personal ayuda a generar confianza. El refuerzo positivo, como "Te presentaste, eso es un triunfo", fomenta la perseverancia. España, Rumanía, Ucrania, Turquía y Portugal apoyaron la celebración de pequeños logros, los mensajes motivadores y la afirmación del progreso como elementos esenciales para la participación juvenil.

El contenido educativo sobre resiliencia mental, desarrollo de la confianza y una imagen corporal saludable puede ayudar a reducir la ansiedad y promover la autoeficacia. Bélgica, Ucrania, Rumanía, Turquía y España abogaron por el apoyo a la salud mental, los mensajes de positividad corporal y las representaciones realistas de los jóvenes (no solo de los atletas de élite).

La interacción entre pares debe diseñarse para inspirar, no para competir. Los comentarios estimulantes, las comunidades de apoyo y los foros anónimos pueden fomentar una conexión sin igual. España, Rumanía y Turquía sugirieron una interacción positiva entre pares, como canales de apoyo, debates seguros y énfasis en experiencias compartidas.

Conclusiones de las encuestas relacionadas con la motivación en el deporte

Para comprender mejor las razones de la disminución de la actividad física y la participación deportiva entre los jóvenes, seis organizaciones colaboradoras realizaron encuestas nacionales dirigidas a ellos. Las respuestas proporcionaron información valiosa sobre la motivación, las barreras y las posibles funciones de las aplicaciones para abordar esta disminución, y cómo las herramientas digitales podrían impulsar esta motivación.

Mantenerse sano y en forma se ha convertido en el principal motivo de motivación para participar en actividades físicas o deportes en todos los países. Este hallazgo consistente subraya la conciencia universal entre los jóvenes sobre los beneficios de la actividad física para la salud. Los jóvenes de Bélgica, Portugal y Ucrania mencionaron que la diversión y el disfrute son la clave. Esto indica que, si bien la salud es un factor clave, el placer intrínseco derivado de la actividad en sí también es crucial. La disciplina se menciona de forma excepcional en la muestra ucraniana, lo que indica que, para algunos jóvenes ucranianos, el aspecto estructurado de la disciplina puede ser un factor motivador.

Las principales razones por las que los jóvenes no participan en actividades físicas o deportes regularmente son: falta de tiempo (Bélgica, España, Portugal, Ucrania), lo que indica que los horarios ocupados (académicos, sociales, etc.) son un obstáculo principal para la participación regular, la falta de motivación es una barrera importante en Bélgica, España, Portugal y Ucrania. La falta de instalaciones o recursos se cita con frecuencia en España, Turquía y Ucrania, lo que sugiere que el acceso geográfico o las limitaciones financieras relacionadas con las instalaciones y el equipamiento deportivo son obstáculos importantes en estas regiones. Los encuestados en España y Turquía mencionaron la falta de interés. Apareció como una barrera En Bélgica y España no apareció apoyo ni estímulo. Un pequeño porcentaje en Bélgica y Ucrania ya participa regularmente, lo que indica un subconjunto para el cual estas barreras son menos relevantes.

La respuesta a la pregunta "¿Sería más probable que participara en deportes o actividades físicas si hubiera una aplicación que facilitara la búsqueda de eventos locales o programas deportivos?" fue en gran medida positiva en todos los países.

Los retos y objetivos personalizados se consideraron generalmente "Muy útiles" o "Algo útiles" en todos los países para una aplicación que ofrece retos y objetivos de fitness personalizados según los intereses y el nivel de forma física. Las respuestas "Nada útiles" o "No estoy seguro" fueron mínimas, lo que sugiere una fuerte creencia general en la utilidad de la personalización.

Sobre las recompensas en la aplicación (p. ej., insignias, puntos, descuentos en equipamiento deportivo) por alcanzar objetivos de fitness. Si bien muchos respondieron "Sí, definitivamente" (especialmente en Bélgica y Portugal), una proporción significativa en todos los países seleccionó "Quizás, dependiendo de las recompensas" (predominante en Ucrania, España y Turquía). Esto sugiere que el tipo y el valor percibido...

En Bélgica, España, Turquía y Ucrania, los planes de entrenamiento y ejercicios ayudarían a los jóvenes a tener más probabilidades de participar en actividad física, lo que subraya la necesidad de una orientación estructurada sobre qué hacer.

El seguimiento del progreso y los hitos son muy valorados en Bélgica, Portugal y Ucrania. Los consejos para mejorar el rendimiento se utilizan con frecuencia en España, Turquía y Portugal. Historias de éxito de otros solo mencionadas en España.

“¿Una app que te conecta con otros jóvenes para retos o competiciones en grupo aumentaría tu motivación para mantenerte activo?”. Si bien "Sí, definitivamente" fue una respuesta contundente en Bélgica, Portugal y Turquía, un número considerable en Ucrania y España respondió "Quizás, depende del grupo" o "No, prefiero hacer ejercicio solo". Esto sugiere que, si bien la conexión social y la competición pueden ser poderosos motivadores para algunos, otros prefieren actividades individuales o son selectivos con sus círculos de actividad física. Idealmente, una app debería ofrecer ambas opciones o permitir a los usuarios elegir su nivel de interacción social.

Los recordatorios y las notificaciones se calificaron sistemáticamente como "Muy importantes" en Bélgica, España, Portugal y Turquía. Algunos encuestados en Ucrania y España también los calificaron como "Algo importantes".

La mayoría de los encuestados en todos los países respondió "Sí, me motivaría a ser más activo" si una aplicación proporciona información y recursos sobre los beneficios de la actividad física (por ejemplo, salud mental, salud física, reducción del estrés). Sin embargo, un porcentaje significativo en todos los países (especialmente Ucrania y Turquía) también respondió "Quizás, dependiendo del contenido". Esto implica que simplemente proporcionar información no es suficiente; el contenido debe ser atractivo, relevante y presentarse de forma accesible para conectar realmente con los jóvenes.

“¿El acceso a entrenamiento virtual o apoyo para el entrenamiento (por ejemplo, entrenadores, grupos de fitness) a través de una aplicación aumentaría la probabilidad de participar en deportes y actividades físicas?” – "Sí, definitivamente" fue una respuesta común, especialmente en Bélgica, Portugal y Turquía, lo que sugiere que el apoyo guiado es valioso para muchos. Sin embargo, "Quizás, dependiendo del estilo de entrenamiento" también fue muy frecuente en todos los países, incluyendo España, Ucrania y Turquía. Esto indica que la calidad, la personalidad y el enfoque del entrenamiento virtual son cruciales para su eficacia.

Como tendencias y conclusiones generales en todos los países, queríamos mencionar que:

- La falta de tiempo y la falta de motivación son las barreras más comunes. Las aplicaciones deben ofrecer contenido flexible, eficiente y muy atractivo para combatirlas.
- Los jóvenes de todos los países están muy abiertos a una aplicación que les ayude a encontrar eventos y programas locales, lo que indica una brecha en la accesibilidad actual.
- Los desafíos y objetivos personalizados son muy valorados, lo que sugiere que los enfoques únicos son menos efectivos.
- Las recompensas deben ser significativas. Si bien son atractivas, su eficacia depende de que sean relevantes y deseables para el individuo.
- Los planes de entrenamiento, los ejercicios y el seguimiento del progreso son tipos de contenido preferidos, lo que refleja un deseo de recibir orientación directa y comentarios sobre el rendimiento.
- Si bien los retos y las competencias grupales atraen a muchos, una parte significativa prefiere el ejercicio individual o es selectiva con la interacción social. Las aplicaciones deberían ofrecer ambas opciones.
- Se reconoce universalmente que los recordatorios oportunos son importantes para la adherencia y la constancia.
- Si bien los jóvenes están abiertos a aprender acerca de los beneficios, la entrega de esta información debe ser convincente.
- El entrenamiento virtual es prometedor, pero su éxito depende en gran medida del estilo de entrenamiento y de la preferencia individual por entrenamientos guiados o independientes.

Estos hallazgos proporcionan una base sólida para desarrollar una aplicación adaptada a las necesidades y preferencias expresadas por los jóvenes en estos diversos países europeos, con un fuerte enfoque en abordar las barreras comunes a la actividad física.

Aplicaciones de motivación deportiva y de fitness existentes (por ejemplo, rastreadores de entrenamiento, desafíos comunitarios).

En respuesta a estos desafíos, existen diversas plataformas que ofrecen listados estructurados de oportunidades deportivas, lo que permite a los usuarios encontrar puestos según sus intereses, habilidades y disponibilidad. A continuación, se presentan algunas de las plataformas más utilizadas para la motivación deportiva y de fitness:

- **Strava:** un rastreador de actividad basado en GPS para correr, andar en bicicleta y hacer senderismo, pero compatible con más de 40 otros tipos de deportes.
- **BetterMe** es una plataforma integral de salud y bienestar con un fuerte enfoque en el fitness personalizado y el bienestar mental. Originaria de Ucrania, ha alcanzado un importante alcance global.
- **Google Fit:** un rastreador de actividad básico y un centro central para datos de salud y estado físico recopilados desde varias aplicaciones y dispositivos portátiles en dispositivos Android.
- **Apple Fitness+:** un servicio de fitness y bienestar basado en suscripción que ofrece una amplia biblioteca de videos de entrenamiento y meditaciones guiados por entrenadores, profundamente integrado con el ecosistema de Apple (iPhone, iPad, Apple Watch, Apple TV).
- **WOWBODY:** un programa integral de fitness y nutrición para mujeres, centrado principalmente en entrenamientos en casa y alimentación saludable para bajar de peso y lograr un bienestar general. Es una aplicación de origen ucraniano.
- **Freeletics** es una aplicación de fitness que ofrece entrenamientos HIIT (entrenamiento en intervalos de alta intensidad) personalizados adaptados a objetivos individuales y niveles de condición física.
- **HeiaHeia** es una aplicación finlandesa de bienestar social desarrollada por HeiaHeia Ltd. que promueve la salud holística al permitir a los usuarios registrar actividades físicas, establecer objetivos personales y participar en una comunidad de apoyo.

Estas aplicaciones demuestran varias estrategias exitosas para motivar a los usuarios, combinando un seguimiento sólido con interacción social, contenido personalizado y experiencias gamificadas.

Funciones necesarias en la aplicación para fomentar la participación deportiva (por ejemplo, desafíos sociales, recompensas por hitos)

Los capacitadores señalaron que sería útil utilizar las siguientes características para motivar a los jóvenes:

- Desafíos de fitness en grupo con amigos, escuelas o clubes.
- Insignias, puntos o incentivos de la vida real (por ejemplo, equipamiento deportivo) por logros.
- Seguimiento de objetivos de fitness con progreso y recordatorios
- Aplicaciones gamificadas con niveles, rangos o avatares
- Comparte entrenamientos, logros y fotos con amigos.
- Comuníquese a través de aplicaciones con compañeros de equipo, entrenadores u otros usuarios.
- Entrenamientos adaptables al nivel de condición física, tiempo disponible y objetivos.

Seguimiento del estado de ánimo, actividades de atención plena o mensajes motivacionales.

Acceso sin conexión a los entrenamientos para su uso sin acceso a Internet

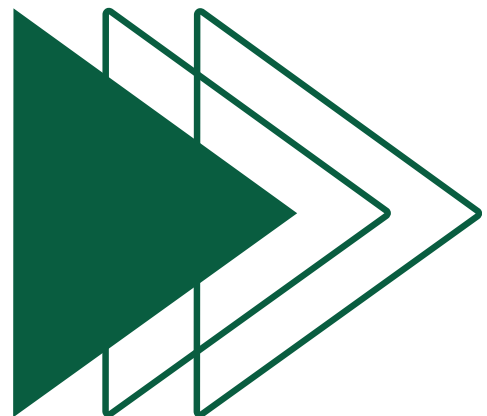
Soporte para el idioma ucraniano

Integrarse con clubes deportivos cercanos o eventos comunitarios

En ese momento, los jóvenes encuestados identificaron los siguientes componentes motivacionales que podrían incrementar su actividad física y participación en el deporte:

La mayoría de los encuestados afirmó que la aplicación podría haber aumentado su participación en el deporte, pero esto depende de su funcionalidad. Además, la mayoría afirmó que la aplicación les sería muy útil o algo útil. Casi todos respondieron positivamente que si la aplicación pudiera enviar notificaciones, les motivaría significativamente a hacer ejercicio.

Capítulo 7: Análisis de Aplicaciones Móviles existentes



Las aplicaciones presentadas en este capítulo se han seleccionado cuidadosamente por su relevancia para fomentar la motivación en los cuatro ámbitos clave explorados en el proyecto Motivate Youth: educación, trabajo, voluntariado y deporte. Cada aplicación ofrece características, herramientas o estrategias únicas que favorecen la fijación de objetivos, la concentración, el desarrollo de habilidades y la participación continua. Al examinar sus funcionalidades, podemos identificar elementos de diseño prácticos y mecanismos de motivación que podrían inspirar e informar el desarrollo de la aplicación Motivate Youth.

Educación:

Clockwork Tomato es una app de gestión del tiempo inspirada en Pomodoro, diseñada para aumentar la productividad al dividir el trabajo en sesiones de 25 minutos con descansos cortos. Ayuda a los estudiantes jóvenes a mantenerse concentrados y a gestionar su tiempo de estudio eficazmente, haciendo que el aprendizaje sea más atractivo y menos abrumador. Funciona como temporizador, reloj y registro de actividades, y cuenta con una pantalla relajante y una interfaz personalizable con más de 50 opciones de configuración.

Cold Turkey es una potente aplicación de productividad que ayuda a los usuarios a mantenerse concentrados bloqueando sitios web y aplicaciones que los distraen. Ideal para estudiantes y profesionales, evita la navegación web sin sentido al permitirles crear listas de bloqueo personalizadas para diferentes sesiones de estudio o trabajo. En lugar de sucumbir a las distracciones digitales, los usuarios reciben mensajes de ánimo cuando intentan acceder a sitios bloqueados y pueden controlar el tiempo ahorrado a lo largo de un día, una semana o un mes.

Forest es una app de productividad que ayuda a los usuarios a mantenerse concentrados y convierte la concentración en una experiencia gratificante. Al estudiar o trabajar, los usuarios plantan un árbol virtual que crece mientras se mantengan concentrados en la tarea. Al salir de la app para buscar distracciones, el árbol se marchita, reforzando la autodisciplina. Esta app es especialmente útil para jóvenes, ya que fomenta la concentración profunda, reduce las distracciones del teléfono y promueve hábitos de estudio efectivos. Con el tiempo, los usuarios cultivan un bosque virtual que representa su compromiso con el aprendizaje productivo.

La app de **Duolingo** hace que el aprendizaje sea divertido mediante la gamificación, lecciones breves y secuencias diarias. Ayuda a los usuarios a desarrollar habilidades de lectura, escritura, habla y comprensión auditiva en varios idiomas mediante ejercicios interactivos.

Quizlet es una plataforma versátil de aprendizaje en línea que ofrece múltiples modos de aprendizaje para adaptarse a diferentes preferencias. Los usuarios pueden crear y estudiar tarjetas de estudio personalizables, jugar juegos interactivos y realizar cuestionarios de práctica para enriquecer su experiencia de aprendizaje. La plataforma es accesible a través de navegadores web y aplicaciones móviles, y está disponible en varios idiomas para satisfacer las necesidades de una base de usuarios diversa.

Trabajo:

RescueTime ayuda a las personas a mantenerse motivadas en el trabajo, brindándoles información sobre cómo invierten su tiempo. Esto les permite priorizar tareas importantes y reducir las distracciones. La aplicación se integra fácilmente en la barra de tareas para facilitar el acceso y ofrece objetivos de concentración diarios adaptados a su estilo de trabajo y horario de reuniones. También envía alertas cuando se producen distracciones, ayudándoles a recuperar la concentración. Al final del día o la semana, RescueTime genera informes detallados de productividad, que le ofrecen una visión general clara de cómo gestionó su tiempo e identifican áreas de mejora.

Fabulous es una app de autocuidado y productividad diseñada para ayudarte a mantenerte motivado en el trabajo priorizando tu bienestar. La app actúa como un coach diario, reforzando hábitos positivos mediante recordatorios y rutinas estructuradas. Los usuarios pueden crear rituales para la mañana, el almuerzo y la noche para mejorar la concentración, la eficiencia y la productividad general. Al promover la autodisciplina y la fuerza interior, Fabulous ayuda a las personas a mantenerse con energía, motivación y listas para afrontar sus tareas con una mentalidad equilibrada.

Pep Talk es una app motivacional que te ayuda a mantenerte inspirado en el trabajo con discursos de audio de líderes, figuras públicas y celebridades. Ya sea que estés en el trabajo, viajando o haciendo ejercicio, puedes escuchar mensajes impactantes que te motivan a mantenerte concentrado y productivo. Con una variedad de oradores para elegir, Pep Talk te permite encontrar la voz ideal para mantenerte motivado y con energía durante todo el día.

Voluntariado:

La app del **Cuerpo Europeo de Solidaridad** es una aplicación móvil diseñada para conectar a jóvenes de entre 18 y 30 años con proyectos solidarios en toda Europa. A través de ella, los usuarios pueden crear y gestionar sus perfiles, acceder a recursos de aprendizaje y participar en una comunidad compartiendo e interactuando con las entradas de su diario fotográfico. Además, la app permite buscar y solicitar diversas oportunidades de voluntariado, formación o empleo centradas en promover la unidad y el apoyo comunitario. Disponible para iOS y Android, la app es una herramienta integral para jóvenes que desean contribuir positivamente a la sociedad mientras desarrollan sus habilidades y experiencia.

HelpUp es una aplicación móvil gratuita diseñada para conectar a jóvenes que desean ser voluntarios con organizaciones no gubernamentales (ONG) que necesitan ayuda. Desarrollada por un equipo de estudiantes del Colegio Montserrat, España, la app aborda el reto que enfrentan muchos jóvenes para encontrar oportunidades de voluntariado adecuadas, especialmente aquellos menores de 18 años o sin contactos locales. Los usuarios pueden crear perfiles personalizados que detallen sus intereses, disponibilidad y ubicación para encontrar oportunidades de voluntariado relevantes. Tras participar, los voluntarios pueden calificar su experiencia y ganar puntos que pueden canjear por recompensas como cursos educativos y entradas a museos. Reconocida por su enfoque innovador, HelpUp fue nombrada la empresa de resolución de problemas más creativa de Europa en 2022.

Deporte:

Freeletics es una app de fitness que ofrece entrenamientos HIIT (entrenamiento a intervalos de alta intensidad) personalizados, adaptados a objetivos y niveles de condición física individuales. Gracias a la inteligencia artificial y al conocimiento de científicos deportivos, la app ofrece una variedad de estilos de entrenamiento, incluyendo ejercicios con peso corporal, running y entrenamiento de fuerza, lo que permite a los usuarios ejercitarse en cualquier momento y lugar sin necesidad de aparatos de gimnasio. Para motivar a los jóvenes a hacer ejercicio, Freeletics incorpora varias funciones clave. El entrenador, con tecnología de IA, diseña entrenamientos según las preferencias, el nivel de condición física y los objetivos del usuario, garantizando que los ejercicios sean desafiantes y alcanzables. Con rutinas que se pueden realizar en cualquier lugar, Freeletics elimina las barreras habituales para el ejercicio, como la falta de tiempo, espacio o equipo, facilitando que los jóvenes se mantengan activos.

HeiaHeia es una aplicación finlandesa de bienestar social, desarrollada por HeiaHeia Ltd., que promueve la salud holística al permitir a los usuarios registrar actividades físicas, establecer objetivos personales y participar en una comunidad de apoyo. La aplicación ofrece una plataforma integral para el seguimiento de más de 600 actividades diferentes, desde ejercicios tradicionales hasta aficiones, adaptadas a diferentes intereses y niveles de condición física. La aplicación enfatiza la filosofía del "bienestar casual" y anima a personas de todas las edades y niveles de actividad a cuidar su salud de forma divertida y personalizada. Su interfaz intuitiva y sus funciones gamificadas, como puntos de bienestar y desafíos, motivan a los usuarios a mantener un estilo de vida activo. La aplicación también se integra con diversos dispositivos portátiles para un seguimiento continuo de los entrenamientos y las actividades diarias. Disponible en varios idiomas, HeiaHeia ha atraído a usuarios de más de 150 países, fomentando una comunidad global centrada en mejorar el bienestar.

Strava es una aplicación de seguimiento de actividad física que combina la monitorización de actividad con funciones de redes sociales para una amplia gama de actividades físicas, como correr, andar en bicicleta, hacer senderismo y nadar. Los usuarios pueden seguir sus entrenamientos mediante GPS, analizar métricas de rendimiento como distancia, velocidad y altitud, y compartir su progreso con una comunidad global. El componente social de la aplicación permite seguir a amigos, unirse a clubes, participar en retos y felicitar a otros por sus actividades, lo que aumenta la motivación y la participación. Strava ofrece suscripciones gratuitas y premium; estas últimas ofrecen funciones avanzadas como planes de entrenamiento personalizados, análisis detallado del rendimiento y herramientas de seguridad como compartir la ubicación en tiempo real.



Categorización por campo y funcionalidad:

Gestión del tiempo y productividad:

- Clockwork Tomato
- Cold Turkey
- Forest
- RescueTime
- Faboulous

Educación y aprendizaje:

- Duolingo
- Quizlet

Motivación y bienestar:

- Faboulous
- Pep Talk

Voluntariado y compromiso comunitario:

- Aplicación del Cuerpo Europeo de Solidaridad
- HelpUp

Fitness y salud:

- Freeletics
- HeiaHeia
- Strava



Pros y contras de las aplicaciones existentes

La eficacia de estas aplicaciones se basa en tres pilares principales: el apoyo de la comunidad, la gamificación y el establecimiento de objetivos con seguimiento para mejorar la motivación y el compromiso del usuario, haciendo de la búsqueda de objetivos personales una experiencia más agradable y colaborativa.

1. Establecimiento y seguimiento de objetivos

Muchas aplicaciones, independientemente de su enfoque principal, incorporan funciones que permiten a los usuarios establecer objetivos personales y monitorear su progreso:

- **Aplicaciones deportivas:** aplicaciones como Freeletics y Strava permiten a los usuarios definir objetivos de fitness y realizar un seguimiento de sus logros a lo largo del tiempo.
- **Aplicaciones de productividad:** herramientas como RescueTime y Clockwork Tomato permiten a los usuarios establecer objetivos de productividad y monitorear sus patrones de trabajo.

2. Elementos de gamificación

Integrar funciones similares a las de un juego para mejorar la participación del usuario es una estrategia común:

- **Forest:** fomenta la concentración al permitir a los usuarios cultivar árboles virtuales durante períodos de concentración.
- **Duolingo:** utiliza niveles, recompensas y desafíos para que el aprendizaje de idiomas sea atractivo.

3. Integración social y apoyo comunitario

Esta función mejora la participación y la motivación del usuario al fomentar un sentido de comunidad y responsabilidad.

- **Strava:** esta aplicación de fitness incorpora funciones de redes sociales, lo que permite a los usuarios conectarse con amigos, unirse a clubes, participar en desafíos y compartir logros, fomentando un sentido de comunidad entre los atletas.
- **Duolingo:** En el ámbito del aprendizaje de idiomas, Duolingo ofrece funciones comunitarias donde los estudiantes pueden participar en debates, unirse a clubes y motivarse mutuamente, mejorando la experiencia de aprendizaje general.
- **Forest:** aunque es principalmente una aplicación que mejora la concentración, Forest permite a los usuarios plantar árboles juntos, lo que promueve un compromiso compartido con la productividad y la sostenibilidad ambiental.

Al analizar las aplicaciones en cuestión, surgen cuatro debilidades principales que pueden limitar su efectividad:

- **Preocupaciones sobre la privacidad y la seguridad de los datos:** Muchas aplicaciones de fitness y productividad recopilan una gran cantidad de datos de los usuarios, lo que plantea posibles problemas de privacidad y seguridad. Aplicaciones como Strava han recibido críticas por exponer datos confidenciales de ubicación, lo que plantea importantes problemas de privacidad que pueden disuadir a los usuarios jóvenes, cada vez más conscientes de la seguridad de sus datos.
- **Promoción de conductas poco saludables:** las aplicaciones de fitness como Freeletics y HeiaHeia fomentan la actividad física, pero pueden incentivar involuntariamente el ejercicio excesivo o conductas poco saludables, especialmente entre aquellas personas propensas a tener problemas de imagen corporal o trastornos alimentarios.
- **Personalización inadecuada:** aplicaciones como Cold Turkey y Clockwork Tomato ofrecen opciones de personalización limitadas que pueden no satisfacer las diversas necesidades y preferencias de los usuarios jóvenes, lo que reduce la eficiencia general y la satisfacción del usuario.
- **Funciones de interacción social insuficientes:** Si bien algunas aplicaciones ofrecen apoyo comunitario, la mayoría de las que se presentan están diseñadas para desarrollar hábitos y rutinas individuales y aumentar la productividad, pero no incluyen componentes de interacción social: Clockwork Tomato, Cold Turkey, Forest, RescueTime, Fabulous, Pep Talk. La integración de componentes sociales fomenta el sentido de comunidad, mejora la motivación y fomenta la interacción sostenida entre los usuarios. Sin embargo, no todas las aplicaciones requieren funciones sociales; su inclusión debe estar en consonancia con el propósito de la aplicación y las preferencias de su público objetivo.

Características comunes que logran atraer a los usuarios.

1. Elementos de gamificación

La gamificación integra elementos lúdicos en contextos no lúdicos para estimular la participación y la motivación del usuario. Los componentes clave incluyen puntos, que son valores numéricos que se otorgan por realizar acciones específicas, lo que proporciona retroalimentación inmediata y estimula la sensación de logro. Las insignias sirven como símbolos visuales que representan los logros y motivan a los usuarios a alcanzar nuevas metas. Las tablas de clasificación muestran la posición de los usuarios en relación con los demás, estimulando la competencia y fomentando un mejor rendimiento. Los niveles ofrecen una ruta estructurada y objetivos claros a medida que los usuarios progresan al ganar puntos o completar tareas. Los desafíos y las misiones presentan tareas con plazos definidos que proporcionan objetivos a corto plazo, manteniendo a los usuarios interesados y promoviendo la interacción regular.

Duolingo: utiliza niveles, recompensas y desafíos para que el aprendizaje de idiomas sea interactivo.

Forest: fomenta la concentración al permitir a los usuarios cultivar árboles virtuales durante los períodos de concentración.

2. Integración social y apoyo comunitario

La integración de funciones sociales en las aplicaciones móviles aumenta significativamente la participación de los usuarios, fomentando un sentido de comunidad y facilitando la interacción. Funciones como la mensajería integrada y los chats grupales permiten la comunicación en tiempo real, lo que permite a los usuarios conectar y colaborar sin problemas. Los foros y paneles de discusión ofrecen plataformas para compartir conocimientos y participar en conversaciones sobre temas específicos, fortaleciendo así los lazos comunitarios. Promover el contenido generado por los usuarios y ofrecer opciones de personalización fomenta un sentido de pertenencia y relevancia entre ellos. Las herramientas de coordinación de eventos, como los calendarios compartidos, promueven las interacciones offline y fortalecen los vínculos comunitarios. Las notificaciones push oportunas mantienen a los usuarios informados de las actividades de la comunidad, estimulando el uso regular de la aplicación y una participación sostenida.

Strava: permite a los usuarios conectarse, compartir logros y participar en desafíos grupales.

HeiaHeia: proporciona una plataforma para que los usuarios participen en actividades grupales y apoyen los objetivos de fitness de los demás.

3. Experiencias personalizadas

Las experiencias personalizadas en las aplicaciones móviles implican adaptar el contenido y la funcionalidad de la aplicación a las preferencias, comportamientos y necesidades individuales del usuario. Este enfoque aumenta la participación del usuario al hacer que las interacciones sean más relevantes e intuitivas. Al analizar los datos del usuario, las aplicaciones pueden ofrecer contenido, recomendaciones e interfaces personalizadas que conectan con cada usuario, fomentando una conexión más profunda y una mayor satisfacción. Esta personalización no solo mejora la experiencia del usuario, sino que también aumenta las tasas de retención, ya que es más probable que los usuarios sigan usando una aplicación que les resulte única.

Freeletics: ofrece planes de entrenamiento personalizados según los objetivos y niveles de condición física del usuario.

Faboulous: proporciona rutinas personalizadas de creación de hábitos para mejorar el bienestar.

4. Seguimiento y análisis del progreso

El seguimiento y análisis del progreso en aplicaciones móviles implica la monitorización y el análisis de las interacciones de los usuarios para aumentar la participación y optimizar el rendimiento de la aplicación. Al recopilar datos sobre el comportamiento del usuario, como la duración de la sesión, el uso de funciones y los patrones de navegación, los desarrolladores obtienen información sobre cómo interactúan los usuarios con la aplicación. Esta información ayuda a identificar funciones populares, detectar puntos de abandono y comprender la satisfacción general del usuario.

RescueTime: rastrea la actividad digital para brindar información sobre patrones de productividad.

Quizlet: permite a los usuarios realizar un seguimiento del progreso del aprendizaje a través de varios modos de estudio.

5. Sistemas de recompensa

Los sistemas de recompensas en las aplicaciones móviles están diseñados para aumentar la participación y la fidelización de los usuarios ofreciendo incentivos por comportamientos específicos. Estos sistemas suelen incluir elementos como puntos, insignias y tablas de clasificación que motivan a los usuarios a interactuar con la aplicación con mayor frecuencia. Por ejemplo, implementar un sistema de puntos de fidelización permite a los usuarios acumular puntos según su nivel de participación, que pueden canjearse por diversas recompensas, como monedas de la aplicación, beneficios especiales o artículos físicos.

HelpUp: ofrece incentivos como cursos educativos para la participación voluntaria.

Duolingo: ofrece recompensas virtuales y rachas para motivar la práctica diaria.

Estas características compartidas contribuyen a la eficacia de las aplicaciones para atraer a los usuarios en diversos dominios.

Deficiencias que no abordan las necesidades de los jóvenes

A pesar de las diversas funcionalidades de las aplicaciones analizadas, existen necesidades significativas de los jóvenes que siguen sin ser suficientemente atendidas.

En conclusión, la aplicación Motivate Youth se diseñará como una plataforma integral que reúne herramientas de motivación clave, seguimiento de tareas, recompensas, establecimiento de objetivos, funciones de priorización y citas motivacionales diarias, para apoyar a los jóvenes en cuatro campos interconectados: deportes, educación superior, voluntariado y trabajo.

Si bien las aplicaciones existentes pueden abordar parcialmente objetivos similares en cada campo, actualmente no existe ninguna que combine los cuatro dominios en una experiencia única e integrada. En particular, el sector del voluntariado carece de soluciones digitales específicamente diseñadas para mantener la motivación a lo largo del tiempo. La aplicación Motivate Youth cubrirá esta carencia al ofrecer a los usuarios un espacio unificado para supervisar y equilibrar sus actividades en todas las áreas, brindándoles una visión clara de su progreso y logros. Este enfoque holístico no solo fomentará una participación constante, sino que también ayudará a los jóvenes a ver las conexiones y los beneficios mutuos entre sus esfuerzos en la educación, el trabajo, el deporte y el voluntariado.

Lecciones aprendidas

Los jóvenes europeos de hoy se enfrentan a retos importantes, como el aumento del coste de la vida, las preocupaciones medioambientales y los problemas de salud mental. Una encuesta reciente del Eurobarómetro realizada a jóvenes reveló que el 40 % de los jóvenes de entre 16 y 30 años está preocupado por el aumento de los precios, mientras que las cuestiones medioambientales y el cambio climático son una prioridad para un tercio de ellos. Además, la pandemia de COVID-19 ha exacerbado los problemas de salud mental entre los jóvenes, provocando un aumento de la ansiedad y la depresión. En este contexto, aplicaciones móviles como Fabulous y Forest buscan promover el bienestar y la productividad. Fabulous fomenta los hábitos positivos y la autodisciplina, mientras que Forest utiliza la gamificación para reducir las distracciones del teléfono. Sin embargo, su eficacia puede verse limitada por la necesidad de comprar aplicaciones para acceder a todas sus ventajas.

El uso generalizado de las redes sociales y la tecnología entre los jóvenes se ha convertido en una preocupación apremiante, lo que genera diversos hábitos improductivos y consecuencias negativas. El tiempo excesivo frente a la pantalla suele distraer a los adolescentes de actividades esenciales como las tareas escolares, el ejercicio físico y las interacciones familiares, lo que dificulta su desarrollo integral. Además, el uso constante de dispositivos digitales puede alterar los patrones de sueño, contribuyendo a la fatiga y al deterioro de las funciones cognitivas. El fenómeno conocido como "cerebro palomita" describe a las personas que, acostumbradas a la estimulación digital rápida, tienen dificultades con las tareas e interacciones del mundo real a un ritmo más lento, lo que afecta su funcionamiento socioemocional.

Cold Turkey es un bloqueador de sitios web diseñado para ayudar a los usuarios a concentrarse en el trabajo o el estudio, bloqueando sitios web y aplicaciones que distraen, incluyendo plataformas de redes sociales y juegos. Los usuarios pueden personalizar listas de bloqueo e incluso bloquear todo internet, garantizando un entorno sin distracciones para una mayor productividad. Otra herramienta eficaz es **Forest**, una aplicación que anima a los usuarios a mantenerse concentrados plantando un árbol virtual que crece cuando evitan usar sus teléfonos. Si el usuario abandona la aplicación, el árbol muere, lo que fomenta la autodisciplina y reduce el tiempo innecesario frente a la pantalla. Este enfoque gamificado no solo ayuda a los usuarios a concentrarse en las tareas, sino que también contribuye a las iniciativas ambientales, ya que la aplicación colabora con organizaciones para plantar árboles reales en función de la interacción del usuario. Al incorporar estas aplicaciones en sus rutinas, los jóvenes pueden desarrollar hábitos digitales más saludables, aumentar la productividad y mitigar los efectos negativos asociados al uso excesivo de la tecnología.

RescueTime es otra herramienta que ayuda a los usuarios a gestionar el tiempo que pasan frente a la pantalla y a mejorar su productividad. RescueTime proporciona información sobre cómo los usuarios pasan su tiempo en dispositivos digitales, rastreando patrones de uso e identificando áreas donde podrían estar perdiendo productividad. Al ofrecer informes detallados y establecer objetivos de concentración, RescueTime ayuda a los usuarios a ser más conscientes de sus hábitos digitales y a minimizar las distracciones.

Brechas en el mercado que la aplicación “Motivate Youth” podría llenar.

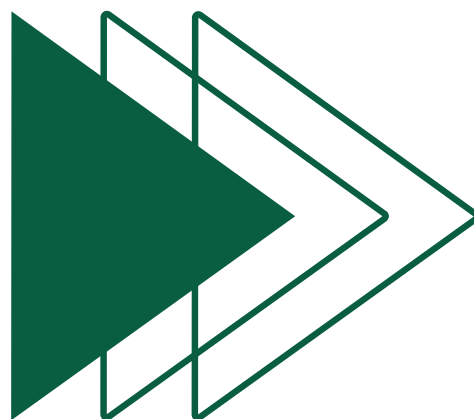
Existen dos carencias importantes en el mercado actual de aplicaciones: la necesidad de una mayor interacción social y un apoyo integral en materia de salud mental para los jóvenes. Si bien muchas aplicaciones existentes se centran en la productividad individual, a menudo descuidan la importancia de la conexión con la comunidad y el bienestar emocional. Al integrar funciones que fomentan la interacción entre pares y ofrecen recursos accesibles de salud mental, Motivate Youth puede crear una plataforma más integral que aborde las diversas necesidades de los jóvenes de hoy.

Para garantizar una participación continua, la aplicación puede incorporar varias funciones clave. En primer lugar, un foro comunitario permitirá a los usuarios compartir experiencias, buscar consejos y crear redes de apoyo, fomentando el sentido de pertenencia y el apoyo mutuo. En segundo lugar, la gamificación para establecer objetivos permitirá a los usuarios establecer metas personales y obtener recompensas al completarlas o competir con sus compañeros, haciendo que la superación personal sea divertida y motivadora. En tercer lugar, la aplicación incluirá una sección de Recursos diseñada para ofrecer a los usuarios contenido valioso e inspirador que apoye su trayectoria en los cuatro ámbitos: deportes, educación superior, voluntariado y trabajo. Esta sección presentará una colección cuidadosamente seleccionada de artículos, entradas de blog, documentales, podcasts y otros materiales multimedia. El objetivo es cubrir una amplia gama de temas, desde guías prácticas y consejos para el desarrollo de habilidades hasta historias motivadoras y reflexiones que invitan a la reflexión.

Existen dos carencias importantes en el mercado actual de aplicaciones: la necesidad de una mayor interacción social y un apoyo integral en materia de salud mental para los jóvenes. Si bien muchas aplicaciones existentes se centran en la productividad individual, a menudo descuidan la importancia de la conexión con la comunidad y el bienestar emocional. Al integrar funciones que fomentan la interacción entre pares y ofrecen recursos accesibles de salud mental, Motivate Youth puede crear una plataforma más integral que aborde las diversas necesidades de los jóvenes de hoy.

Para garantizar una participación continua, la aplicación puede incorporar varias funciones clave. En primer lugar, un foro comunitario permitirá a los usuarios compartir experiencias, buscar consejos y crear redes de apoyo, fomentando el sentido de pertenencia y el apoyo mutuo. En segundo lugar, la gamificación para establecer objetivos permitirá a los usuarios establecer metas personales y obtener recompensas al completarlas o competir con sus compañeros, haciendo que la superación personal sea divertida y motivadora. En tercer lugar, la aplicación incluirá una sección de Recursos diseñada para ofrecer a los usuarios contenido valioso e inspirador que apoye su trayectoria en los cuatro ámbitos: deportes, educación superior, voluntariado y trabajo. Esta sección presentará una colección cuidadosamente seleccionada de artículos, entradas de blog, documentales, podcasts y otros materiales multimedia. El objetivo es cubrir una amplia gama de temas, desde guías prácticas y consejos para el desarrollo de habilidades hasta historias motivadoras y reflexiones que invitan a la reflexión.

Capítulo 8: Recomendaciones para la aplicación "Motivate Youth"



Los jóvenes de toda Europa se enfrentan a retos similares para mantener la motivación en áreas clave de su vida: educación, trabajo, voluntariado y deporte. Los resultados del estudio Motivate Youth, que incluye encuestas y grupos de discusión realizados en España, Bélgica, Portugal, Turquía, Ucrania y Rumanía, ofrecen una valiosa perspectiva sobre los patrones y preferencias motivacionales de los jóvenes actuales. Este capítulo presenta recomendaciones transversales para guiar el desarrollo de una aplicación digital motivacional y centrada en el usuario.

A. Estrategias unificadas para motivar a los jóvenes en todos los campos

A pesar de la diversidad de actividades (académicas, profesionales, cívicas o deportivas), las necesidades motivacionales de los jóvenes presentan una importante superposición entre sectores. Las siguientes estrategias unificadas resultaron esenciales:

1.1 Orientación a objetivos y visibilidad del progreso

Los jóvenes se sienten más motivados cuando pueden establecer metas personales y seguir su progreso en tiempo real. Ya sea que busquen logros educativos, horas de voluntariado o logros deportivos, necesitan canales de retroalimentación claros que destaquen su progreso y validen sus esfuerzos. Una aplicación digital debe integrar herramientas de seguimiento del progreso y ofrecer resúmenes visuales (por ejemplo, barras de progreso, insignias, paneles personales) que se apliquen en diferentes contextos.

1.2 Baja barrera de entrada

Muchos jóvenes dudan en involucrarse por miedo al fracaso, falta de experiencia o percepción de complejidad. En los cuatro sectores, se enfatizó la necesidad de expectativas claras, una incorporación sencilla y oportunidades para principiantes. Una aplicación que muestre opciones fáciles de usar y brinde apoyo paso a paso puede generar confianza y aumentar la participación inicial.

1.3 Resultados tangibles

La motivación aumenta cuando las actividades generan resultados concretos y visibles, ya sean nuevas habilidades, impacto social, mejor salud o beneficios profesionales. El voluntariado contribuye a la empleabilidad, el deporte fomenta la disciplina, la educación mejora la preparación laboral y el trabajo desarrolla habilidades para la vida real. La aplicación debe enfatizar estos beneficios intersectoriales, ayudando a los usuarios a comprender cómo las acciones en un campo contribuyen al éxito en otro.

2. El papel de la personalización en la motivación juvenil

La personalización se convirtió en un factor crucial para una participación sostenida. Jóvenes de todos los países solicitaron herramientas y recomendaciones que reflejaran sus intereses, disponibilidad de tiempo, objetivos preferidos y ubicación.

Una aplicación bien diseñada debería permitir a los usuarios:

- Establecer sus preferencias (temas, habilidades, horario).
- Reciba contenido y oportunidades seleccionadas.
- Obtenga mensajes motivacionales personalizados.
- Vea sus logros de una manera que refleje su camino único.

Esta personalización aumenta la relevancia, reduce la fatiga de toma de decisiones y hace que los jóvenes se sientan valorados. Además, permite flexibilidad, adaptándose a usuarios que pueden cambiar su enfoque entre la educación, el voluntariado, el trabajo o el deporte con el tiempo.

3. La gamificación como motor de motivación

La gamificación, es decir, la integración de características de juego en entornos no lúdicos, fue identificada constantemente por los jóvenes como una forma atractiva y eficaz de mantenerse motivados.

Las características principales incluyen:

- Insignias y puntos: Reconociendo la consistencia y los hitos.
- Tablas de clasificación: fomentando la competencia amistosa.
- Rachas y niveles: fomentando la participación rutinaria.
- Recompensas canjeables: incentivar la participación con beneficios reales o simbólicos (por ejemplo, capacitación, descuentos, visibilidad).

En todos los sectores, la gamificación proporciona una sensación de logro, progreso y diversión. Para los jóvenes que podrían sentirse desconectados de los sistemas tradicionales de reconocimiento (p. ej., calificaciones, salarios), los elementos gamificados pueden servir como motivadores alternativos, más interactivos y afirmativos.

4. La participación comunitaria como motor a largo plazo

El sentido de pertenencia es una de las fuerzas motivadoras más poderosas. En todos los países estudiados, los jóvenes reportaron mayor participación y retención cuando las actividades involucraban a compañeros, mentores o logros grupales.

Para fomentar esto, la aplicación debería:

- Incluya funciones sociales como foros, chats y desafíos grupales.
- Resaltar experiencias y testimonios compartidos.
- Promover objetivos colaborativos (por ejemplo, “Logremos 1.000 horas de voluntariado juntos”).

Ofrecer tutoría entre pares o sistemas de compañeros para apoyar a los recién llegados.

La participación comunitaria no solo motiva a los jóvenes a participar, sino que también les ayuda a mantener su participación a lo largo del tiempo, especialmente durante los desafíos o las transiciones. Ya sea con un compañero de clase, un colega, un compañero de equipo o un voluntario, la conexión impulsa la perseverancia.

B. Funciones propuestas para la aplicación Motivate Youth

1.1. Características clave adaptadas a cada campo

Voluntariado

- Una herramienta de búsqueda basada en geolocalización para descubrir oportunidades locales o remotas.
- Filtra por disponibilidad de tiempo, causa, habilidades requeridas e idioma.
- Un portafolio de voluntariado digital que registra horas, logros y reconocimientos.
- Seguimiento del progreso gamificado (por ejemplo, insignias por misiones completadas, horas registradas).

Educación

- Funciones de establecimiento de objetivos vinculadas a trayectorias de aprendizaje académicas o personales.
- Módulos de microaprendizaje y cuestionarios vinculados a rachas de motivación e insignias de aprendizaje.
- Diarios de reflexión donde los estudiantes registran su progreso y desarrollan habilidades blandas.

Trabajo y empleabilidad

- Una función que sugiere oportunidades de voluntariado o de aprendizaje alineadas con los objetivos profesionales.
- Creador de CV que integra actividades de aplicaciones verificadas.
- Certificación digital y testimonios de organizaciones asociadas.

Deportes y bienestar

- Establecer objetivos de actividad o fitness (por ejemplo, “Unirme a 3 eventos deportivos locales este mes”).
- Desafíos sociales que promueven actividades en equipo y controles de bienestar.
- Integración con wearables o registros de actividad física para recompensar la actividad física.

1.2. Consideraciones sobre la interfaz de usuario (UI) y la experiencia de usuario (UX)

Identificamos preferencias claras de los jóvenes que la aplicación debe reflejar para garantizar una alta usabilidad y un compromiso a largo plazo:

- **Paneles personalizados** que muestran el progreso individual en los cuatro campos.
- **Interfaz de usuario limpia y divertida** que utiliza emojis, íconos, contenido de video y texto mínimo.
- **Interfaz multilingüe** que garantiza la inclusión en todos los países socios.
- **Diseño que prioriza la accesibilidad**, que incluye modos para daltónicos, opciones de lectura de audio y navegación sencilla.
- **Retroalimentación gamificada** (por ejemplo, animaciones de celebración, medidores de progreso, señales sonoras).

1.3. Integración de las teorías motivacionales en el diseño de aplicaciones

Para impulsar eficazmente el cambio de comportamiento y mantener el compromiso, recomendamos alinear el diseño de la aplicación con los siguientes marcos motivacionales:

- **Teoría de la autodeterminación (SDT):** incorporar autonomía (elección de objetivos), competencia (retroalimentación, niveles) y relación (conexión con pares a través de características de la comunidad).
- **Teoría de establecimiento de objetivos:** permite a los usuarios establecer objetivos INTELIGENTES, visualizar su progreso y celebrar logros importantes.
- **Teoría de la gamificación:** aprovechar la motivación extrínseca a través de puntos, insignias y tablas de clasificación mientras se construye lentamente la motivación intrínseca a través de la reflexión y la narración de historias de impacto.

La investigación muestra claramente que integrar la teoría de la motivación en el diseño de aplicaciones no es opcional: es esencial para lograr una participación sostenida de los jóvenes

C. Desafíos de implementación y soluciones estratégicas

Como ocurre con cualquier intervención digital multinacional, prevemos varios desafíos de implementación. Estos se describen a continuación, junto con nuestras estrategias de mitigación propuestas:

1.1. Heterogeneidad de las necesidades de los jóvenes

Los jóvenes difieren enormemente en alfabetización digital, motivación, ubicación y disponibilidad. Un enfoque único para todos probablemente fracasará.

Recomendación: Funciones modulares, incorporación sencilla, configuración de perfiles según las necesidades.

1.2. Acceso desigual a la tecnología

Algunos jóvenes, especialmente en zonas rurales o marginadas, tienen acceso limitado a Internet o a dispositivos digitales.

Recomendación: usabilidad sin conexión, versión web, asociaciones entre ONG y escuelas.

1.3. Mantener el compromiso a lo largo del tiempo

El compromiso inicial puede ser alto, pero las tasas de abandono aumentan si las funciones se vuelven repetitivas o si el progreso no es visible.

Recomendación: Contenido dinámico, campañas estacionales, recordatorios personalizados.

1.4. Privacidad de datos y confianza

Los usuarios jóvenes son cada vez más sensibles al uso de los datos y a la privacidad, especialmente en lo que respecta al progreso personal o al reconocimiento público.

Recomendación: Cumplimiento del RGPD, privacidad personalizable, funciones de reconocimiento opcionales.

1.5. Participación organizacional y calidad de las oportunidades

Sin la participación activa de las organizaciones juveniles, las oportunidades de voluntariado y de aprendizaje pueden ser limitadas o estar obsoletas.

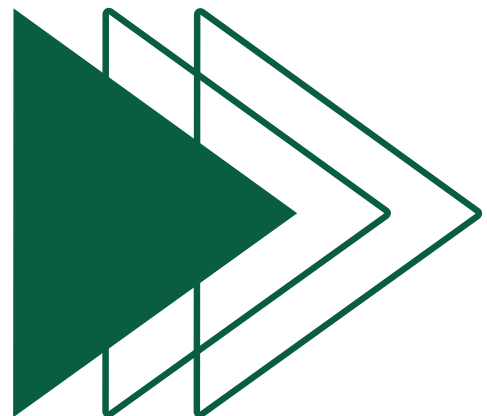
Recomendación: portales de administración, incentivos digitales y asociaciones de plataformas

D. Colaboración con organizaciones juveniles y partes interesadas

Para garantizar un impacto en el mundo real, la colaboración más allá del espacio digital es esencial.

- Las organizaciones juveniles pueden co-crear contenido local, moderar debates y promover la aplicación.
- Los municipios y las instituciones educativas pueden integrar el uso de aplicaciones en programas extracurriculares e iniciativas cívicas.
- Los actores del sector privado pueden contribuir a través de iniciativas de RSE patrocinando recompensas u ofreciendo tiempo de voluntariado para los empleados.
- Los propios jóvenes deberían participar en todos los niveles: como probadores beta, creadores de contenido, embajadores y asesores.

Capítulo 9: Conclusión



El proyecto "¡Motiva a la Juventud!" se concibió como respuesta a los apremiantes desafíos que enfrentan los jóvenes de toda Europa para mantener la motivación en ámbitos clave de la vida: educación, empleo, voluntariado y actividad física. Como se destaca en la introducción, la motivación no es solo un factor personal, sino un factor estructural que influye en la participación, la retención y el éxito en estos ámbitos.

La decisión de desarrollar una aplicación móvil gratuita y centrada en el usuario surge de la comprensión de que los jóvenes dependen cada vez más de las plataformas digitales para aprender, comunicarse y participar. Por lo tanto, una aplicación intersectorial, gamificada e inclusiva constituye una solución innovadora para llegar a los jóvenes donde se encuentren, a la vez que aborda las barreras motivacionales específicas de cada ámbito de la vida.

La metodología adoptada en este proyecto, que combina datos cualitativos (grupos focales con actores relevantes) y cuantitativos (encuestas a jóvenes), garantiza un proceso de diseño sólido y basado en la evidencia. Esto permite al equipo de desarrollo de la aplicación basar sus decisiones en necesidades, preferencias y experiencias reales.

Por lo tanto, las bases establecidas en este capítulo introductorio afirman que las estrategias interdisciplinarias, orientadas a los jóvenes y digitales no solo son innovadoras, sino también esenciales. Las siguientes secciones de esta conclusión profundizarán en los conocimientos específicos recopilados en cada área temática, formulando recomendaciones concretas para el diseño final de la aplicación.

Perspectivas sobre la motivación general de los jóvenes (Capítulo 2)

La comprensión de la motivación juvenil debe partir de una base teórica. En este proyecto, se emplearon cinco teorías principales —la teoría del refuerzo, la teoría de la autodeterminación, la jerarquía de necesidades de Maslow, la teoría de las expectativas de Vroom y la teoría de la motivación-higiene de Herzberg— para definir la naturaleza multifacética de la motivación juvenil. Estas teorías enfatizan los impulsores intrínsecos, las recompensas extrínsecas, la satisfacción de necesidades, la expectativa de resultados y el papel de las condiciones laborales y de aprendizaje en el mantenimiento de la motivación.

Los grupos focales con psicólogos, sociólogos y profesionales del desarrollo juvenil ilustraron cómo las presiones sociales, las distracciones digitales, los problemas de salud mental y la falta de propósito o reconocimiento minan la participación juvenil en todos los ámbitos. Las partes interesadas enfatizaron constantemente la importancia de la relevancia personal, la conexión social y la retroalimentación para ayudar a los jóvenes a mantener su compromiso con sus objetivos a largo plazo.

Las tecnologías digitales, en particular las aplicaciones móviles, se consideraban herramientas prometedoras, pero infrutilizadas en este contexto. Si bien los jóvenes están inmersos en entornos digitales, pocas aplicaciones están diseñadas actualmente teniendo en cuenta sus necesidades motivacionales específicas.

La investigación subrayó una fuerte demanda de plataformas móviles que:

- Ofrecer gamificación (puntos, insignias, niveles) para reforzar pequeñas victorias,
- Habilitar el establecimiento de objetivos y el seguimiento del progreso personal.
- Promover la interacción entre pares y la accesibilidad de los mentores.
- Integre funciones de retroalimentación instantánea y reconocimiento social.

En definitiva, este capítulo confirma que la motivación juvenil no es un rasgo fijo, sino un constructo dinámico y contextual. Para que una aplicación logre conectar significativamente con los jóvenes, debe combinar perspectivas psicológicas con estrategias de interacción digital, haciendo que la motivación sea visible y gratificante.

Perspectivas desde la educación superior (Capítulo 3)

La motivación en la educación superior sigue siendo un factor determinante para el éxito, la retención y el bienestar estudiantil. El análisis presentado en el Capítulo 3 evidencia que los estudiantes enfrentan barreras multifacéticas que abarcan desde dificultades financieras y problemas de salud mental hasta sobrecarga académica, distracciones digitales e incertidumbre sobre sus futuras trayectorias profesionales. Los hallazgos de grupos focales con personal académico y encuestas con estudiantes enfatizan que estos problemas a menudo se entrecruzan y se intensifican, dejando a muchos estudiantes desconectados o en riesgo de abandonar sus estudios.

Si bien existen herramientas como Forest, Study Bunny y Habitica, que ofrecen enfoques gamificados para la realización de tareas y la constancia en el estudio, la mayoría de estas aplicaciones carecen de adaptabilidad emocional, social y contextual. No abordan adecuadamente problemas como:

- La duda sobre uno mismo y el síndrome del impostor,
- Falta de mentoría o de orientación académica personalizada,
- La desconexión entre la vida universitaria y las aplicaciones en el mundo real.

Según la investigación, la aplicación móvil «Motiva a los Jóvenes» debería ofrecer un ecosistema integral de apoyo, que va más allá de la gestión del tiempo para fomentar la motivación de forma integral. Las funciones recomendadas incluyen:

- Estudie recordatorios y herramientas de programación adaptables para crear hábitos consistentes.
- Gamificación a través de sistemas de puntos, insignias y desafíos personales para incentivar la persistencia académica,
- Las características de la comunidad de pares fomentan un sentido de pertenencia y estímulo mutuo.
- Mentoría para conectar a estudiantes con modelos a seguir y guías,
- Contenido de resiliencia mental para abordar el estrés, la ansiedad y el agotamiento.
- Rutas de alineación profesional para ayudar a los estudiantes a conectar el trabajo académico con oportunidades futuras.

Además, el contenido localizado y el acceso sin conexión son esenciales para garantizar que la plataforma sea inclusiva, especialmente para los estudiantes en regiones rurales o con escasos recursos.

En conclusión, la motivación en la educación superior no es solo cuestión de fuerza de voluntad; se define por sistemas, redes de apoyo y acceso a herramientas. Una aplicación móvil bien diseñada y orientada a los jóvenes puede actuar como un puente crucial, conectando las intenciones de los estudiantes con las capacidades y comunidades que necesitan para prosperar.

Parte 4 – Perspectivas sobre la motivación laboral (Capítulo 4)

La motivación de los jóvenes en el mercado laboral se ve condicionada por la inestabilidad económica, las expectativas poco realistas de los empleadores y la falta generalizada de orientación. Los resultados de grupos focales y encuestas realizadas en toda Europa revelan que muchos jóvenes tienen dificultades no solo para acceder al empleo, sino también para mantenerse involucrados una vez contratados debido a contratos temporales, discriminación salarial y limitadas oportunidades de desarrollo profesional.

Las consecuencias emocionales, como el síndrome del impostor, la inseguridad y el estrés, se combinan con una falta sistémica de apoyo para desenvolverse en el mercado laboral, desarrollar habilidades interpersonales e identificar trayectorias profesionales, lo que genera desconexión y bajo rendimiento. Las plataformas digitales existentes, como LinkedIn, Indeed y Glassdoor, ofrecen visibilidad del mercado laboral, pero siguen siendo impersonales, a menudo remuneradas y no están diseñadas para el desarrollo de los jóvenes.

Para abordar estos desafíos, la aplicación “Motivar a los jóvenes” debe asumir un papel proactivo y personalizado mediante:

- Ayudar a los usuarios a explorar trayectorias profesionales a través de recursos visuales e interactivos (por ejemplo, vídeos, simulaciones de trabajo, tendencias del sector),
- Ofreciendo herramientas de autoevaluación y paneles de seguimiento del progreso para el desarrollo de habilidades,
- Permitir la interacción directa con expertos en RR.HH., mentores y asesores profesionales,
- Integración de módulos de microaprendizaje tanto para habilidades duras como blandas,
- Proporcionar herramientas de búsqueda de empleo basadas en intereses, ubicación y preparación.

Además, los desafíos gamificados, las insignias y los sistemas de retroalimentación harían que el desarrollo profesional fuera atractivo y continuo. La aplicación también debería permitir a las empresas contribuir con contenido y retroalimentación, promoviendo la sinergia público-privada para el empoderamiento juvenil.

En conclusión, la motivación en el mercado laboral no se limita al acceso al empleo, sino a la preparación, la confianza y la claridad. Una aplicación móvil adaptada a las realidades y necesidades de aprendizaje de los jóvenes puede ser una herramienta vital para reducir la brecha entre el potencial y la oportunidad, preparando a una nueva generación para un trabajo significativo, digno y sostenible.

Parte 5 – Perspectivas del voluntariado (Capítulo 5)

El voluntariado es un canal poderoso para el empoderamiento juvenil, la participación cívica y la integración social. Sin embargo, como se muestra en este capítulo, las tasas reales de participación siguen siendo bajas, a pesar del gran interés de los jóvenes. Esta brecha se atribuye a una serie de barreras: falta de concienciación, tiempo limitado, reconocimiento insuficiente, desajuste entre habilidades y tareas, y percepción de irrelevancia.

Grupos focales y encuestas realizadas en seis países socios confirmaron que muchos jóvenes desconocen las oportunidades cercanas o asumen que el voluntariado requiere compromisos a largo plazo que no pueden afrontar. Además, el voluntariado suele considerarse secundario para el éxito académico o profesional, especialmente cuando los esfuerzos pasan desapercibidos o no se traducen en beneficios tangibles.

Plataformas actuales como VolunteerMatch, GoVolunteer y el programa VNU ofrecen un amplio acceso a oportunidades, pero a menudo carecen de personalización, gamificación o funciones de desarrollo comunitario que fomenten la participación a largo plazo. Para motivar verdaderamente a los jóvenes, la aplicación "Motivar a los Jóvenes" debe:

- Integrar listados basados en geolocalización y respaldar oportunidades remotas,
- Proporcionar coincidencias impulsadas por IA adaptadas a las habilidades, intereses y horarios de los usuarios.
- Ofrecer insignias digitales, certificados y portafolios de voluntarios para mejorar la visibilidad profesional.
- Incorporar paneles interactivos que muestren el impacto personal y las historias compartidas.
- Habilite funciones de la comunidad como foros, tutoría entre pares y narración de historias.
- Incluir opciones de microvoluntariado y de corto plazo adaptadas a los estilos de vida de los jóvenes modernos.
- Promover la inclusión a través de soporte multilingüe y funciones de accesibilidad.

La validación social también juega un papel crucial. Las funciones que permiten a los voluntarios compartir logros a través de las redes sociales, recibir recordatorios motivacionales y monitorear su crecimiento personal pueden convertir el voluntariado en una experiencia gratificante y transformadora.

En conclusión, para movilizar eficazmente a los jóvenes, las herramientas digitales deben ir más allá de simplemente enumerar oportunidades. Deben reconocer, recompensar y reflejar los valores de los jóvenes, transformando el voluntariado de una labor caritativa en una forma dinámica y significativa de desarrollo personal y contribución social.

Parte 6 – Perspectivas sobre la motivación deportiva (Capítulo 6)

La disminución de la participación de los jóvenes en el deporte y la actividad física es una preocupación creciente, agravada por las limitaciones de tiempo, las dificultades económicas, las limitaciones de infraestructura y, en algunos casos, la inestabilidad derivada de los conflictos. Los grupos de discusión con entrenadores y las encuestas realizadas a jóvenes, especialmente de Ucrania, demuestran que el acceso, la seguridad y el bienestar mental son obstáculos fundamentales para la participación regular en la actividad física.

A pesar de estos desafíos, los jóvenes reconocen el valor del ejercicio tanto para la salud física como para la integración social. En particular, en los deportes de equipo, los entrenadores y compañeros desempeñan un papel fundamental en la motivación y el fomento de la inclusión, especialmente para los jóvenes desplazados o marginados.

Sin embargo, las aplicaciones existentes como Strava, Google Fit o Apple Fitness+ tienden a priorizar el seguimiento del rendimiento sobre la conexión social o la accesibilidad. Muchas no son aptas para jóvenes, requieren suscripciones o carecen de funciones de interacción con la comunidad. Por lo tanto, la aplicación "Motivate Youth" debe:

- Ofrece desafíos de fitness grupales para promover la responsabilidad y la diversión entre amigos, compañeros de clase o clubes.
- Proporcionar insignias, seguimiento del progreso y recompensas por hitos (por ejemplo, puntos por constancia).
- Incluya sugerencias de entrenamiento adaptables según objetivos individuales, disponibilidad de tiempo y nivel de condición física.
- Incorpora seguimiento del estado de ánimo, notificaciones motivacionales y funciones de atención plena para apoyar la salud mental.
- Habilite el uso compartido de fotografías, los feeds de la comunidad y la mensajería con compañeros y entrenadores.
- Proporcionar acceso fuera de línea y soporte multilingüe, en particular para comunidades marginadas y desplazadas.
- Integre eventos deportivos locales y listados de clubes para una mayor participación en el mundo real.

Es importante destacar que el deporte puede ser una puerta de entrada al empoderamiento juvenil, la formación de la identidad y la inclusión social. Una aplicación bien diseñada, equitativa, atractiva y gratificante puede ayudar a recuperar el entusiasmo por la actividad física, convirtiendo el fitness en una parte sostenible y placentera de la vida juvenil.

Parte 7 – Lecciones de las aplicaciones móviles existentes (Capítulo 7)

Un análisis exhaustivo de las aplicaciones móviles existentes en los ámbitos de la educación, el empleo, el voluntariado y el deporte revela tanto estrategias de participación prometedoras como deficiencias notables a la hora de satisfacer las necesidades de los jóvenes de hoy.

Las aplicaciones exitosas, como Duolingo, Forest, Quizlet, HelpUp y Strava, comparten varios principios de diseño clave:

- Los elementos de gamificación (por ejemplo, insignias, puntos, desafíos, barras de progreso) mejoran la motivación a través de recompensas a corto plazo y seguimiento de objetivos.
- La integración social a través de foros comunitarios, desafíos de equipo y retroalimentación entre pares fomenta un sentido de responsabilidad y pertenencia.
- La personalización y las rutas de aprendizaje adaptativas permiten que el contenido coincida con los intereses, niveles y rutinas del usuario.
- Los análisis de progreso y los ciclos de retroalimentación ayudan a los usuarios a reflexionar sobre los logros e identificar áreas de mejora.

Aunque muchas aplicaciones existentes se centran en la productividad individual, a menudo descuidan la importancia de la conexión comunitaria y el bienestar emocional. Al integrar funciones que fomentan la interacción entre pares y ofrecen recursos accesibles de salud mental, Motivate Youth puede crear una plataforma más integral que aborde las diversas necesidades de los jóvenes de hoy.

Para garantizar una participación continua, la aplicación puede incorporar varias funciones clave. En primer lugar, un foro comunitario permitirá a los usuarios compartir experiencias, buscar consejos y crear redes de apoyo, fomentando el sentido de pertenencia y el apoyo mutuo. En segundo lugar, los recursos personalizados de salud mental proporcionarán herramientas como ejercicios de mindfulness, técnicas de gestión del estrés y acceso a apoyo profesional para abordar los diversos desafíos emocionales que enfrentan los jóvenes. En tercer lugar, la gamificación para establecer objetivos permitirá a los usuarios establecer metas personales y obtener recompensas al completarlas o competir con sus compañeros, haciendo que la superación personal sea divertida y motivadora. Al combinar estos elementos, «Motivate Youth» podría crear una plataforma integral que no solo impulse la productividad, sino que también fomente las conexiones sociales y el bienestar mental, enriqueciendo así la vida de sus usuarios.

Estas brechas representan una oportunidad única para la aplicación "Motiva a los Jóvenes". Basándose en las mejores prácticas observadas en las herramientas existentes, la aplicación debería:

- Combine la gamificación y el apoyo al bienestar emocional en un sistema coherente,
- Ofrecer herramientas accesibles, gratuitas e inclusivas que se adapten a los contextos sociales y culturales de los usuarios,
- Integrar apoyo comunitario en tiempo real, recursos de salud mental y retroalimentación del progreso.
- Enfatizar la alfabetización digital, la gestión del tiempo y el cuidado personal junto con los objetivos de rendimiento.

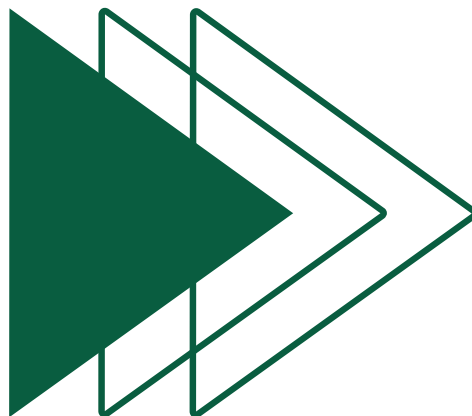
Al unir estos elementos en una interfaz perfecta y amigable para los jóvenes, la aplicación "Motivate Youth" puede convertirse en más que una herramienta de motivación: puede servir como complemento para el desarrollo personal, el compromiso comunitario y la preparación para el futuro.





MOTIVATE YOUTH

Apéndice



Co-funded by
the European Union

Preguntas de los grupos focales - Capítulo 2 - Factores que influyen en la motivación de los jóvenes

1. ¿Qué tipos de herramientas o recursos digitales cree usted que carecen actualmente los jóvenes para mantenerse motivados en diversas áreas de la vida?
2. ¿Cómo podría una aplicación aprovechar las redes sociales o la gamificación para influir positivamente en la motivación de los jóvenes?
3. ¿Qué características de una aplicación ayudarían a abordar las presiones sociales o de grupo que desmotivan a los jóvenes?
4. ¿De qué maneras podría una aplicación fomentar un sentido de propósito y logro en los usuarios jóvenes?
5. ¿Cómo podría una aplicación ayudar a los jóvenes a gestionar la salud mental y el bienestar para mantener la motivación?
6. ¿Qué papel cree que desempeña la personalización a la hora de mantener a los jóvenes interesados en una aplicación diseñada para aumentar la motivación?
7. ¿Cómo podría una aplicación conectar a los jóvenes con modelos a seguir o mentores positivos?
8. ¿Qué tipos específicos de contenido (por ejemplo, videos motivacionales, rastreadores de objetivos) resonarían más entre los jóvenes?
9. ¿Cómo podría una aplicación proporcionar comentarios o recompensas instantáneas y significativas para mantener a los jóvenes motivados?
10. ¿Qué barreras a la motivación debería abordar prioritariamente una aplicación para tener el mayor impacto significativo en los usuarios jóvenes?

Preguntas de los grupos focales - Capítulo 3 - Desafíos que enfrentan los jóvenes al cursar estudios superiores

1. ¿Cómo podría una aplicación ayudar a los jóvenes a superar las barreras financieras que impiden el acceso a la educación superior, como becas o subvenciones?
2. ¿Qué características de una aplicación ayudarían a los estudiantes a mantenerse organizados y gestionar la carga de trabajo académica de manera eficaz?
3. ¿Cómo podría una aplicación proporcionar orientación profesional para ayudar a los estudiantes a ver el valor de la educación superior para sus objetivos futuros?
4. ¿De qué maneras podría una aplicación conectar a los estudiantes con mentores o exalumnos para recibir orientación y apoyo?
5. ¿Qué papel podría desempeñar una aplicación para mejorar el acceso a los recursos de salud mental para los estudiantes que enfrentan estrés o ansiedad?
6. ¿Cómo podría la gamificación o el seguimiento del progreso en una aplicación mantener a los estudiantes motivados para completar sus estudios?
7. ¿Qué recursos o herramientas podría incluir una aplicación para ayudar a los estudiantes a alinear sus estudios con aplicaciones del mundo real o oportunidades laborales?
8. ¿Cómo podría una aplicación ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades fuera del aula para hacerlos más competitivos para futuras carreras?
9. ¿Qué tipo de funciones de interacción entre pares (por ejemplo, grupos de estudio, foros de discusión) harían que una aplicación fuera atractiva para los estudiantes?
10. ¿Cómo podría una aplicación animar a los estudiantes a establecer y alcanzar metas académicas y personales de manera efectiva?

Preguntas de los grupos focales - Capítulo 4 - Barreras para la participación de los jóvenes en el empleo significativo

1. ¿Qué herramientas o recursos cree usted que necesitan los jóvenes para comprender mejor las habilidades requeridas para los diferentes roles laborales?
2. ¿Cómo podría una aplicación móvil ayudar a cerrar la brecha entre las habilidades actuales de los jóvenes y las cualificaciones que buscan los empleadores?
3. ¿Qué características encontrarías valiosas en una aplicación que conecta a los jóvenes con pasantías, aprendizajes u oportunidades laborales de nivel inicial?
4. ¿Cómo podría una aplicación ayudar a los jóvenes a adquirir experiencia laboral relevante o desarrollar portafolios que los hagan más empleables?
5. ¿Qué papel cree que la gamificación o las recompensas en una aplicación podrían desempeñar para ayudar a los jóvenes a desarrollar las habilidades blandas que usted considera que faltan?
6. ¿Cómo podría una aplicación ayudar a los jóvenes a descubrir trayectorias profesionales que se alineen con sus intereses y las demandas del mercado laboral?
7. ¿Qué barreras enfrentan los jóvenes al prepararse para entrevistas de trabajo o crear currículums efectivos, y cómo podría una aplicación abordar estos desafíos?
8. ¿Qué tipo de recursos o módulos de capacitación recomendarías incluir en una aplicación para ayudar a los jóvenes a adaptarse a las culturas laborales?
9. ¿De qué maneras podría una aplicación motivar a los jóvenes a participar en industrias o trayectorias profesionales que actualmente tienen dificultades para atraer jóvenes talentos?
10. ¿Cómo puede una aplicación fomentar el desarrollo continuo de los empleados jóvenes, ayudándolos a crecer en sus funciones y mantenerse motivados a lo largo del tiempo?

Preguntas de los grupos focales - Capítulo 5 - Razones detrás de la baja participación de los jóvenes en el voluntariado

1. ¿Qué desafíos observas que impiden a los jóvenes participar en actividades de voluntariado?
2. ¿Cómo podría una aplicación crear conciencia sobre los beneficios y oportunidades del voluntariado entre los jóvenes?
3. ¿Qué características facilitarían que los jóvenes descubran y se conecten con oportunidades de voluntariado locales?
4. ¿Cómo podría una aplicación ayudar a abordar las limitaciones de tiempo o los conflictos de programación que disuaden a los jóvenes de realizar voluntariado?
5. ¿De qué maneras podría una aplicación utilizar la gamificación (por ejemplo, insignias, tablas de clasificación, recompensas) para motivar a los jóvenes a ser voluntarios?
6. ¿Cómo podría una aplicación mostrar el impacto del voluntariado (por ejemplo, historias de cambio, testimonios) para inspirar la participación?
7. ¿Qué papel podría desempeñar una aplicación para ayudar a los jóvenes a superar las preocupaciones sobre la falta de habilidades o calificaciones para el voluntariado?
8. ¿Cómo podría una aplicación fomentar un sentido de comunidad o pertenencia entre los jóvenes voluntarios para mantener su compromiso?
9. ¿Qué herramientas o recursos en una aplicación podrían ayudar a los jóvenes a rastrear y mostrar sus contribuciones voluntarias (por ejemplo, certificados, portafolios)?
10. ¿Cómo podría una aplicación proporcionar reconocimiento o incentivos (por ejemplo, reconocimiento público, puntos canjeables) para fomentar el voluntariado constante?

Preguntas de los grupos focales - “Capítulo 6 - Razones de la disminución de la actividad física y la participación deportiva entre los jóvenes”

1. ¿Cuáles cree usted que son las principales razones de la disminución de la actividad física y la participación en deportes entre los jóvenes?
2. ¿Cómo podría una aplicación hacer que los deportes y la actividad física sean más atractivos para los jóvenes?
3. ¿Qué características de una aplicación ayudarían a los jóvenes a superar barreras como la falta de tiempo, recursos o acceso a instalaciones?
4. ¿Cómo podría una aplicación utilizar la gamificación (por ejemplo, desafíos, logros, recompensas) para fomentar la actividad física constante?
5. ¿De qué maneras podría una aplicación fomentar un sentido de competencia o trabajo en equipo para motivar a los jóvenes a participar en deportes?
6. ¿Cómo podría una aplicación conectar a los jóvenes con programas deportivos locales, entrenadores o grupos de fitness?
7. ¿Qué herramientas o funciones podría incluir una aplicación para ayudar a los jóvenes a establecer y realizar un seguimiento de sus objetivos de fitness?
8. ¿Cómo podría una aplicación integrar funciones sociales (por ejemplo, compartir el progreso, desafíos grupales) para mantener a los jóvenes involucrados en actividades físicas?
9. ¿Qué tipo de contenido (por ejemplo, tutoriales de ejercicios, consejos deportivos) sería más valioso incluir en una aplicación destinada a promover la actividad física entre los jóvenes?
10. ¿Cómo podría una aplicación abordar las barreras psicológicas, como el miedo al juicio o la falta de confianza, para fomentar la participación de los jóvenes en los deportes?

Preguntas de la encuesta: “Desafíos y motivación para cursar estudios superiores”

1. ¿Qué es lo que más te motiva a cursar estudios superiores?
2. ¿Cuál es su mayor barrera para mantenerse motivado a lo largo de su trayectoria educativa superior?
3. ¿Qué probabilidades hay de que utilices una aplicación que ofrezca consejos y estrategias de motivación personalizados adaptados a tus objetivos y desafíos?
4. ¿Qué tan útil sería que una aplicación brindara contenido motivacional, como historias de éxito, citas motivacionales o consejos para mantener la concentración?
5. ¿Usarías una aplicación que haga un seguimiento de tu progreso académico y ofrezca recompensas o incentivos (por ejemplo, insignias, puntos) por alcanzar tus objetivos de estudio y mantenerte en el camino correcto?
6. ¿Qué tipo de apoyo o recursos necesitarías en una aplicación para mantener la motivación durante todo el año académico?
7. ¿Una aplicación que te conecta con mentores o compañeros que comparten objetivos académicos o profesionales similares te ayudaría a aumentar tu motivación?
8. ¿Qué tan valioso sería que una aplicación brindara funciones para establecer objetivos (por ejemplo, establecer objetivos académicos a corto y largo plazo) para ayudarte a mantenerte motivado?
9. ¿Una aplicación que ofrezca apoyo de salud mental (por ejemplo, técnicas de relajación, ejercicios de reducción del estrés, prácticas de atención plena) ayudaría a mejorar tu motivación para continuar tus estudios?
10. ¿Estarías más motivado a cursar estudios superiores si una aplicación te ayudara a conectar tus estudios con posibles oportunidades profesionales y tendencias del mercado laboral?

Preguntas de la encuesta “Barreras para la participación de los jóvenes en un empleo significativo”

1. ¿Qué es lo que más te motiva a seguir un trabajo o una carrera?
2. ¿Cuáles son las mayores barreras que le impiden buscar o conseguir un empleo significativo?
3. ¿Qué probabilidad hay de que utilices una aplicación que ofrezca oportunidades laborales adaptadas a tus habilidades, intereses y objetivos profesionales?
4. ¿Estaría motivado a postularse a más empleos si una aplicación ofreciera orientación profesional personalizada, como consejos para currículums, entrevistas y solicitudes de empleo?
5. ¿Qué tan útil sería que una aplicación ofreciera contenido motivacional, como historias de éxito de personas que han superado barreras para encontrar un empleo significativo?
6. ¿Una aplicación que rastrea tu progreso hacia objetivos laborales (por ejemplo, crear un currículum, mejorar habilidades, establecer contactos) te ayudaría a mantenerte motivado para encontrar un trabajo significativo?
7. ¿Qué importancia tendría que una aplicación ofreciera recursos para desarrollar habilidades blandas (por ejemplo, comunicación, gestión del tiempo, trabajo en equipo) que son esenciales para el empleo?
8. ¿Estaría más motivado a buscar oportunidades de empleo si una aplicación le brindara acceso a observación laboral, pasantías o tutorías de profesionales en su campo de interés?
9. ¿Una aplicación que te ayude a conectarte con otros jóvenes para establecer contactos, obtener apoyo en la búsqueda de empleo y compartir oportunidades te motivaría a buscar activamente un empleo significativo?
10. ¿Estaría interesado en una aplicación que ofrezca desafíos o competencias de búsqueda de empleo (por ejemplo, postularse a una cierta cantidad de empleos en una semana, desafíos de desarrollo de habilidades) para ayudarlo a mantenerse motivado y comprometido?

Preguntas de la encuesta «Razones de la baja participación de los jóvenes en el voluntariado»

1. ¿Qué factores te motivan a participar en el trabajo voluntario?
2. ¿Cuál cree usted que es la principal barrera que le impide realizar voluntariado regularmente?
3. ¿Utilizarías una aplicación que te ayude a encontrar oportunidades de voluntariado según tus intereses y disponibilidad?
4. ¿Qué probabilidades hay de que interactúes con una aplicación que ofrece recompensas (por ejemplo, puntos, insignias, certificados) por realizar voluntariado regularmente?
5. ¿Qué tipo de contenido motivacional (por ejemplo, historias de éxito, citas, seguimiento del progreso) lo alentaría a participar más en actividades de voluntariado?
6. ¿Qué importancia tendría que una aplicación te ayudara a establecer objetivos personales y realizar un seguimiento de tus horas de voluntariado y tu impacto?
7. ¿Preferirías una aplicación que incluyera funciones sociales, como la posibilidad de compartir tus experiencias de voluntariado con amigos o compañeros?
8. ¿El acceso a recursos de aprendizaje (por ejemplo, capacitación para roles específicos de voluntariado, habilidades de liderazgo) en una aplicación haría más probable que usted se ofrezca como voluntario?
9. ¿Qué tan útil sería que una aplicación proporcionara recordatorios o notificaciones personalizadas sobre próximas oportunidades de voluntariado que coincidan con tus intereses?
10. ¿Estarías más motivado a hacer voluntariado si una aplicación te conectara con compañeros o mentores con ideas afines para apoyarte y guiarte a través del proceso de voluntariado?

Preguntas de la encuesta “Razones de la disminución de la actividad física y la participación deportiva entre los jóvenes”

1. ¿Qué te motiva a participar en actividades físicas o deportes?
2. ¿Cuáles son las principales razones por las que usted no participa en actividades físicas o deportes regularmente?
3. ¿Sería más probable que participara en deportes o actividades físicas si hubiera una aplicación que facilitara la búsqueda de eventos locales o programas deportivos?
4. ¿Qué tan útil sería que una aplicación ofreciera desafíos y objetivos de fitness personalizados según tus intereses y nivel de condición física?
5. ¿Estarías motivado a hacer más ejercicio si una aplicación ofreciera recompensas (por ejemplo, insignias, puntos, descuentos en equipos deportivos) por alcanzar tus objetivos de fitness?
6. ¿Qué tipo de contenido motivacional (por ejemplo, tutoriales de ejercicios, consejos de fitness, seguimiento del progreso) haría que fuera más probable que realizara actividad física?
7. ¿Una aplicación que te conecta con otros jóvenes para desafíos o competencias grupales aumentaría tu motivación para mantenerte activo?
8. ¿Qué importancia tendría que una aplicación incluyera funciones como recordatorios o notificaciones para ayudarte a cumplir tus objetivos de actividad física?
9. ¿Utilizarías una aplicación que proporcione información y recursos sobre los beneficios de la actividad física (por ejemplo, salud mental, salud física, reducción del estrés)?
10. ¿El acceso a entrenamiento virtual o apoyo para el entrenamiento (por ejemplo, entrenadores, grupos de fitness) a través de una aplicación haría más probable que participara en deportes y actividades físicas?

Bibliografia

- Abid H., Mohd J., Mohd A. Q., Rajiv S. (2022). Understanding the role of digital technologies in education: A review, *Sustainable Operations and Computers*, Volume 3, 275–285.
- AbilityNet. (2022, February 2). Great apps to help students with focus and motivation. AbilityNet.
- Bitrix24. (n.d.). How to stay motivated at work? Here are 7 Apps to help. Bitrix24.
- Clary, E. G., Snyder, M., & Stukas, A. A. (1998). Volunteers' motivations: Findings from a national survey. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*, 27(4), 485–505.
- Clary, E. G., Snyder, M., Ridge, R. D., Copeland, J., Stukas, A. A., Haugen, J., & Miene, P. (1998). Understanding and assessing the motivations of volunteers: A functional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(6), 1516–1530.
- Conley, C. S., Durlak, J. A., & Dickson, D. A. (2013). An evaluative review of outcome research on universal mental health promotion and prevention programs for higher education students. *Journal of American College Health*, 61(5), 286–301.
- Davies, James. (2018). "We'd get slagged and bullied": understanding barriers to volunteering among young people in deprived urban areas. *Voluntary Sector Review*. 9.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer Science & Business Media.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Duda, J. L., & Treasure, D. C. (2015). Motivation in sports settings: A comprehensive review. *Human Kinetics*.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.
- Eccles, J. S., & Barber, B. L. (1999). Student council, volunteering, basketball, or marching band: What kind of extracurricular involvement matters? *Journal of Adolescent Research*, 14(1), 10–43.
- European Youth Forum. (2024, March). Always on standby: How precarious work impacts young people's mental health and what to do about it.
- Eurostat. (2025, April 1). Euro area unemployment at 6.1%.
- Fallon, B. J., & Rice, S. M. (2015). Investment in staff development within an emergency services organization: Applying Herzberg's Motivation-Hygiene Theory. *Journal of Management Development*, 34(3), 311–324.
- Folch, M. (2023, June 21). HelpUp: A volunteering app for youth by youth. *The International Educator*.

- Fraser-Thomas, J. L., Côté, J., & Deakin, J. (2008). Examining adolescent sport dropout and prolonged engagement from a developmental perspective. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(3), 318–333.
- Fredricks, J. A., Blumenfeld, P. C., & Paris, A. H. (2004). School engagement: Potential of the concept, state of the evidence. *Review of Educational Research*, 74(1), 59–109.
- Gagné, M., & Deci, E. L. (2005). Self-determination theory and work motivation. *Journal of Organizational Behavior*, 26(4), 331–362.
- Guía de Financiación Comunitaria. (n.d.). App del Cuerpo Europeo de Solidaridad. Guía de Financiación Comunitaria.
- Hackman, J. R., & Oldham, G. R. (1976). Motivation through the design of work: Test of a theory. *Organizational Behavior and Human Performance*, 16(2), 250–279.
- Herzberg, F. (1959). *The motivation to work*. John Wiley & Sons.
- Hofstede, G. (1984). *Culture's consequences: International differences in work-related values*. Sage Publications.
- House, R. J., & Wigdor, L. A. (1967). Herzberg's dual factor theory of job satisfaction and motivation: A review of the evidence and a criticism. *Personnel Psychology*, 20(4), 369–389.
- Hustinx, L. (2021). *The impact of COVID-19 on volunteering in Europe: Policy brief for the international workshop: What motivates volunteering in China and the UK? A comparative workshop with impact*. Manchester China Institute, University of Manchester.
- Jehlička, K., & Wesebaum, M. (2024, April 22). *Non-standard contracts among young people*. European Student Think Tank.
- Kuh, G. D. (2009). What student affairs professionals need to know about student engagement. *Journal of College Student Development*, 50(6), 683–706. <https://doi.org/10.1353/csd.0.0099>
- Latham, G. P., & Pinder, C. C. (2005). Work motivation theory and research at the dawn of the twenty-first century. *Annual Review of Psychology*, 56, 485–516.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396.
- Mehek Naeem, Andleeb Zehra, Naeem Zafar, Waseem Akram, Salman Ghani (2021). Understanding youth participation to volunteer for child rights, *Child Abuse & Neglect*, Volume 119, Part 1,, 104793.
- Newman, S. (2025, February 21). *The Goodwall app is a gamechanger for students*. Fastweb.
- Podsakoff, P. M., Bommer, W. H., Podsakoff, N. P., & MacKenzie, S. B. (2006). Relationships between leader reward and punishment behavior and subordinate attitudes, perceptions, and behaviors: A meta-analytic review of the literature. *Journal of Applied Psychology*, 91(4), 1091–1123.

- Robinson, S. L., Perryman, S. M., & Hayday, S. (2019). Young people's motivation at work: Understanding engagement and job satisfaction in early careers. Institute for Employment Studies.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. Guilford Press.
- Salmela-Aro, K., & Upadaya, K. (2014). School burnout and engagement in the context of demands–resources model. *British Journal of Educational Psychology*, 84(1), 137–151. <https://doi.org/10.1111/bjep.12018>
- Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2020). Motivation and learning: Theory, research, and applications. *Educational Psychology Review*.
- Seddighi, Hamed & Salmani, Ibrahim & Ermolaeva, Polina & Basheva, Olga & Sedeh, Mehrab. (2020). The Challenges and Opportunities of Online Volunteering for COVID-19 Response in Iran: A Qualitative Study.
- Shaheen, Shabeena & Parveen, Dr & Noshaba, & Khatoon Malik, Sufiana. (2013). Motivational Techniques for Effective Learning: A Meta Analysis. *Elixir International Journal*. 64. 19170–19176.
- Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. Free Press.
- Tigra Sport. (n.d.). Best workout apps to exercise with your phone. Tigra Sport.
- Tinto, V. (1993). *Leaving college: Rethinking the causes and cures of student attrition* (2nd ed.). University of Chicago Press.
- Towers Perrin. (2003). *Working today: Understanding what drives employee engagement*. Towers Perrin Research Report.
- UNESCO. (2015). *Education for all 2000–2015: Achievements and challenges*. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization.
- Van Eerde, W., & Thierry, H. (1996). Vroom's Expectancy Models and Work-Related Criteria: A Meta-Analysis. *Journal of Applied Psychology*, 81(5), 575–586.
- Vroom, V. H. (1964). *Work and motivation*. Wiley.
- Wahba, M. A., & Bridwell, L. G. (1976). Maslow reconsidered: A review of research on the need hierarchy theory. *Organizational Behavior and Human Performance*, 15(2), 212–240.
- WHO Global Status Report on Physical Activity 2022
- Wilson, J. (2012). Volunteerism research: A review essay. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*, 41(2), 176–212.
- Yongzhong Sha, Xingfei Wei, Chunhua Niu, Yongbao Zhang, Lu He, (2025). Digital volunteer services in emergency situations: Typological characteristics, advantages, and challenges, *Data Science and Management*, Volume 8, Issue 1, 1–10.

Socios



Federación de Asociaciones Juveniles
del Distrito de Braga 



Universidad de Estambul -
Cerrahpasa 



ZENITH 



EducPro 



GaragERASMUS ABSL 



United by Sports 



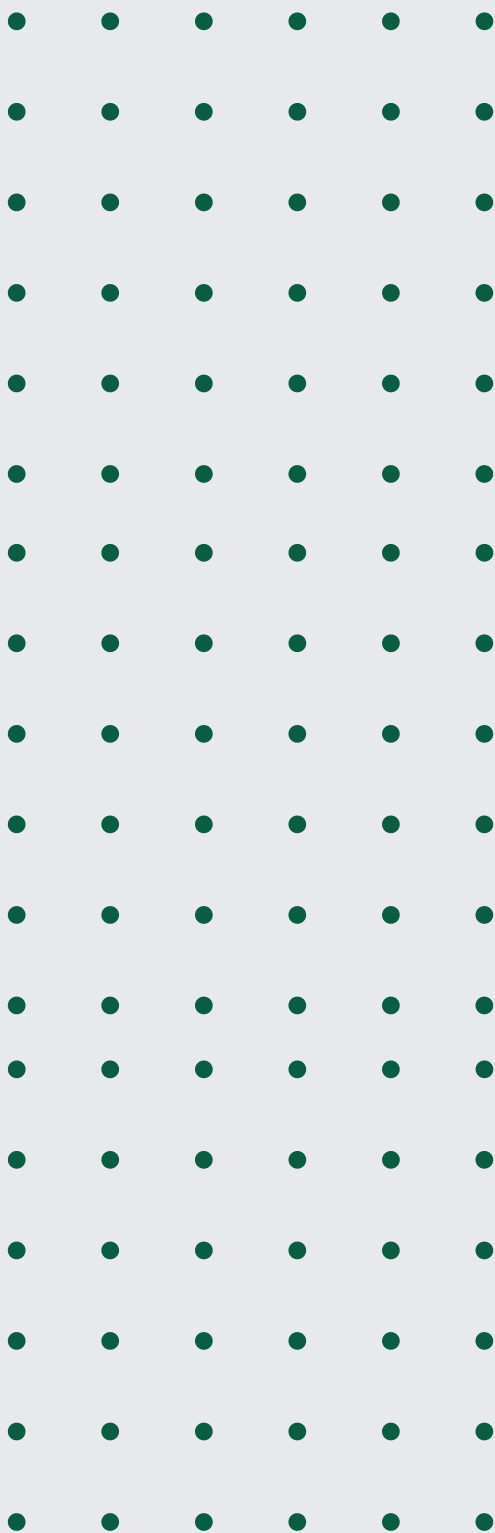
**Co-funded by
the European Union**

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados son, sin embargo, responsabilidad exclusiva del/de los autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas.



MOTIVATE YOUTH

2024-1-PT02-KA220-YOU-000251122



**Co-funded by
the European Union**

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados son, sin embargo, responsabilidad exclusiva del/de los autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas.