



Guía para Educadores

*Empowering young people
soft skills through peer
mentoring*



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.
Project No: KA220-YOU-3BAF79FF

Contenidos

Introducción	05
1. Las necesidades de los jóvenes	06
1.1 — Preguntas introductorias	07
1.2 — ¿Cuáles son los problemas de salud mental más comunes a los que se enfrentan los adolescentes hoy en día?	07
1.3 — ¿Qué factores contribuyen negativamente a la salud mental de los adolescentes en sus principales contextos vitales?	08
1.4 — ¿Cuáles de los principales factores del contexto vital de los adolescentes contribuyen positivamente a su salud mental y bienestar?	09
1.5 — ¿Qué barreras dificultan que los adolescentes busquen ayuda para sus problemas de salud mental? ¿Cómo se pueden superar estas barreras?	09
1.6 — Reflexión e implicaciones para la práctica	10
1.7 — Preguntas de reflexión para el profesorado	10
2. Detección de mentores: una contribución	12
2.1 — Preguntas introductorias	13
2.2 — Selección de mentores – visión general	13
2.3 — Herramientas de evaluación de competencia en línea (OSAT)	15
2.4 — Selección de mentores – pasos prácticos	19
2.5 — La plataforma OSAT en la web del proyecto Stronger Youth	20
2.6 — Preguntas para la reflexión	21
3. El docente como facilitador	22
3.1 — Preguntas introductorias	23
3.2 — Creación de un entorno de aprendizaje que favorezca el desarrollo	23
3.3 — Educación entre iguales	25
3.4 — El docente como líder y guía - implicaciones prácticas	25
3.5 — Preguntas de reflexión para el profesorado	26

4. Mentoría entre iguales – La idea 13 28

- 4.1 — Preguntas introductorias 29
- 4.2 — Comprender los fundamentos de la mentoría entre iguales 29
- 4.3 — ¿Cómo puede la mentoría entre iguales apoyar la salud mental de los jóvenes? 29
- 4.4 — ¿Cuáles son las funciones clave de los mentores y los alumnos en la mentoría entre iguales para el bienestar emocional? 30
- 4.5 — ¿Qué estrategias puede poner en práctica para guiar eficazmente tanto a los mentores como a los alumnos en sus funciones? 32
- 4.6 — Reflexión y aplicaciones prácticas 33

5. Conjunto de actividades 34

- 5.1 — Preguntas introductorias 35
- 5.2 — Visión general del conjunto de herramientas 35
- 5.3 — Principales componentes del conjunto de herramientas 35
- 5.4 — Tipos de actividades incluidas en el Conjunto de herramientas 38
- 5.5 — Aplicación práctica 39
- 5.6 — Conclusión 40
- 5.7 — Preguntas de reflexión para el profesorado 40

6. Seguimiento y evaluación del proceso de mentoría entre iguales 42

- 6.1 — Preguntas introductorias 43
- 6.2 — Objetivos de la mentoría y evaluación 43
- 6.3 — Seguimiento del proceso de mentoría 44
- 6.4 — Evaluación del proceso de mentoría 45
- 6.5 — Herramientas para mentoría y evaluación 45
- 6.6 — Preguntas de reflexión para el profesorado 47

7. Consejos para el docente 48

- 7.1 — Reflexiones clave del proyecto 49

7.2 — Decálogo para educadores	49
7.3 — Consejos prácticos para implementar el programa	50
7.4 — Recursos adicionales para educadores	51

8. Referencias 52

8.1 — Cap. 1	53
8.2 — Cap. 2	54
8.3 — Cap. 3	54
8.4 — Cap. 4	55
8.5 — Cap. 5	56
8.6 — Cap. 6	57

Introducción

Autor(s): Adam Gogacz (FRAME)

El proyecto Stronger Youth pretende reforzar la salud mental de los jóvenes a través de las relaciones con sus iguales. Entre los jóvenes, hay quienes se desenvuelven perfectamente en una realidad que cambia dinámicamente, mientras que otros no encuentran su lugar en ella. El proyecto establece una metodología para las actividades entre iguales basada en la idea de tutoría. El contacto entre iguales se basa en las mismas formas y métodos de comunicación que dentro de la misma generación. ¿Quién llegará mejor a un joven, quién entenderá sus necesidades y le hablará mejor que un compañero?

En el Proyecto, proponemos una metodología para las actividades entre iguales basada en un análisis científico de las necesidades reales de los jóvenes, investigadas en los países socios: Italia, Portugal, Polonia, República Checa, Rumanía y España. Una característica importante del Proyecto es que la tutoría tiene lugar en forma de actividades conjuntas propuestas en el proyecto. Estas actividades se seleccionan con el fin de apoyar el desarrollo de las competencias sociales adecuadas, por ejemplo: la comunicación, la capacidad de hacer frente a los conflictos y situaciones de estrés, sino también en las actividades físicas conjuntas. Todo ello con el fin de elevar el nivel de salud de acuerdo con su definición moderna y holística.

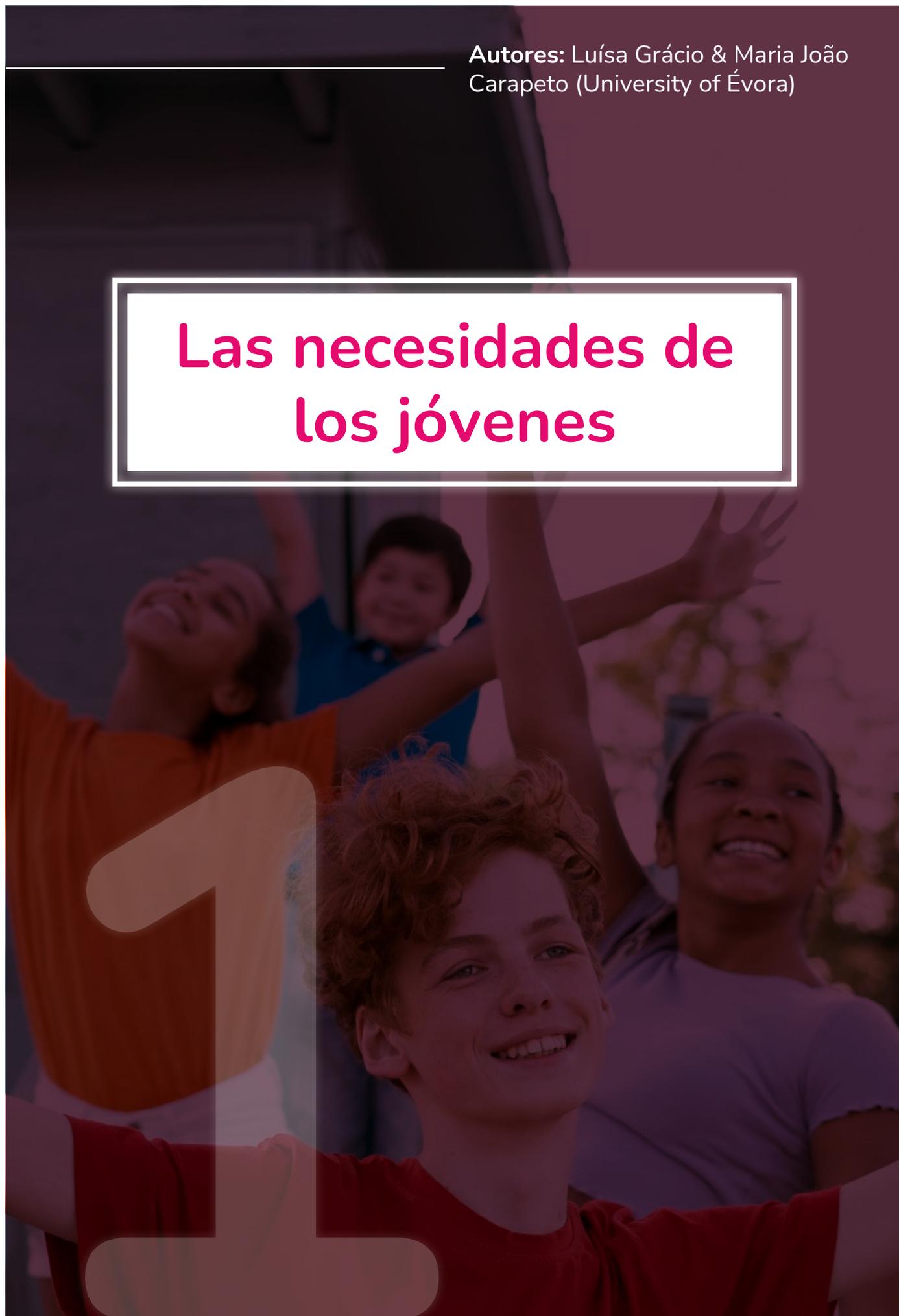
Esta Guía, destinada a los educadores que supervisan el proceso de tutoría, le guiará a través de las sucesivas etapas del proyecto: desde la investigación, pasando por la comprensión del papel del profesor como observador y persona que interviene sólo en situaciones excepcionales, hasta la descripción de la actividad y el seguimiento del proceso. La guía está concebida para ayudar a comprender los objetivos reales del proyecto, que es poner en práctica la idea de inclusión mediante el apoyo mutuo entre iguales. Los destinatarios son, por tanto, tanto los jóvenes expuestos a factores depresivos como aquellos que, gracias a su apertura social y resiliencia mental, pueden implicarse en la prevención de la depresión entre los jóvenes. La activación asumida en el proyecto concierne a ambos grupos de jóvenes; ambas partes deben cooperar y crear, alimentar, compartir y difundir valores comunes para alcanzar los objetivos del proyecto.

El proyecto toca directamente lo que es muy importante en un mundo en el que se mezclan un gran número de valores de diferentes culturas: da la oportunidad de establecer y fortalecer las relaciones entre las personas, empezando por la generación joven, que es especialmente vulnerable a crecer con un sentimiento de aislamiento y soledad.

Por eso te invitamos a crear grupos de mentores entre los jóvenes. ¿Cómo hacerlo? Esto es lo que te explicará nuestra Guía.

Autores: Luísa Grácio & Maria João Carapeto (University of Évora)

Las necesidades de los jóvenes



1. Las necesidades de los jóvenes

1.1 Preguntas introductorias

1. Considerando los riesgos que la escuela puede suponer para la salud mental de los adolescentes, ¿qué puede hacer la escuela para eliminar, disminuir o mitigar su posible impacto negativo en la salud mental de los adolescentes?
2. ¿Qué papel desempeñan las relaciones con los compañeros en el apoyo o el debilitamiento de la salud mental de un adolescente?
3. ¿Qué importancia tiene que profesores y alumnos adquieran más conocimientos sobre salud mental?
4. ¿Cómo se puede capacitar a los adolescentes para que adquieran resiliencia y habilidades de afrontamiento de futuros problemas de salud mental?



La adolescencia es una fase apasionante de la vida en la que se producen muchos avances y logros en el desarrollo. Al mismo tiempo, en la actualidad, los adolescentes se enfrentan a varios retos para su adaptación psicológica y psicosocial que difícilmente pueden superar por sí solos. El proyecto Stronger Youth identificó los retos de salud mental de los adolescentes y los recursos que percibían en sus vidas en seis países europeos (Carapeto et al., 2024). A continuación presentamos algunos de los principales resultados y sus implicaciones para la promoción de la salud mental de los adolescentes en contextos educativos como la escuela, especialmente a través de programas de tutoría entre iguales.

1.2 ¿Cuáles son los problemas de salud mental más comunes a los que se enfrentan los adolescentes hoy en día?

Los adolescentes informaron de más dificultades emocionales que de comportamiento. En cuanto a las dificultades emocionales, los adolescentes mencionaron cuestiones como ansiedad, ataques de pánico, depresión, sentimientos de ira, soledad, sentimientos de ser incomprendidos, sentimientos de inseguridad, falta de confianza en sí mismos, dificultades de autoaceptación, fatiga y preocupaciones relacionadas con el género.

Los adolescentes informaron también de una serie de comportamientos problemáticos

como autolesiones; problemas de alimentación; adiciones diversas (drogas, alcohol, tabaco y tecnología); dificultades sociales (aislamiento, problemas de relación); mal comportamiento en general y comportamiento agresivo (violencia en el noviazgo, acoso escolar); rebeldía e impulsividad/falta de autocontrol; y pensamientos suicidas.

Sin embargo, algunos adolescentes revelaron una falta de conocimientos sobre temas de salud mental. Por ejemplo, algunos de ellos ignoraban y/o negaban la existencia misma de dificultades psicológicas y psicosociales en la adolescencia o la presencia de factores de riesgo para la salud mental y el bienestar de los adolescentes. Por lo tanto, es importante que los educadores y los jóvenes desarrollen una mayor alfabetización en salud mental. Esto mejorará el conocimiento de las posibles señales que sugieren que los adolescentes necesitan ayuda, incluida la derivación a especialistas en salud mental.

1.3 ¿Qué factores contribuyen negativamente a la salud mental de los adolescentes en sus principales contextos vitales?

La familia como fuente de riesgo fue percibida por los adolescentes como falta de comprensión y apoyo (falta de atención, confianza, apoyo emocional, disponibilidad, tiempo, interés por los problemas de los adolescentes; no aceptación y devaluación), abuso y negligencia (relaciones intrafamiliares conflictivas, violencia psicológica y física), prácticas educativas y límites inadecuados, presión de los padres (expectativas excesivamente altas, críticas, exigencias), control (excesivo, restricciones indebidas, sobreprotección) e inestabilidad financiera.

Los factores de riesgo escolar identificados por los adolescentes fueron la presión académica (exigencias, demasiados deberes, múltiples tareas, demasiada tecnología, fechas de entrega, evaluaciones, centrarse en las notas; demasiadas clases y horas en la escuela, falta de conocimientos prácticos o útiles para la vida futura); falta de actividades diversificadas/actividades extraescolares; entorno hostil; profesores que no apoyan a los alumnos (falta de interés personal); profesores abusivos (se burlan, gritan, humillan, faltan al respeto, son injustos, juzgan y discriminan a los alumnos); barreras económicas (prácticas discriminatorias contra los alumnos por su situación económica, disparidades en la calidad de la educación entre centros escolares, instalaciones escolares inadecuadas) y la falta de disponibilidad de psicólogos.

Los compañeros poco fiables, insolidarios, competitivos y que intimidan o presionan a los demás para que adopten comportamientos indeseables también se consideraron un riesgo. También lo son factores personales como el miedo al fracaso o la falta de comprensión del tema.

Las tecnologías digitales se percibieron como una fuente potencial de riesgos, entre ellos

la erosión de la autoestima, el fomento de la necesidad de validación en línea, la adicción, el ciberacoso, la exposición al acoso, la distorsión de la realidad y de la vida, y la causa de problemas de sueño y alimentación, fatiga, agitación e impaciencia.

1.4 ¿Cuáles de los principales factores del contexto vital de los adolescentes contribuyen positivamente a su salud mental y bienestar?

Los adolescentes perciben como factores promotores de la salud mental y el bienestar el apoyo de la familia, los amigos, los compañeros y los profesores, incluso en relación con el rendimiento escolar y las decisiones sobre su futuro, y si mantienen buenas relaciones con las personas que les rodean. En un entorno educativo, escolar, sentirse seguro y contar con servicios de apoyo y profesores atentos que ofrezcan diferentes oportunidades de aprendizaje, ayuden a los alumnos a aprender y a desarrollarse personalmente (autoconocimiento, autoconcepto, autoestima, habilidades relacionales), se identificaron como factores clave para promover el bienestar y la salud mental. Además, una visión positiva de la vida, el apoyo de la familia, la escuela y las relaciones con los compañeros, la comunicación eficaz, el apoyo emocional, el desarrollo de la resiliencia personal y las opciones de estilo de vida saludable, incluida la actividad física regular, la participación en actividades de ocio, fueron identificados como factores significativos que contribuyen a la mejora de la salud mental y el bienestar de los adolescentes. Las tecnologías digitales también se consideraron una fuente de promoción de la salud mental, al permitir la adquisición de nuevas ideas y personas, la obtención de apoyo social y la oportunidad de compartir nuevas experiencias.

1.5 ¿Qué barreras dificultan que los adolescentes busquen ayuda para sus problemas de salud mental? ¿Cómo pueden superarse estas barreras?

Uno de los problemas a los que se enfrentan los adolescentes se debe a las barreras que perciben a la hora de buscar ayuda, como el estigma asociado a la salud mental (una sociedad que juzga, problemas con la propia imagen), las normas de género; barreras individuales (aislamiento, timidez, falta de autoestima, sentimientos de inferioridad y soledad); barreras interpersonales (malas amistades en la escuela, exclusión, marginación, sentirse poco importante o incomprendido, falta de comunicación por miedo a ser juzgado, presión social para encajar). A pesar de las dificultades percibidas para pedir ayuda, los adolescentes eran más propensos a acudir a una pareja íntima (por ejemplo, novio o novia),

así como a sus madres y amistades. Los compañeros y profesores eran mencionados como personas poco probables a las que pedir ayuda, y los encuentros cara a cara eran el canal preferido por los adolescentes para expresar sus problemas. Es importante asegurarse de que las intervenciones en el contexto escolar incluyan algunos elementos relacionales y comunicativos para aumentar la probabilidad de que los adolescentes busquen asistencia. Estos factores pueden incluir fiabilidad, comunicación abierta, accesibilidad para hablar de problemas, comprensión, ausencia de juicios, tomar en serio sus opiniones, ofrecer ayuda, disponibilidad y tiempo, reducción de la presión, aprecio e implementación de actividades que les ayuden a afrontar mejor los desafíos relacionados con la salud mental. Aunque los adolescentes afirmaron utilizar tanto estrategias individuales como interpersonales adaptativas para afrontar los problemas de salud mental y buscar ayuda, algunas de estas estrategias, como la distracción, el ocio o evitar pensar en los problemas, pueden resultar preocupantes.

1.6 Reflexión e implicaciones para la práctica

La promoción de la salud mental y el bienestar de los adolescentes depende de la eliminación o reducción de los factores de riesgo y del fortalecimiento de los factores de promoción y protección en sus contextos de vida. Estas reflexiones tienen como objetivo inspirar al profesorado a pasar de la teoría a la práctica, asegurando que la escuela se convierta fundamentalmente en una fuente de factores de promoción y protección, especialmente en el contexto de la implementación de programas de mentoría entre iguales.

Es fundamental tomar conciencia de que los programas de mentoría entre iguales en el ámbito escolar deben percibirse como un enfoque preventivo ante los problemas de salud mental, y que los candidatos preferentes a ser mentorados deben ser adolescentes que se enfrenten a factores de riesgo pero que no presenten problemas significativos de salud mental. Los adolescentes con condiciones de salud mental deben ser atendidos por profesionales especializados; la mentoría entre iguales podría desempeñar un papel de apoyo, pero en ese caso, debería estar supervisada y enmarcada por dichos profesionales.

La disponibilidad para ofrecer apoyo continuo y una actitud positiva hacia los demás, así como la capacidad de escuchar y comprender al otro, y la empatía, son algunas de las características deseables que pueden tenerse en cuenta en la selección de adolescentes mentores entre iguales. Los resultados también sugieren la importancia de estructurar el rol del mentor en la relación con el mentorado (no es un amigo ni simplemente un compañero), y que la interacción cara a cara parece ser la opción preferida.

Los programas de mentoría entre iguales dirigidos a adolescentes han sido consensuadamente considerados como un enfoque importante para promover la salud mental y el bienestar de los jóvenes, así como para fomentar la búsqueda de ayuda y

reducir el estigma. Su naturaleza ecológica (por ejemplo, integrados en el entorno escolar de los adolescentes) y holística (por ejemplo, pueden abarcar distintos ámbitos de la vida, como el rendimiento académico, las habilidades personales, las redes sociales, el desajuste psicológico y/o psicosocial, entre otros, y sus interrelaciones) ha sido destacada en la literatura.

1.7 Preguntas de reflexión para el profesorado

1. Como docente, ¿en qué aspectos clave puedes invertir para contribuir al bienestar y la salud mental de tu alumnado?
2. ¿Qué estrategias puedes tener en marcha para prevenir el impacto de las exigencias académicas en la salud mental de los jóvenes?
3. ¿Qué importancia tiene ofrecer a tu alumnado diferentes oportunidades de aprendizaje?
4. ¿Qué crees que podrías hacer para aumentar las posibilidades de que un alumno con dificultades te pida ayuda?



Autores:

- Maria João Carapeto & Luísa Grácio (University of Évora)
- Alessia De Vita (VITECO)
- Alessia Vinci (PRISM)

Detecção de mentores



2. Detección de mentores: una contribución

2.1 Preguntas introductorias

1. ¿Qué características debe tener un adolescente para ser mentor?
2. ¿Cómo seleccionar a los adolescentes para el rol de mentor?
3. ¿Qué es la herramienta de evaluación de competencias en línea?



Palabras clave: selección de mentores; selección de mentores; mentores adolescentes

2.2 Selección de mentores: visión general

Maria João Carapeto & Luísa Grácio
Universidad de Évora

Un paso importante en la creación de un programa de mentoría entre iguales es definir los criterios de aceptación (y descalificación) de los candidatos a mentor para garantizar unas relaciones de mentoría eficaces y seguras. Kupersmidt et al. (2020) recomendaron que la selección de adolescentes para la mentoría proporcionara información sobre varias dimensiones importantes para el éxito de un programa de mentoría entre iguales:

-  actitud positiva hacia otros jóvenes;
-  lo cómodos que se sienten al iniciar conversaciones con sus compañeros;
-  historial de ayuda a los demás (por ejemplo, experiencias de voluntariado en la comunidad u otras, incluso informales);
-  idealmente, ser dos años mayor que el alumno/s;
-  tener horarios no conflictivos con las actividades de tutoría (para poder estar disponible); y
-  el potencial del candidato para beneficiarse de la relación de tutoría en su propio desarrollo personal y social.

Además, los autores afirman las ventajas de seleccionar mentores con una diversidad de perfiles, no sólo adolescentes superdotados. De hecho, a veces los jóvenes extremadamente exitosos en lo académico o en otros ámbitos de la vida, pueden tener

más dificultades para programar las actividades de tutoría, prestar plena atención a los alumnos, empatizar con compañeros vulnerables en áreas en las que destacan, y/o incluso pueden ser percibidos como modelos alcanzables por los alumnos. Cuando estos adolescentes extremadamente competentes son seleccionados para ser mentores, es crucial trabajar con ellos hacia compromisos claros con el programa de mentoría y las relaciones. Además, como argumentan los autores, a veces incluso «los jóvenes que pueden estar desconectados de la escuela» (Kupersmidt et al., 2020, p. 27) pueden invertir en la relación de tutoría, proporcionar una ayuda eficaz al alumno y tener importantes oportunidades para promover en sí mismos una identidad más fuerte.

Como parte del proceso para seleccionar a los mentores, los candidatos a mentor deben rellenar un formulario de solicitud por escrito y participar en una entrevista individual (siguiendo un protocolo estandarizado) para determinar su seguridad e idoneidad para ser mentor de otro joven. La entrevista es importante para evaluar al candidato:

-  experiencia y habilidades en la gestión de posibles retos en la relación de tutoría (por ejemplo, alumnos poco cooperativos o desinteresados);
-  disposición a pedir ayuda y apoyo, si es necesario;
-  motivación/es para ofrecerse como mentor;
-  expectativas sobre el programa de tutoría;
-  gestionar el tiempo dedicado al programa de mentoría, para equilibrarlo eficazmente con otras responsabilidades personales y la relación con otros mentores del programa;
-  otras posibles preguntas e inquietudes sobre el programa.

Recomendaciones más avanzadas para la selección de mentores incluyen entrevistas y comprobación de referencias de otras personas que conozcan mejor al candidato a mentor. Cuestiones como los antecedentes penales y el interés por mantener el contacto con el alumno/s. durante los periodos vacacionales.

Además del formulario de solicitud y la entrevista individual, también pueden utilizarse otros instrumentos basados en pruebas para evaluar habilidades concretas cruciales en las relaciones de tutoría entre iguales.

2.3 Herramienta de evaluación de competencias en línea (OSAT)

Maria João Carapeto & Luísa Grácio

Universidade de Évora

La OSAT es un instrumento desarrollado en el contexto del Proyecto Stronger Youth y anidado en el sitio web del proyecto (<https://strongeryouth.eu>). Su objetivo era proporcionar una breve evaluación de algunas habilidades clave que un mentor adolescente necesita para ser eficaz en su papel de apoyo a los alumnos para fortalecer sus habilidades socioemocionales y su salud mental. Así, los objetivos de la OSAT son:

-  Proporcionar información sobre las habilidades socioemocionales relevantes de los adolescentes candidatos a ser mentores, que pueda ayudar al proceso de selección de mentores;
-  Proporcionar a los adolescentes una herramienta para la autoexploración y el fomento del autoconocimiento.

La preparación de esta versión experimental del instrumento corrió a cargo del equipo de la Universidad de Évora (Portugal), con la colaboración de todos los demás socios de Stronger Youth, y se basó en:

-  Recomendaciones basadas en la evidencia para seleccionar a los adolescentes candidatos a mentores de pares (por ejemplo, Kupersmidt et al., 2020);
-  Conclusiones de la revisión bibliográfica previa del proyecto Stronger Youth y de la investigación empírica sobre los problemas y recursos de salud mental de los adolescentes, realizada en seis países europeos. (República Checa, Italia, Polonia, Portugal, Rumanía y España; Carapeto et al., 2024), que sugirieron la relevancia de considerar a los adolescentes candidatos a mentores:
 -  conocimiento (y empatía) sobre los problemas de los adolescentes y habilidades socioemocionales, y alfabetización en salud mental;
 -  Disponibilidad para ofrecer apoyo continuo y cara a cara y una mirada positiva sobre el otro, y capacidad para escuchar y comprender a los demás;
 -  capacidad de autoafirmación y estructuración de la relación mentor-mentorizado;
-  La experiencia de todos los socios del proyecto Stronger Youth, a lo largo de un proceso Delphi para la selección de las dimensiones a tratar y los ítems a incluir en la OSAT; y
-  Instrumentos ya validados para evaluar una diversidad de habilidades socioemocionales de los adolescentes.

La primera versión de esta OSAT recoge información sobre las habilidades de los adolescentes en cinco dominios cruciales para que un mentor sea eficaz:



- **Centrarse en el otro**, o la capacidad de ser empático en una relación: comprender, sentir como el otro y disposición a ayudar a otros que lo necesiten;



- **Autoconocimiento (Mi Yo)**, especialmente la conciencia de habilidades como la reflexividad y la resolución de problemas, y de hasta qué punto uno es percibido por sus amigos como una persona que ayuda.



- **Habilidades de comunicación**, relativas a las capacidades básicas de escucha activa y asertividad.



- **Alfabetización en salud mental**, en particular creencias y actitudes generales sobre los problemas psicológicos.



- **Responsabilidad social**, en términos de comprensión personal de tener un papel en la ayuda a otros necesitados.

Por lo tanto, la OSAT consta de 15 ítems, tres por dominio, que los adolescentes deben puntuar de 1-nunca a 6-siempre. Se obtiene una puntuación de 3 a 18 en cada dimensión sumando las puntuaciones de los respectivos ítems, de forma que a mayor puntuación, mejores habilidades. Después de que el adolescente responda a cada uno de los ítems y en función de las puntuaciones obtenidas, la plataforma proporciona un feedback cualitativo según el nivel (inferior, medio o superior) de las habilidades en cada uno de los cinco dominios. Este feedback, que menciona también áreas de mejora, puede ser utilizado por el educador para completar su propia evaluación de la idoneidad del candidato a mentor. La Tabla 1 muestra el contenido del feedback por dominio socioemocional y nivel de habilidad.

Tabla 1

Retroalimentación a los adolescentes después de rellenar el OSAT, por dominio socioemocional y nivel de habilidad.

Dominio	Nivel de puntuación	Feedback
Centrarse en el otro	Bajo	Es posible que tenga que esforzarse más por comprender las emociones de los demás. Esto es muy importante para tu desarrollo personal y para mejorar tus relaciones con los demás.
	Medio	A veces ya puedes entender las emociones de los demás. Mejorar aún más es muy importante para tu desarrollo personal y para relacionarte bien con los demás y poder ayudarles.
	Alto	Pareces tener una fuerte tendencia a comprender a los demás, a ayudarles y hacerles sentir mejor cuando no se encuentran bien. Es una buena cualidad que te ayuda a construir una buena relación con los demás.
Yo mismo	Bajo	Puede que necesite mejorar la confianza de los demás en usted, darse cuenta mejor de que los problemas tienen solución y pensar primero antes de actuar. Desarrollar estas habilidades es muy beneficioso para ti y para tus relaciones con los demás.
	Medio	Ya tienes cierta confianza gracias a tus amigos, cierta capacidad para resolver problemas y para pensar antes de actuar. Desarrollar más estas habilidades es muy beneficioso para ti y para tus relaciones con los demás.
	Alto	Pareces una persona en la que se puede confiar, centrada en resolver problemas y que sabe pensar antes de actuar. Estas características son muy beneficiosas para ti y para tus relaciones con los demás.
Habilidades comunicativas	Bajo	Puede ser útil escuchar más a los demás e intentar comprenderlos sin juzgarlos. Es bueno aprender más sobre cómo expresar tus necesidades y opiniones sin sentirte ansioso o enfadado, incluso cuando los demás tienen opiniones diferentes a las tuyas. Si desarrollas estas habilidades comunicativas, podrás mejorar tu relación contigo mismo y con los demás.
	Medio	Ya tienes cierta capacidad para escuchar a los demás y comprenderlos sin juzgarlos. A veces eres capaz de expresar tus necesidades y opiniones con respeto, aunque los demás tengan opiniones diferentes a las tuyas. Sigue desarrollando estas habilidades y podrás mejorar tu relación contigo mismo y con los demás.
	Alto	Por lo que dices, sabes escuchar y comprender a los demás sin juzgarlos, y expresar tus necesidades y opiniones respetando a los demás. Son habilidades muy importantes que te ayudan a establecer buenas relaciones con los demás y contigo mismo.

Alfabetización en salud mental	Bajo	Puede ser útil aprender más sobre salud psicológica y comprender la importancia de pedir ayuda.
	Medio	Estás en el buen camino para darte cuenta de que tener problemas psicológicos es algo que le puede pasar a cualquiera y que es importante pedir ayuda para resolverlos. Sin embargo, aún quedan muchas cosas importantes por aprender.
	Alto	Parece que te das cuenta de que tener problemas psicológicos es algo que le puede pasar a cualquiera y que es importante pedir ayuda para resolverlos. Sin embargo, aún quedan muchas cosas importantes por aprender.
Responsabilidad social	Bajo	Tal vez necesites ser más consciente de que tu comportamiento repercute en el de los demás, y de que es importante ser sensible a los demás intentando ayudarles cuando lo necesitan. Esto es algo que puedes hacer.
	Medio	Ya tienes cierta comprensión de que tu comportamiento repercute en el de los demás, que es importante actuar con responsabilidad y ser sensible con los demás e intentar ayudarles cuando lo necesitan. Sigue mejorando estos aspectos.
	Alto	Pareces comprender que tu comportamiento repercute en el de los demás, que actúas con responsabilidad y eres sensible a los demás, intentando ayudarles cuando lo necesitan. Ya muestras cierta madurez, valores y responsabilidad social.

En resumen, la OSAT puede ser útil para recopilar y agregar información sobre habilidades socioemocionales importantes para el papel de mentor de iguales. En el proceso de selección de mentores, esta información debe considerarse junto con otra información como la mencionada anteriormente, como la obtenida a través de: (a) el formulario de solicitud inicial; (b) la entrevista individual (protocolo estandarizado) realizada por el educador responsable del programa de mentoría entre iguales. Estos pasos de selección deben realizarse una vez obtenido el consentimiento informado por escrito del adolescente y sus tutores legales para participar en el programa Stronger Youth.

Simultáneamente, el OSAT puede ser utilizado por cualquier adolescente como medio para mejorar la autoexploración y el autoconocimiento.

Esta versión del instrumento y su viabilidad se evaluarán primero en el contexto del programa de tutoría Stronger Youth.

2.4 Selection of mentors – practical steps

Alessia Vinci
PRISM

El proceso de selección puede llevarse a cabo adaptando todos los pasos a cada contexto local único y diverso. Sin embargo, a continuación se enumeran algunos pasos fundamentales que pueden garantizar el éxito de este proceso, protegiendo al mismo tiempo los datos de los alumnos de acuerdo con la política de la UE GDPR.

01

Paso 1 - Implementación del OSAT en las aulas

Con el fin de seleccionar a los mentores y cumplir con la política GDPR, el cuestionario OSAT debe implementarse en la escuela, utilizando los ordenadores de la escuela. Cualquier dispositivo personal (smartphone, tablet, teléfono) no está permitido para llevar a cabo esta actividad. El uso de los dispositivos públicos garantiza que la dirección IP pública no pueda ser rastreada hasta el alumno individual que realiza la prueba. Antes de llevar a cabo la actividad, los alumnos deben recibir un Reconocimiento (que describe los fines del proyecto y de la propia actividad) que entregarán a los profesores firmado por sus padres o tutores (si son menores) o por ellos mismos (si no son menores).

02

Paso 2 - Selección de los mentores

Una vez iniciada la OSAT la plataforma generará automáticamente un código ID temporal para los usuarios que realicen el cuestionario. Tras finalizar el cuestionario, los alumnos deberán imprimir sus resultados (reconocerán su cuestionario gracias al código ID), escribir su nombre y entregárselos a los profesores. Los datos impresos permiten cumplir con la GDPR.

El profesor seleccionará a los mentores gracias a las copias impresas y a las reflexiones realizadas individualmente con los alumnos.

Durante la fase de ejecución del proyecto, los mentores seleccionados serán se les facilitará un Formulario de Consentimiento (que les permitirá participar en el más allá) que devolverán firmado por sus padres o tutores (si son menores) o por ellos mismos (si no son menores).

03

Paso 3 - Uso posterior de la plataforma (fuera del Proyecto)

El OSAT puede utilizarse como instrumento de apoyo para cualquier profesor que desee aplicar los principios del proyecto Stronger Youth.

Para un uso posterior fuera del proyecto, los profesores deben seguir los pasos descritos

anteriormente (con el fin de respetar el GDPR y las políticas de privacidad y garantizar el anonimato de los datos de los niños en línea), excepto para la fase final relativa a la participación de los estudiantes en las demás actividades del proyecto.

2.5 La plataforma OSAT en la web del proyecto Stronger Youth

Alessia De Vita
VITECO

La OSAT, o Herramienta de Evaluación de Habilidades en Línea, como aplicación web interactiva desarrollada para evaluar las habilidades sociales de los jóvenes, es accesible en línea, en el [Strongeryouth website](#), en la sección diseñada, y ofrece a los usuarios una forma cómoda de comprometerse y utilizarla en su viaje de desarrollo personal.

El cuestionario presenta un conjunto de preguntas con respuestas relativas con diferentes puntuaciones ponderadas (que no aparecen en pantalla). Esto es fundamental para construir el desarrollo técnico del OSAT. El principio se denomina «Lógica condicional». La herramienta presentará una serie de preguntas al usuario, y cada respuesta dada responderá a un peso específico. A continuación, se sumará el peso de las respuestas para generar una puntuación y, mediante la aplicación de complejas lógicas condicionales, la herramienta generará un resultado específico. El principio permite a la OSAT proporcionar los feedbacks al final del cuestionario. La diferenciación de respuestas y puntuaciones generará un visual de color diverso, basado en el tipo de asignación de feedback.

El desarrollo técnico de la OSAT comienza con una breve introducción en la que se describen el objetivo, el grupo destinatario y el uso.

El desarrollo de la estructura interna se presenta en cinco ámbitos, cada uno con algunas ideas sobre el tema. El conjunto de respuestas va de «Nunca» a «Siempre». Más en detalle:

-  Nunca
-  Raramente
-  En algunas ocasiones
-  A veces
-  Bastante
-  Siempre

Al principio de la OSAT, aparecerá un descargo de responsabilidad con la información sobre el proyecto. El descargo de responsabilidad aclarará los propósitos del proyecto y

de la herramienta OSAT, indicando que la OSAT se puede utilizar en el respeto de la GDPR y la política de privacidad gracias a las directrices relativas y el anonimato garantizado por la propia plataforma.

A continuación el texto para el descargo de responsabilidad y la casilla de verificación relativa a aceptar el tratamiento de datos que es fundamental esbozado que se recogerá en la base de datos VITECO sólo para el ámbito analítico.

«Como parte del proyecto STRONGERYOUTH (Programa Erasmus+, Proyecto n. 2023-1-IT03-KA220-YOU-000159325), los datos recogidos a través del cuestionario de autoevaluación de competencias son totalmente anónimos y se utilizarán exclusivamente con fines de investigación y desarrollo relacionados con el proyecto.

Estos datos no permiten la identificación directa o indirecta de los participantes y se tratarán de conformidad con el Reglamento (UE) 2016/679 (GDPR). Los datos se conservarán únicamente mientras dure el proyecto y se suprimirán definitivamente a su finalización.»

«Al continuar con el cuestionario, confirma que ha leído este aviso y acepta el tratamiento de los datos en los términos expuestos».

Pasar el cuestionario es bastante fácil y comprensible.

Una vez que el usuario haga clic en «Comenzar», el ordenador generará un código aleatorio, que se asociará al cuestionario cumplimentado. Una vez contestadas todas las preguntas del OSAT; que consiste en elegir la respuesta que mejor represente la identificación personal con la situación planteada en la pregunta; al finalizar el alumno imprimirá, a través de la función correspondiente en la plataforma, el feedback recibido.

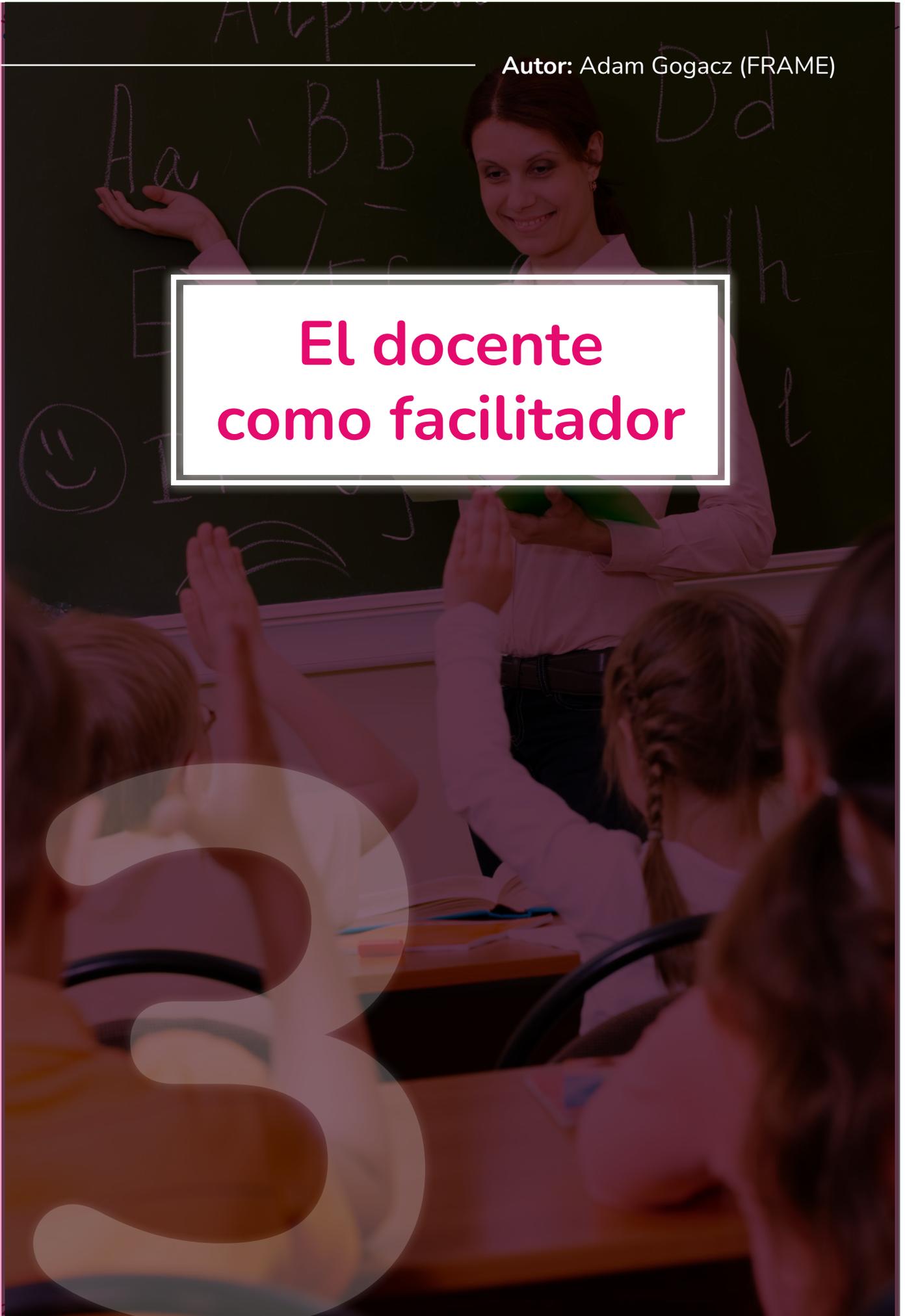
2.6 Preguntas para la reflexión

1. Uno de los rasgos distintivos de los programas de mentores, en comparación con otros programas mediados por iguales, es el objetivo y la expectativa de que tanto el mentor como el mentorizado desarrollen sus propias habilidades a lo largo del proceso. Teniendo esto en cuenta, ¿cuáles cree que son las cualidades más importantes para un mentor adolescente entre iguales?
2. ¿Cuáles son los riesgos de seleccionar a los mentores principalmente o casi exclusivamente en función de su rendimiento académico?
3. ¿Cómo combinar la OSAT con un protocolo de entrevista para recopilar la información más relevante para seleccionar adolescentes mentores entre iguales?



Autor: Adam Gogacz (FRAME)

El docente como facilitador



3. El docente como facilitador

3.1 Preguntas introductorias

1. ¿Cuál es el papel del docente moderno en la escuela? ¿Sigue siendo un “transmisor” de conocimientos?
2. ¿Cómo podemos crear un entorno en el que el alumnado trabaje de forma más eficaz?
3. ¿Qué es la educación entre iguales y qué papel desempeña el docente en ella?



El papel del docente ha evolucionado considerablemente en el siglo XXI. El modelo tradicional en el que era el principal transmisor del conocimiento está dando paso a un rol más dinámico y global como facilitador. Un facilitador es alguien que apoya el aprendizaje, inspira, fomenta la autonomía y ayuda al alumnado a desarrollar su potencial de forma personalizada. El docente moderno no solo transmite conocimientos, sino que también acompaña el desarrollo de las competencias sociales, emocionales y mentales del alumnado. Por tanto, asume el rol de líder y organizador de un entorno denominado entorno de aprendizaje, en el que los jóvenes encuentran oportunidades y motivación para aprender.

3.2 Creación de un entorno de aprendizaje que favorezca el desarrollo

El docente-facilitador es responsable de crear un entorno de aprendizaje que apoye el desarrollo del alumnado en múltiples niveles. Debe crear un espacio que fomente la apertura, la creatividad y la colaboración. A través de métodos de enseñanza modernos, como el trabajo por proyectos, el aprendizaje basado en problemas o el uso de la tecnología, el docente ayuda al alumnado a desarrollar el pensamiento crítico y la capacidad de resolver problemas de forma autónoma. Este tipo de entorno no solo favorece la adquisición de conocimientos, sino que también construye un sentido de responsabilidad sobre el propio proceso de aprendizaje. Para que los jóvenes puedan desarrollarse plenamente, dicho entorno debe ser inclusivo, lo que implica, ante todo, que sea un espacio seguro y de apoyo.

Los desafíos actuales, como los problemas de salud mental en los jóvenes, exigen que el docente sea extremadamente sensible y empático. El docente-facilitador desempeña un papel clave en la creación de un ambiente de seguridad y confianza en el aula. Es la persona a la que el alumnado puede acudir con sus problemas y quien puede detectar señales preocupantes que indiquen situaciones emocionales difíciles. Sin embargo, es

importante que recuerde que no puede actuar en solitario. Es necesaria una cooperación sinérgica entre todos los agentes del entorno educativo. Trabajando conjuntamente con las familias, el equipo educativo y los profesionales de la psicología escolar, el docente puede ayudar a los jóvenes a afrontar los desafíos, al tiempo que promueve la salud mental y cuida del bienestar de su alumnado.

Ser docente como líder requiere una gran dosis de intuición, pero hoy en día existen muchas técnicas y formas de apoyar este nuevo rol educativo. Por ejemplo, se puede dividir el entorno de aprendizaje en cuatro tipos, según dos factores principales: si el docente está presente directamente en el proceso de aprendizaje o si deja espacio para el trabajo autónomo, y si se trata de un trabajo individual o grupal.



- **En el trabajo individual con la presencia del docente**, el docente asume el rol de mentor. Motiva el aprendizaje, pero también acompaña y apoya al estudiante de forma individual. A veces, basta con una conversación personal, que no requiere mucho tiempo y permite no solo diagnosticar el problema del alumno, sino también seleccionar una vía adecuada para su desarrollo individual.



- **En el trabajo en grupo con la presencia del docente**, asume más bien el papel de entrenador, que motiva el esfuerzo conjunto, lidera al grupo y, según la tarea, trabaja con él o lo orienta. En este tipo de entorno, resulta muy útil establecer una relación basada en ser una figura de autoridad, un modelo a seguir que muestra al grupo cómo actuar y en qué convertirse.



- **El trabajo individual del estudiante sin la presencia directa del docente** se conoce también como autoaprendizaje. Con una adecuada elección del material, del tiempo y una motivación para actuar (¡positiva, no negativa!), el alumno llega de forma autónoma a la solución de un problema o asimila conocimientos por sí mismo. La creación de un entorno así requiere, por parte del docente, un buen conocimiento del alumnado. Los factores más importantes a tener en cuenta son:

-  cognitive abilities (tasks given to the pupil should be neither too difficult for him/her, because he/she will not cope with them, nor too easy, because he/she will get bored and will not do them);
-  the way they organise their own work (a student who cannot organise his/her own activities should not have full freedom on what and when he/she works, it is better to give very specific, short tasks with a short deadline);

 las posibilidades organizativas para trabajar de forma autónoma (en ocasiones, por diversos motivos, como factores económicos, los alumnos no disponen en casa de las condiciones necesarias para trabajar por su cuenta; sería conveniente ofrecerles la posibilidad de hacerlo en la escuela).



— **El trabajo en grupo sin la presencia directa del docente** es el tipo de entorno de aprendizaje que, por la naturaleza del Proyecto Stronger Youth, más nos interesa. En este caso, el docente asigna la tarea y supervisa el desempeño del grupo. Se trata de un entorno educativo típico del método por proyectos, pero también de la educación entre iguales.

3.3 Educación entre iguales

La educación entre iguales es un método en el que los estudiantes aprenden unos de otros a través de la acción conjunta y el intercambio de experiencias. El docente-facilitador desempeña un papel de coordinación en este proceso, apoyando al alumnado en la construcción de relaciones basadas en la confianza y la cooperación. Al crear las condiciones para el trabajo en equipo, organizar debates y proyectos en grupo, el docente ayuda a desarrollar competencias sociales como la comunicación, la empatía y la capacidad para resolver conflictos. La educación entre iguales no solo favorece un aprendizaje más eficaz, sino que también fortalece los lazos entre el alumnado, lo que repercute positivamente en el clima del aula.

Uno de los factores determinantes básicos, y a la vez una característica propia de la educación entre iguales, es que los alumnos utilizan los mismos códigos de comunicación dentro de su entorno. Esto les facilita establecer relaciones entre iguales y, por tanto, transmitir información o enseñar habilidades. A menudo, la educación entre iguales puede suponer un alivio significativo para el trabajo del docente con el grupo clase, ya que el alumno con mayores capacidades puede asumir el rol de “asistente” y traducir o reinterpretar la información para aquellos compañeros que tienen más dificultades para comprenderla.

3.4 El docente como líder y guía – implicación práctica

El docente en un rol de liderazgo es una figura de autoridad entendida como modelo a seguir y guía para su alumnado. A través de su actitud, compromiso y capacidad para construir relaciones, inspira a los estudiantes a alcanzar sus propios objetivos. El líder en el aula no solo dirige, sino que también escucha e implica al alumnado en la toma de decisiones sobre el proceso de aprendizaje. La democratización de la vida en

el aula, combinada con una clara delegación de la responsabilidad sobre las decisiones tomadas por los propios estudiantes, favorece en gran medida la motivación, fomenta la responsabilidad, la autonomía y el pensamiento crítico, al implicar la anticipación de las consecuencias de las propias acciones o de las de los demás. Un aspecto importante del liderazgo es también la capacidad para motivar al alumnado y reconocer sus necesidades y talentos individuales. No obstante, el papel más difícil de un líder es dejar espacio para la actividad autónoma del alumnado siempre que sea posible. Esto implica observar, supervisar el proceso de trabajo entre iguales e intervenir solo cuando sea absolutamente necesario o cuando los propios estudiantes lo soliciten. Esta tarea es compleja, ya que el profesorado está acostumbrado a ocupar un rol central en la escuela y, a menudo, le cuesta “ceder el terreno” para que el alumnado actúe con total independencia. Esto está también relacionado con el difícil proceso de seguimiento, que debe ser atento pero discreto. Te hablaremos sobre el seguimiento en las próximas secciones de esta guía.

3.5 Preguntas de reflexión para el profesorado

1. ¿Cuál es el papel de un docente líder?
2. ¿Cómo se crea un entorno educativo en el que el alumnado pueda desarrollar todo su potencial?
3. ¿Cuál es el papel del docente en la educación entre iguales?
4. ¿Por qué la educación entre iguales no solo es eficaz, sino que también puede beneficiar al propio docente?





STRONGER YOUTH

Autor: Alessandra Fiorilla (PRISM
Impresa sociale s.r.l.)

Mentoría entre iguales



4.3. Mentoría entre iguales – La Idea

4.1 Preguntas introductorias

1. ¿Cómo puede la mentoría entre iguales apoyar la salud mental de los jóvenes?
2. ¿Cuáles son los roles clave del mentor y del mentorado en la mentoría entre iguales centrada en el bienestar emocional?
3. ¿Qué estrategias puedes implementar para guiar de manera eficaz tanto a los mentores como a los mentorados en sus respectivos roles?
4. ¿Cómo imaginas establecer límites para garantizar una relación de mentoría saludable que promueva el crecimiento y la comprensión?



4.2 Comprender los fundamentos de la mentoría entre iguales

La mentoría entre iguales es un enfoque de apoyo a la salud mental que conecta a los jóvenes con compañeros que comprenden sus dificultades. Al fomentar la confianza y reducir el estigma, los mentores crean espacios seguros para conversaciones abiertas, promoviendo la resiliencia y el crecimiento emocional.

4.3 ¿Cómo puede la mentoría entre iguales apoyar la salud mental de los jóvenes?

La mentoría entre iguales ofrece un enfoque único e informal para apoyar la salud mental de los jóvenes, fomentando relaciones basadas en la confianza, la empatía y la comprensión mutua. Al crear un entorno no jerárquico, contribuye a eliminar el estigma que a menudo se asocia con buscar ayuda de adultos o profesionales. Este marco de apoyo permite a los jóvenes abrirse con compañeros que atraviesan desafíos similares, lo que facilita hablar de sus dificultades con mayor libertad.

Equipados con herramientas de apoyo en salud mental, los mentores comparten sus propias experiencias, lo que genera confianza y anima a los mentorados a expresar sus sentimientos. Iniciativas como la serie de pódcast “Do You Dream?” y la charla TEDx de Taylor Schad demuestran además cómo la mentoría entre iguales fomenta un sentido de comunidad. Estas plataformas permiten a los estudiantes compartir sus vulnerabilidades y

normalizar las conversaciones sobre salud mental, ayudándoles a sentirse menos aislados. Además, la mentoría entre iguales ayuda a facilitar las transiciones de vida, especialmente en entornos educativos. Las investigaciones indican que los mentores ayudan a los nuevos estudiantes a integrarse social y académicamente, reduciendo significativamente los sentimientos de aislamiento y el riesgo de abandono escolar.

Los impactos positivos de la mentoría entre iguales están bien documentados tanto para los mentores como para los mentorados. Los mentores a menudo experimentan una mejora en sus habilidades de razonamiento, mayor autoestima y un aumento en la empatía y las habilidades para resolver conflictos. Mientras tanto, los mentorados se benefician de un mayor rendimiento académico, habilidades sociales mejoradas, mayor autoeficacia y una disminución de los problemas de conducta. En resumen, la mentoría entre iguales es una herramienta poderosa para el apoyo a la salud mental, creando espacios seguros donde los jóvenes pueden conectarse, reducir el estigma y desarrollar resiliencia a través de experiencias compartidas con aquellos que realmente los comprenden.

4.4 ¿Cuáles son las funciones clave de los mentores y los alumnos en la mentoría entre iguales para el bienestar emocional?

En las relaciones de mentoría entre iguales centradas en el bienestar emocional, tanto los mentores como los alumnos desempeñan roles cruciales, cada uno contribuyendo a un entorno de apoyo y enriquecimiento. Comprender estos roles ayuda a optimizar la experiencia de mentoría, fomentando el crecimiento y la resiliencia emocional en los jóvenes.



El rol y las responsabilidades del mentor

Los mentores entre iguales son, por lo general, personas que han superado desafíos similares, lo que les permite relacionarse de manera auténtica con las experiencias de sus mentorados. Sus responsabilidades clave incluyen:

 **Escucha activa:** los mentores proporcionan un espacio seguro y libre de juicios donde los mentorados pueden expresar libremente sus sentimientos y preocupaciones. Este papel de escucha es vital para construir confianza y establecer una relación de mentoría sólida.

 **Empatía y apoyo:** los mentores efectivos demuestran empatía, ayudando a los mentorados a sentirse comprendidos y valorados. Validan las emociones de los mentorados, fomentando un sentido de pertenencia y seguridad.

Compartir recursos: los mentores comparten estrategias de afrontamiento, herramientas y recursos basados en sus propias experiencias. Por ejemplo, el pódcast “Do You Dream?” destaca cómo los mentores guían a sus compañeros a través de desafíos emocionales, proporcionando consejos prácticos que les ayudan a gestionar el estrés y la ansiedad.

Fomentar la independencia: mientras ofrecen apoyo, los mentores capacitan a los mentorados para que desarrollen sus habilidades para resolver problemas y su resiliencia. Los animan a establecer metas personales y trabajar para alcanzarlas, promoviendo un sentido de responsabilidad sobre su propio bienestar emocional.

La importancia de la mentoría en tiempos de crisis se destaca en la charla TEDx de Taylor Schad. Después de experimentar una pérdida significativa en su comunidad escolar, inició el proyecto Cobbler 2 Cobbler, donde los mentores proporcionaron a los estudiantes las herramientas necesarias para enfrentar situaciones complejas relacionadas con la salud mental. Esto subraya el papel crucial que juegan los mentores al ofrecer apoyo emocional, especialmente durante tiempos difíciles.



El rol y las responsabilidades del mentorado

Los mentorados también tienen responsabilidades específicas que mejoran la efectividad de la relación de mentoría:

Apertura al apoyo: se anima a los mentorados a compartir sus sentimientos y desafíos de manera sincera. Esta apertura es esencial para construir una conexión significativa con su mentor.

Participación activa: los mentorados deben participar activamente en las discusiones, demostrando disposición para recibir retroalimentación y aprender de sus mentores. Esta participación activa mejora la experiencia de mentoría y fomenta el crecimiento mutuo.

Establecimiento de metas personales: trabajando de manera colaborativa con los mentores, los mentorados deben identificar y establecer metas personales para su desarrollo. Este proceso de establecimiento de metas ayuda a los mentorados a centrarse en su crecimiento emocional y proporciona dirección en su proceso.

Respetar los límites: los mentorados deben entender y respetar los límites establecidos dentro de la relación de mentoría. Este respeto asegura un entorno seguro y de apoyo, lo cual es crucial para una mentoría efectiva.

En la serie “Do You Dream?”, los estudiantes reflexionan sobre sus luchas emocionales y enfatizan cómo el programa de mentoría les permite expresar sus desafíos. Esto ilustra la

importancia de la participación activa en el proceso de mentoría, ya que los mentorados que se involucran de manera significativa tienen más probabilidades de beneficiarse del apoyo brindado.

4.5 ¿Qué estrategias puede poner en práctica para guiar eficazmente tanto a los mentores como a los alumnos en sus funciones?

El modelo B.E.S.T.

Navegar por el viaje de la mentoría puede enriquecerse utilizando el modelo B.E.S.T., que describe las cuatro etapas clave de una relación de mentoría: Construcción, Mejora, Sostenimiento y Transición. Comprender estas etapas ayudará tanto a los mentores como a los mentorados a guiarse mutuamente de manera efectiva en sus roles. **Construcción** es la etapa inicial en la que se establece la base de la confianza. Es crucial abordar esta fase con consistencia, autenticidad y una mente abierta. Tómate el tiempo para presentarte con seguridad, aprender a pronunciar correctamente el nombre de tu mentorado y fomentar intereses mutuos. Esta conexión inicial marca el tono de la relación.

Una vez que la relación está establecida, se pasa a la etapa de **Mejora**, que se centra en establecer metas y profundizar en las discusiones. Esta es la oportunidad para que tu mentorado articule sus ambiciones, por lo que es importante escuchar activamente y abstenerse de imponer tus propias metas. Anímalos a explorar sus intereses y ayúdalos a identificar objetivos claros y alcanzables.

A medida que la relación madura, entras en la etapa de **Sostenimiento**. La confianza se fortalece y las conversaciones se vuelven más personales y abiertas. Sin embargo, esta nueva comodidad también puede traer desafíos. Es esencial evaluar periódicamente el progreso juntos, reevaluar las metas y negociar las expectativas para mantener el impulso.

Finalmente, en la etapa de **Transición**, la preparación para el cambio es clave. Hablen abiertamente sobre el futuro de la relación, celebrando los logros alcanzados mientras aclaran lo que viene después. Asegúrate de que tanto tú como tu mentorado sientan un sentido de cierre, concluyendo la relación de manera positiva y confirmando la conexión continua.

Al seguir el modelo B.E.S.T., los mentores y los mentorados pueden navegar su viaje con claridad y propósito, fomentando, en última instancia, una experiencia de mentoría gratificante y productiva.

Consejos para establecer confianza

Establecer confianza es esencial para una relación de mentoría exitosa. Aquí tienes algunos consejos prácticos para ayudar a los mentores a construir esa confianza con sus mentorados:

- 1 **Sé consistente:** alinea tus acciones con tus palabras. Si te comprometes a algo, cúmplelo. Ser confiable ayuda a que tu mentorado se sienta seguro en la relación.
- 2 **Muestra respeto mutuo:** reconoce que ambos provienen de diferentes contextos y experiencias. Evita imponer tus creencias o presionar a tu mentorado a situaciones incómodas.
- 3 **Sé solidario:** utiliza un lenguaje de apoyo y evita comentarios despectivos. Muestra que estás de su lado, sin importar los desafíos que enfrenten.
- 4 **Practica la escucha activa:** presta atención a los intereses y preocupaciones de tu mentorado. Escucha más de lo que hablas y solo ofrece consejos cuando te los pida específicamente.
- 5 **Deja que ellos lideren:** permite que tu mentorado guíe la conversación y establezca metas. Esto les da poder y refuerza la idea de que sus pensamientos y sentimientos son importantes.
- 6 **Está presente:** durante el tiempo que pasen juntos, sé atento y comprometido. Tu mentorado debe sentir que eres el centro de tu atención.
- 7 **Diviértete:** ¡no olvides disfrutar el proceso! Establecer una buena relación a través de actividades compartidas puede facilitar el abordaje de temas más difíciles más adelante.
- 8 **Sé realista:** establece metas alcanzables y evita hacer compromisos que requieran un esfuerzo, dinero o tiempo excesivo. Esto ayuda a mantener un enfoque práctico en tu relación de mentoría.
- 9 **Sé auténtico/a:** no trates de desempeñar un papel para conectar con tu mentorado. Ser tú mismo/a es la mejor manera de fomentar una confianza y comprensión genuinas.

4.6 Reflexión y aplicaciones prácticas

Estas reflexiones tienen como objetivo guiar a los educadores en la transición de la teoría a la práctica, asegurando que la mentoría entre iguales se integre de manera efectiva en sus sistemas de apoyo para los jóvenes.

1. ¿Qué pasos puedes tomar para promover los roles y responsabilidades de los mentores y los mentorados en tu entorno?
2. ¿Cómo comunicarás la importancia de los límites tanto a los mentores como a los mentorados?
3. ¿De qué maneras puedes recoger y compartir historias de éxito de tu programa de mentoría?
4. ¿Cómo puedes crear un entorno de apoyo que fomente el diálogo abierto entre los estudiantes?



Autor: Alex Ursulescu (CPIP)

Conjunto de Actividades



5. Conjunto de Actividades

5.1 Preguntas introductorias

1. ¿Cuál es el papel del docente en el fomento del desarrollo social y personal en los adolescentes?
2. ¿Cómo facilita el docente entornos de aprendizaje que fomenten la empatía, la comunicación y el trabajo en equipo?
3. ¿Qué actividades pueden ayudar a los educadores a construir resiliencia emocional y promover el bienestar entre los adolescentes?



5.2 Visión general del conjunto de herramientas

El **conjunto de herramientas** proporciona un marco integral para que los educadores guíen a los adolescentes a través de áreas clave de crecimiento personal, social y emocional. Diseñado para ser flexible, apoya a los docentes en el fomento de un desarrollo integral en estudiantes de entre 12 y 20 años, al mismo tiempo que permite su adaptación a diferentes entornos de aula y necesidades individuales. El conjunto de herramientas se basa en una variedad de métodos y enfoques pedagógicos que son tanto interactivos como reflexivos, asegurando que los estudiantes se involucren de manera significativa en el proceso de aprendizaje.

5.3 Principales componentes del conjunto de herramientas

El conjunto de herramientas se divide en cuatro áreas principales de enfoque: **Habilidades Sociales, Habilidades Personales, Resiliencia Mental** y **Bienestar**. Cada categoría está diseñada para abordar diferentes aspectos del desarrollo del estudiante, utilizando una variedad diversa de actividades y estrategias de enseñanza que promueven tanto el crecimiento individual como el aprendizaje entre iguales.

1 Habilidades sociales



Enfoque: Ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades interpersonales esenciales para construir relaciones y trabajar eficazmente con los demás.

Las habilidades sociales son fundamentales para las interacciones y relaciones saludables.

Estas son las habilidades que permiten a los individuos comunicarse de manera efectiva, empatizar con los demás, trabajar de manera colaborativa y resolver conflictos. Para los adolescentes, estas habilidades son esenciales para ayudarlos a navegar las complejidades de los entornos sociales, desde las dinámicas con amigos y familiares hasta las interacciones en la escuela y el futuro entorno laboral.

Las habilidades sociales son particularmente importantes durante la adolescencia, una etapa en la que las relaciones entre iguales suelen ser el centro de atención. Desarrollar estas habilidades permite a los jóvenes formar lazos significativos, ganar confianza y tener éxito tanto en contextos personales como profesionales.

El conjunto de herramientas ofrece actividades diseñadas para fortalecer las habilidades de comunicación de los estudiantes, mejorar su capacidad para trabajar en equipo y promover la empatía. Estas actividades incluirán ejercicios de colaboración grupal, discusiones que fomenten la comprensión de múltiples perspectivas y sesiones de reflexión para promover la inteligencia emocional. Al mejorar sus habilidades sociales, los estudiantes estarán mejor preparados para navegar tanto en las relaciones personales como en los futuros entornos profesionales.

Encontrarás actividades estructuradas que implican interacción entre iguales, ofreciendo a los estudiantes oportunidades para practicar la escucha activa, la negociación y la resolución de conflictos. Estas actividades también se centrarán en cómo cultivar relaciones positivas a través de una comunicación efectiva y la empatía.

2 Habilidades personales



Enfoque: Fomentar el autoconocimiento, la gestión emocional y el establecimiento de metas para promover el crecimiento personal individual.

Las habilidades personales están relacionadas con el autoconocimiento y el esfuerzo por convertirse en la mejor versión de uno mismo. Implican la autoconciencia, la autorregulación y la capacidad de establecer y alcanzar metas significativas. Los adolescentes en esta etapa aprenden a definir su identidad, comprender sus fortalezas y debilidades, y establecer aspiraciones. Las competencias personales proporcionan a los adolescentes las herramientas para entenderse a sí mismos y tomar decisiones que estén alineadas con su visión a largo plazo. Este proceso fomenta la autoconfianza, la independencia y la resiliencia, permitiéndoles asumir la responsabilidad de su futuro.

El conjunto de herramientas incluye actividades orientadas al desarrollo de la autoconciencia y la autorregulación de los estudiantes. Actividades como ejercicios de reflexión guiada ayudarán a los estudiantes a explorar sus fortalezas y debilidades, gestionar sus emociones

y comprender el impacto de su comportamiento en los demás. Las herramientas también animarán a los estudiantes a establecer metas realistas y alcanzables, proporcionándoles la estructura necesaria para perseguir su desarrollo personal de manera enfocada.

Encontrarás recursos para facilitar ejercicios de autoevaluación, donde los estudiantes podrán reflexionar sobre su progreso e identificar áreas de mejora. Estas actividades tienen como objetivo promover una mentalidad de crecimiento, ayudando a los estudiantes a aprender cómo establecer metas personales significativas, asumir la responsabilidad de sus acciones y esforzarse continuamente por mejorar.

3 Resiliencia Mental



Enfoque: Proporcionar a los estudiantes las habilidades necesarias para afrontar desafíos, gestionar el estrés y fortalecer su resistencia emocional.

La resiliencia mental es cada vez más reconocida como una habilidad crucial para los adolescentes, quienes a menudo enfrentan una variedad de presiones emocionales, sociales y académicas. El conjunto de herramientas incluye actividades que desarrollan la resiliencia de los estudiantes a través de ejercicios de resolución de problemas, técnicas de manejo del estrés y estrategias para hacer frente a la adversidad. Estas actividades promueven un sentido de control, ayudando a los estudiantes a volverse más adaptables y capaces de superar dificultades.

Desarrollar la resiliencia mental no solo protege la salud mental, sino que también prepara a los adolescentes para las realidades de la vida adulta, donde el fracaso y la incertidumbre son inevitables. La resiliencia fomenta una perspectiva positiva, permitiendo a los jóvenes perseverar incluso cuando se enfrentan a dificultades.

En esta sección, se te proporcionarán recursos para involucrar a los estudiantes en ejercicios para desarrollar la resiliencia, que pueden incluir prácticas de mindfulness, técnicas de relajación y estrategias de pensamiento adaptativo. Al fomentar la resiliencia emocional, el conjunto de herramientas ayuda a los estudiantes a estar mejor preparados para afrontar tanto los desafíos cotidianos como situaciones emocionales más complejas.

4 Bienestar



Enfoque: Promover el bienestar holístico, que incluye la salud física, mental y social.

El bienestar se refiere a la salud general y el equilibrio de un individuo, abarcando aspectos

físicos, emocionales y sociales. Para los adolescentes, esto significa sentirse apoyados, conectados y capaces de prosperar en diversas áreas de la vida. El bienestar no es solo la ausencia de problemas, sino la presencia de prácticas y entornos positivos que permiten a los individuos florecer.

El conjunto de herramientas pone un fuerte énfasis en el bienestar general de los estudiantes, reconociendo que un entorno saludable y de apoyo es esencial tanto para el éxito académico como para el desarrollo personal. Esta sección ofrece actividades centradas en promover tanto la salud física, como rutinas sencillas de ejercicio, como el bienestar mental a través de sistemas de apoyo entre iguales y discusiones sobre el bienestar emocional.

Además, hay actividades diseñadas para crear un sentido de comunidad dentro del aula. Se te guiará sobre cómo crear espacios seguros e inclusivos donde los estudiantes se sientan valorados y apoyados, y donde su bienestar se considere una parte integral de su experiencia de aprendizaje.

5.4 Tipos de actividades incluidas en el conjunto de herramientas

El conjunto de herramientas incluye una variedad de actividades interactivas, reflexivas y experienciales. Cada actividad está alineada con los fundamentos teóricos y los objetivos prácticos del conjunto de herramientas, asegurando su relevancia y compromiso. A continuación, encontrarás algunos ejemplos de actividades que están incluidas en el conjunto de herramientas:

1 Actividades de habilidades sociales



Construir empatía a través de la narración de historias: Los participantes comparten historias personales para desarrollar empatía, escuchando activamente y reflexionando sobre las emociones de los demás.



Ponerse en su lugar: Los grupos trabajan con tarjetas de escenarios para imaginar cómo se sienten los demás en situaciones desafiantes, fomentando la toma de perspectiva y respuestas compasivas.



Juegos de rol para la resolución de conflictos: Los estudiantes participan en juegos de rol guiados para practicar la desescalada de desacuerdos y encontrar soluciones mutuamente beneficiosas.

2 Actividades de habilidades personales

-  **Mapa de autodescubrimiento:** Los estudiantes organizan visualmente sus fortalezas, valores y metas para obtener una visión más clara de su identidad y áreas de crecimiento.
-  **Creación de un tablero de visión:** Los participantes crean representaciones visuales de sus aspiraciones, promoviendo la creatividad y la motivación.
-  **Desafío de 30 días:** Los estudiantes se comprometen a adoptar un pequeño hábito diario alcanzable durante 30 días, fomentando la perseverancia y la autodisciplina.

3 Actividades de Resiliencia Mental

-  **Caja de herramientas de resiliencia:** Los estudiantes hacen una lluvia de ideas y categorizan estrategias de afrontamiento en categorías físicas, emocionales, sociales y cognitivas, creando un conjunto de herramientas personalizado para el manejo del estrés.
-  **Mapeo del estrés:** Los participantes visualizan sus fuentes de estrés e identifican soluciones prácticas a través de un proceso estructurado de mapeo.
-  **Ejercicios de respiración controlada:** Simples prácticas de mindfulness enseñan a los estudiantes a regular sus emociones y reducir el estrés en momentos de agobio.

4 Actividades de Bienestar

-  **Mural colaborativo:** Los grupos colaboran para crear un mural que represente su identidad colectiva, fomentando la comunidad y el trabajo en equipo.
-  **Mosaico cultural:** Los estudiantes celebran la diversidad compartiendo artefactos culturales, comida e historias en un evento estructurado.
-  **Olimpíadas de trabajo en equipo:** Los equipos compiten en divertidos desafíos como carreras de obstáculos y tareas de resolución creativa de problemas, destacando la colaboración y la actividad física.
-  **Diario de gratitud:** La escritura diaria ayuda a los estudiantes a reflexionar sobre experiencias positivas, cultivando una mentalidad de aprecio y resiliencia.

5.5 Aplicación práctica

Cada actividad está diseñada para ser fácil de usar y adaptable, con instrucciones claras, objetivos de aprendizaje y pautas de preparación. Por ejemplo:

-  **Duración y materiales:** Las actividades varían en duración (desde ejercicios de respiración de 5 minutos hasta murales de 2 horas) e incluyen materiales fáciles de conseguir, como diarios, notas adhesivas y marcadores.
-  **Flexibilidad:** Los docentes pueden ajustar la dificultad y el enfoque de las actividades para adaptarlas a diferentes grupos de edad y entornos de aula.
-  **Integración:** Las actividades pueden integrarse en los planes de lecciones, eventos escolares o programas extracurriculares, asegurando que estén alineadas con los objetivos educativos más amplios.

5.6 Conclusión

El conjunto de herramientas proporciona a los educadores un marco sólido para fomentar el desarrollo integral de los adolescentes. Al abordar áreas clave como las habilidades sociales, la resiliencia emocional, el crecimiento personal y el bienestar, estas herramientas ayudan a preparar a los estudiantes para enfrentar los desafíos de la vida con confianza y adaptabilidad.

5.7 Preguntas de reflexión para el profesorado

1. ¿Qué herramientas resuenan más con las necesidades de mis estudiantes y cómo puedo adaptarlas a mi aula?
2. ¿Cómo puedo utilizar estas actividades para fomentar un sentido de comunidad y pertenencia entre mis estudiantes?
3. ¿Cómo mediré el éxito de estas actividades en la promoción del desarrollo social y emocional de los estudiantes?
4. ¿Qué recursos o estrategias adicionales podrían complementar estas herramientas para maximizar su impacto?

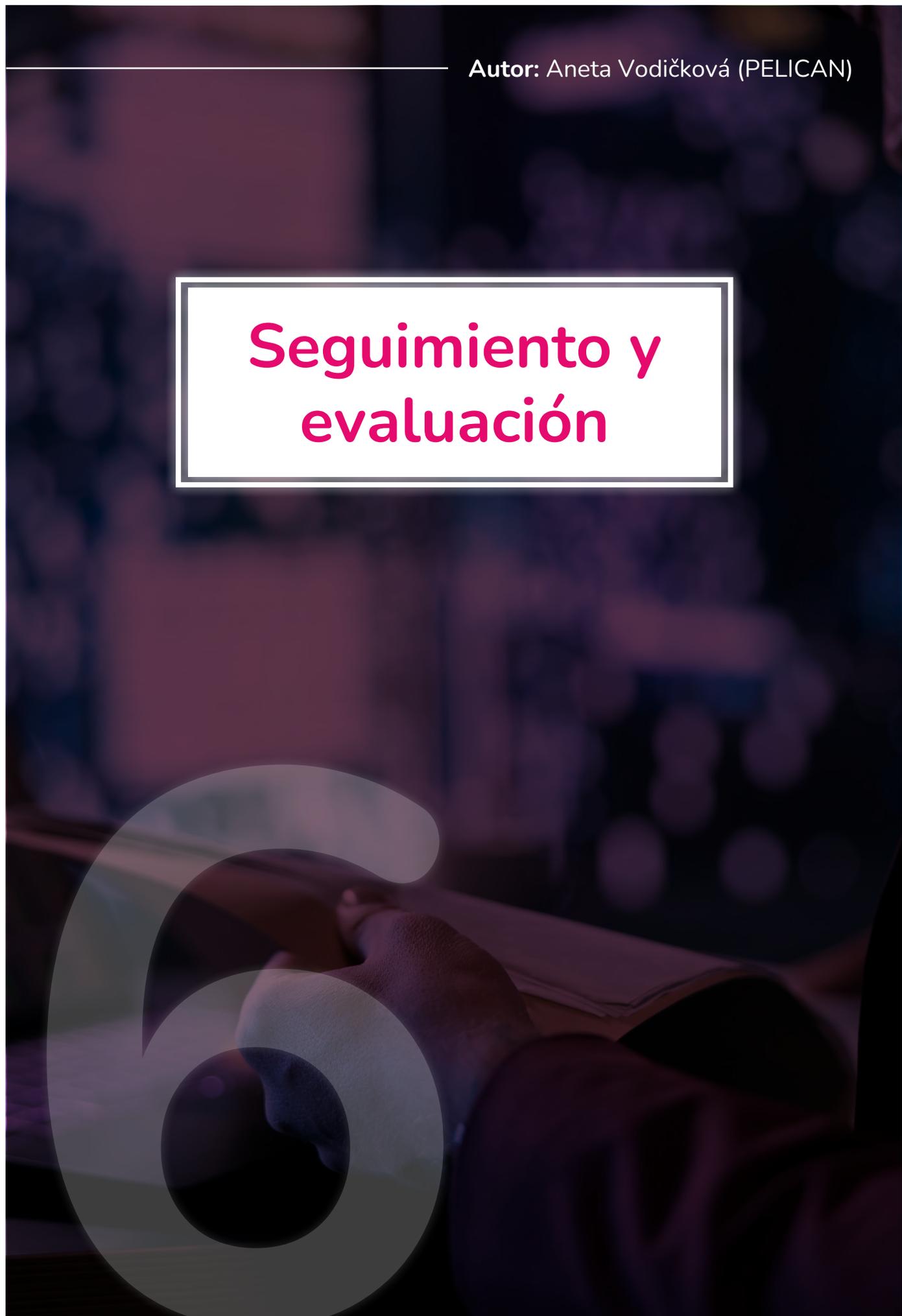




STRONGER YOUTH

Autor: Aneta Vodičková (PELICAN)

Seguimiento y evaluación



6.5. Seguimiento y evaluación del proceso de mentoría entre iguales

6.1 Preguntas introductorias

1. ¿Cuáles son los objetivos principales del monitoreo y la evaluación en la mentoría entre iguales?
2. ¿Cómo pueden los educadores equilibrar la supervisión y el empoderamiento en la mentoría entre iguales?
3. ¿Qué herramientas y estrategias pueden hacer que el proceso de monitoreo y evaluación sea efectivo?



El monitoreo y la evaluación efectivos son componentes críticos de cualquier proceso de mentoría entre iguales, asegurando que las actividades de mentoría avancen según lo previsto y que se logren los resultados deseados. El objetivo principal de este capítulo es proporcionar a los educadores pautas sobre cómo monitorear y evaluar el proceso de mentoría entre iguales, asegurando que tanto los mentores como los mentorados se beneficien de su participación. El aspecto de monitoreo se enfoca en seguir el progreso de la relación de mentoría y las actividades realizadas, mientras que la evaluación se centra en medir el impacto, el éxito y las áreas de mejora del programa.

En el contexto del proyecto Stronger Youth, cuyo objetivo es mejorar la resiliencia social y prevenir comportamientos depresivos o la exclusión social entre adolescentes en situación de riesgo, el monitoreo y la evaluación también cumplen un papel importante al garantizar que las herramientas y actividades se estén utilizando de manera efectiva y que se logren los resultados deseados, como el aumento de la autoestima, las competencias sociales y el crecimiento personal.

6.2 Objetivos de la mentoría y evaluación

La evaluación se enfoca en evaluar el éxito de las actividades de mentoría en momentos clave:

- 1 Seguimiento del Progreso:** Asegurar que el proceso de mentoría esté alineado con los objetivos del proyecto, como mejorar las competencias sociales, construir resiliencia personal y fomentar la inclusión.



- 2 **Garantizar el Bienestar de los Participantes:** El monitoreo ayuda a identificar posibles problemas de manera temprana, como conflictos o angustia emocional, permitiendo que los educadores o supervisores intervengan si es necesario.
- 3 **Medir el Impacto:** La evaluación mide el éxito de la relación de mentoría en la consecución de resultados como la mejora de las habilidades de comunicación, un aumento de la inclusión social y el bienestar mental.
- 4 **Informar la Mejora Continua:** La retroalimentación recopilada a través de la evaluación permite mejorar el diseño e implementación de las actividades de mentoría, asegurando que tanto los mentores como los mentorados obtengan el máximo beneficio de su participación.
- 5 **Apoyar el Rol del Educador:** Este proceso ayuda a los educadores a cumplir con su rol de supervisores como observadores participativos, proporcionando datos que guíen una intervención mínima cuando sea necesario.

6.3 Seguimiento del proceso de mentoría

El monitoreo es una actividad continua en tiempo real que implica chequeos regulares para asegurar que el proceso de mentoría funcione de manera fluida. Para los educadores, esto implica equilibrar la supervisión sin una interferencia excesiva, en línea con el objetivo del proyecto de empoderar las relaciones entre iguales. Los aspectos clave del monitoreo incluyen:

- 1 **Chequeos Regulares:** Los educadores deben programar chequeos regulares tanto con los mentores como con los mentorados para evaluar su progreso. Estos chequeos pueden realizarse de manera semiestructurada, preguntando a ambas partes cómo se sienten respecto a la relación de mentoría, las actividades en las que están participando y cualquier desafío que puedan estar enfrentando.
- 2 **Seguimiento de Actividades:** Es esencial monitorear qué actividades se están completando y cómo los mentorados están respondiendo a ellas. Los educadores pueden crear registros simples o usar herramientas de seguimiento en línea donde los mentores puedan registrar las actividades realizadas y reflexionar sobre los resultados.
- 3 **Bienestar Emocional y Mental:** Dado el enfoque en prevenir comportamientos depresivos, es crucial monitorear el bienestar emocional de tanto los mentores como los mentorados. Los educadores deben estar capacitados para reconocer signos tempranos de angustia o desconexión, asegurándose de que se tomen las medidas apropiadas cuando sea necesario.
- 4 **Documentación del Progreso:** Se debe alentar a los mentores y mentorados a mantener diarios personales o registros donde reflejen su progreso, desafíos y logros. Estos documentos proporcionan información valiosa para el proceso de evaluación y ayudan tanto a los mentores como a los mentorados a hacer un seguimiento de su desarrollo personal.

Los educadores deben actuar como facilitadores, asegurándose de que la relación entre mentor y mentorado se mantenga positiva, mientras evitan el micromanagement. Esto requiere adoptar un enfoque de observación participativa, donde los educadores estén al tanto de la dinámica de mentoría sin intervenir, a menos que sea necesario.

6.4 Evaluación del proceso de mentoría

La evaluación se enfoca en evaluar el éxito del proceso de mentoría una vez que se han alcanzado ciertos hitos u objetivos. En el proyecto Stronger Youth, esto implica evaluar hasta qué punto las actividades de mentoría han mejorado las competencias sociales, personales y la resiliencia mental de los mentorados, y han proporcionado oportunidades de desarrollo significativas para los mentores.

- 1 Medición de Competencias Sociales y Personales:** Uno de los objetivos clave del proyecto es el desarrollo de habilidades blandas como la comunicación, la empatía y la resiliencia social. La evaluación debe involucrar medidas cualitativas, como encuestas de autoevaluación, formularios de retroalimentación o discusiones reflexivas con tanto mentores como mentorados. Por ejemplo, se les puede preguntar a los mentorados cómo ha mejorado su autoestima o habilidades sociales desde que participan en las actividades de mentoría.
- 2 Evaluación Basada en Resultados:** Los educadores deben hacer un seguimiento de los resultados tangibles, como las mejoras en la participación escolar, la reducción de conflictos o un mayor involucramiento en actividades sociales. Los mentores también pueden evaluar si se sienten más capacitados y confiados para apoyar a sus compañeros.
- 3 Competencias en Inclusión Intercultural y Social:** Dado el enfoque del proyecto en prácticas inclusivas, los educadores deben evaluar si los mentorados sienten un mayor sentido de pertenencia en sus comunidades y si han desarrollado una conciencia de competencia intercultural a través de actividades compartidas con sus mentores.

Evaluación Formativa y Sumativa

- a Evaluación formativa** es continua, recopilando retroalimentación a lo largo del proceso de mentoría para realizar ajustes en tiempo real. Esto puede incluir encuestas después de cada actividad importante de mentoría para evaluar la satisfacción y las áreas de mejora.
- b Evaluación sumativa** se realiza al final del periodo de mentoría para evaluar la efectividad general. Esto puede incluir entrevistas en profundidad o discusiones en grupos focales con mentores, mentorados y educadores.

6.5 Herramientas para Mentoría y Evaluación

Diversas herramientas digitales pueden agilizar el proceso de monitoreo y evaluación. A

continuación, se presentan herramientas y métodos recomendados que los educadores pueden utilizar para seguir y evaluar eficazmente el proceso de mentoría:

- 1 Trello:** Esta herramienta de gestión de proyectos es altamente adaptable para programas de mentoría. Cada pareja de mentor-mentorado puede tener un tablero compartido de Trello donde registran actividades, establecen metas y documentan el progreso. Los educadores pueden ver estos tableros en tiempo real, lo que les permite monitorear el proceso sin intervención intrusiva. Los mentores pueden crear tableros separados para cada pareja mentor-mentorado, y todos pueden agregar comentarios. También existe la posibilidad de usar listas para categorizar tareas o actividades (por ejemplo, “Actividades Completadas”, “En Proceso”).
- 2 Google forms:** Esta es una herramienta fácil de usar para crear encuestas de evaluación. Los educadores pueden desarrollar encuestas previas y posteriores al programa para evaluar los cambios en las competencias y el bienestar mental de los mentores y los mentorados. Los datos se pueden compilar automáticamente en gráficos y tablas para un análisis sencillo.
- 3 Registros de Reflexión y Diarios:** Estos pueden usarse tanto para monitoreo como para evaluación. Los mentores y mentorados pueden enviar registros reflexivos regulares, ya sea de forma digital (usando Google Docs o similares) o en papel, donde describen sus experiencias, desafíos y logros.

El proceso de monitoreo y evaluación no solo es esencial para seguir el éxito de las actividades de mentoría entre iguales, sino que también sirve como una herramienta poderosa para la mejora continua. A través de un monitoreo efectivo, los educadores pueden asegurar que las relaciones de mentoría sigan siendo productivas y de apoyo, mientras que las evaluaciones regulares proporcionan datos claros sobre los resultados alcanzados.

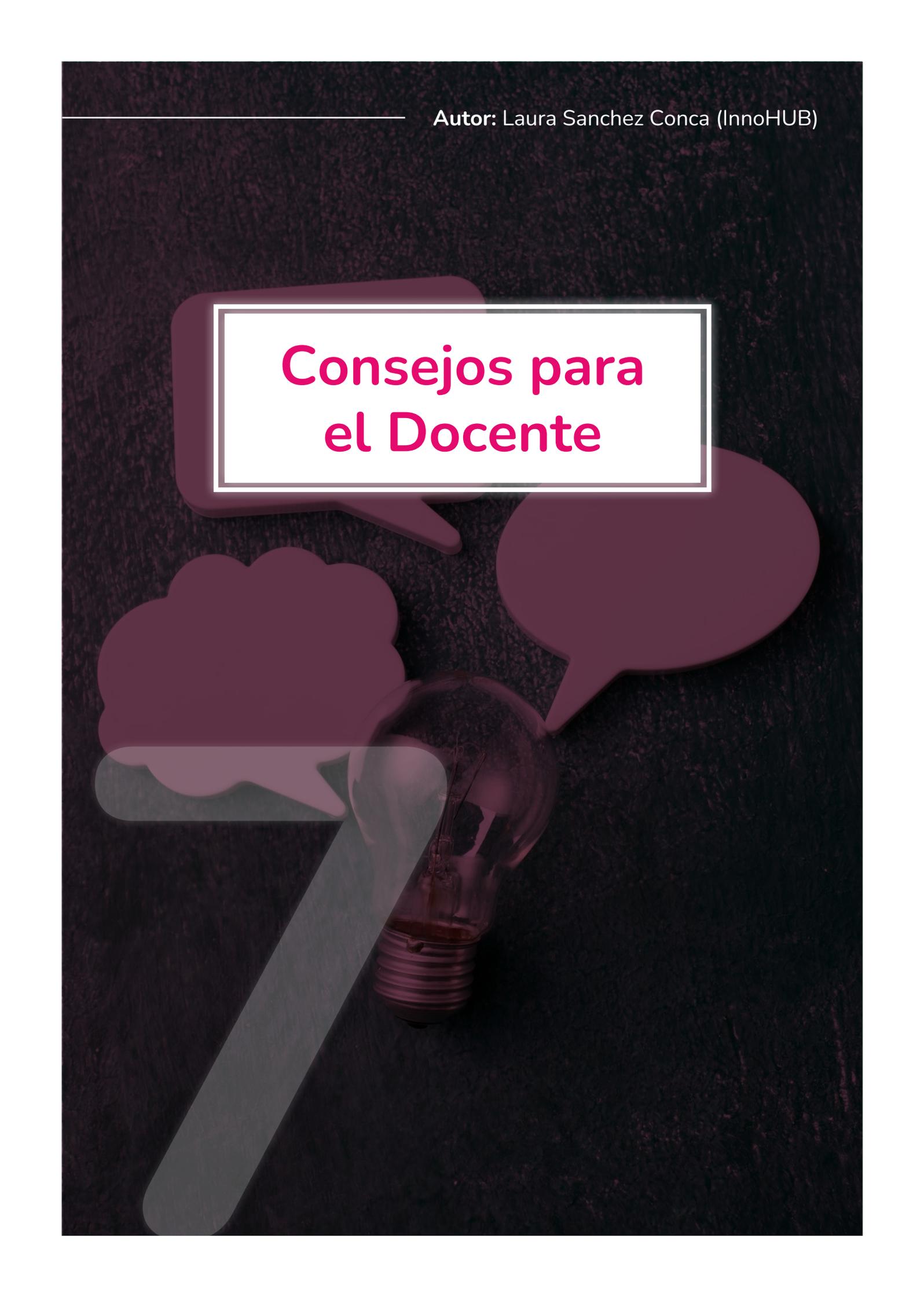
Al utilizar herramientas digitales como Trello, Google Forms y plataformas de autoevaluación, los educadores pueden agilizar el proceso, asegurando que tanto los mentores como los mentorados se sientan apoyados mientras mantienen su independencia en el proceso de mentoría. En última instancia, estos procesos aseguran que el proyecto Stronger Youth cumpla su objetivo de fomentar la resiliencia, la inclusión social y el bienestar mental entre los adolescentes en situación de riesgo.

6.6 Preguntas de reflexión para el profesorado

1. ¿Cuáles fueron las estrategias más efectivas para equilibrar la supervisión y el empoderamiento en las relaciones de mentoría?
2. ¿Cómo puedes mejorar el proceso de evaluación para obtener retroalimentación más significativa de los mentores y mentorados?
3. ¿Qué papel juegan las herramientas digitales en mejorar tu capacidad para monitorear y evaluar las actividades de mentoría?



Autor: Laura Sanchez Conca (InnoHUB)

The background is a dark, textured surface. In the center, there is a glowing lightbulb. Surrounding the lightbulb are several thought bubbles of different shapes and sizes, all in a light purple color. A white rectangular box with a thin black border is centered in the upper half of the image, containing the title text.

Consejos para el Docente

7. Consejos para el Docente

La mentoría entre iguales es una metodología poderosa para abordar las necesidades sociales y emocionales de los jóvenes, fomentando su resiliencia y habilidades interpersonales. A través de la implementación del proyecto Stronger Youth, hemos identificado estrategias clave para maximizar el impacto de esta iniciativa y apoyar a los educadores en su rol fundamental como facilitadores.

7.1 Reflexiones clave del proyecto

Los programas de mentoría ofrecen un entorno único donde los jóvenes pueden aprender unos de otros a través de interacciones significativas. Las siguientes conclusiones reflejan las lecciones más relevantes del proyecto:

- 1 **Empoderamiento juvenil:** La mentoría fomenta el desarrollo de competencias sociales y emocionales clave tanto en mentores como en mentorados. Este intercambio refuerza la confianza mutua y el aprendizaje colaborativo.
- 2 **Adaptabilidad:** Las estrategias implementadas deben adaptarse a las necesidades específicas de cada escuela y contexto socio-cultural, garantizando su efectividad y relevancia.
- 3 **Importancia del seguimiento:** El monitoreo regular del proceso asegura la calidad de las relaciones entre mentores y mentorados, previniendo posibles problemas y facilitando ajustes oportunos.
- 4 **Rol del docente:** El educador actúa como mediador y facilitador, creando un espacio seguro en el que los jóvenes puedan desarrollarse, tanto en el ámbito académico como emocional.

7.2 Decálogo para educadores

Para asegurar una experiencia de mentoría exitosa, sugerimos este conjunto de principios clave para los educadores:

- 1 **No impongas horarios:** Permite que el mentor y el mentorado acuerden sus propios tiempos de encuentro para fomentar la responsabilidad y la autogestión.
- 2 **Fomenta la confidencialidad:** Asegúrate de que las conversaciones entre los jóvenes sean privadas, excepto en situaciones de riesgo.
- 3 **Define roles claros:** Hazles saber que el mentor no es un tutor académico ni un consejero profesional, sino un compañero de apoyo.
- 4 **Promueve la escucha activa:** Enseña a los mentores técnicas para escuchar con empatía y sin interrumpir.



- Introducción
- Las necesidades de los jóvenes
- Detección de mentores
- El docente como facilitador
- Mentoría entre iguales
- Conjunto de Actividades
- Seguimiento y evaluación
- Consejos para el Docente

- 5 Evita intervenciones innecesarias:** Deja que los jóvenes resuelvan problemas dentro del marco de su relación de mentoría.
- 6 Asegúrate de que ambas partes tengan metas claras:** Anima a los mentores y mentorados a establecer metas para sus sesiones.
- 7 Ofrece apoyo regular:** Organiza reuniones periódicas con los mentores para evaluar su progreso y proporcionar orientación.
- 8 Usa herramientas digitales:** Considera utilizar plataformas como Trello o Google Workspace para registrar y hacer seguimiento de las actividades.
- 9 Proporciona formación continua:** Ofrece talleres y recursos para fortalecer las habilidades de los mentores.
- 10 Reconoce los logros:** Celebra los éxitos y avances de los participantes para mantener su motivación.

7.3 Consejos prácticos para implementar el programa

Creación de un entorno seguro

Un espacio seguro es fundamental para que los jóvenes se sientan cómodos compartiendo sus experiencias. Algunas estrategias incluyen:

-  Diseñar sesiones iniciales donde se establezcan normas de respeto y colaboración.
-  Promover actividades que fomenten la inclusión y el trabajo en equipo.
-  Asignar un lugar específico para las reuniones, asegurándose de que sea tranquilo y acogedor.
-  Proveer materiales que apoyen la comunicación visual, como pizarras o diagramas, para facilitar la comprensión mutua.

Supervisión y evaluación del proceso

Un seguimiento adecuado asegura que las relaciones de mentoría cumplan con sus objetivos. Recomendamos:

-  Realizar encuestas periódicas anónimas para recopilar retroalimentación de los participantes.
-  Mantener un registro detallado de las reuniones y actividades, incluyendo



comentarios para mejorar.

-  Analizar los resultados obtenidos mediante herramientas de evaluación cualitativa y cuantitativa para realizar ajustes en el programa.
-  Implementar reuniones de retroalimentación grupal donde los participantes puedan compartir sus experiencias de manera abierta y constructiva.

Formación inicial y continua



Es crucial que los mentores reciban una formación adecuada antes de comenzar. Esto incluye:

-  Introducción a la metodología de mentoría entre iguales, explicando objetivos, roles y expectativas.
-  Dinámicas para fortalecer habilidades como la resolución de conflictos, la comunicación efectiva y la empatía.
-  Talleres regulares para abordar desafíos comunes, compartir mejores prácticas y actualizar conocimientos basados en nuevos desarrollos del programa..
-  Creación de recursos educativos, como manuales o videos explicativos, accesibles para todos los mentores en cualquier momento.

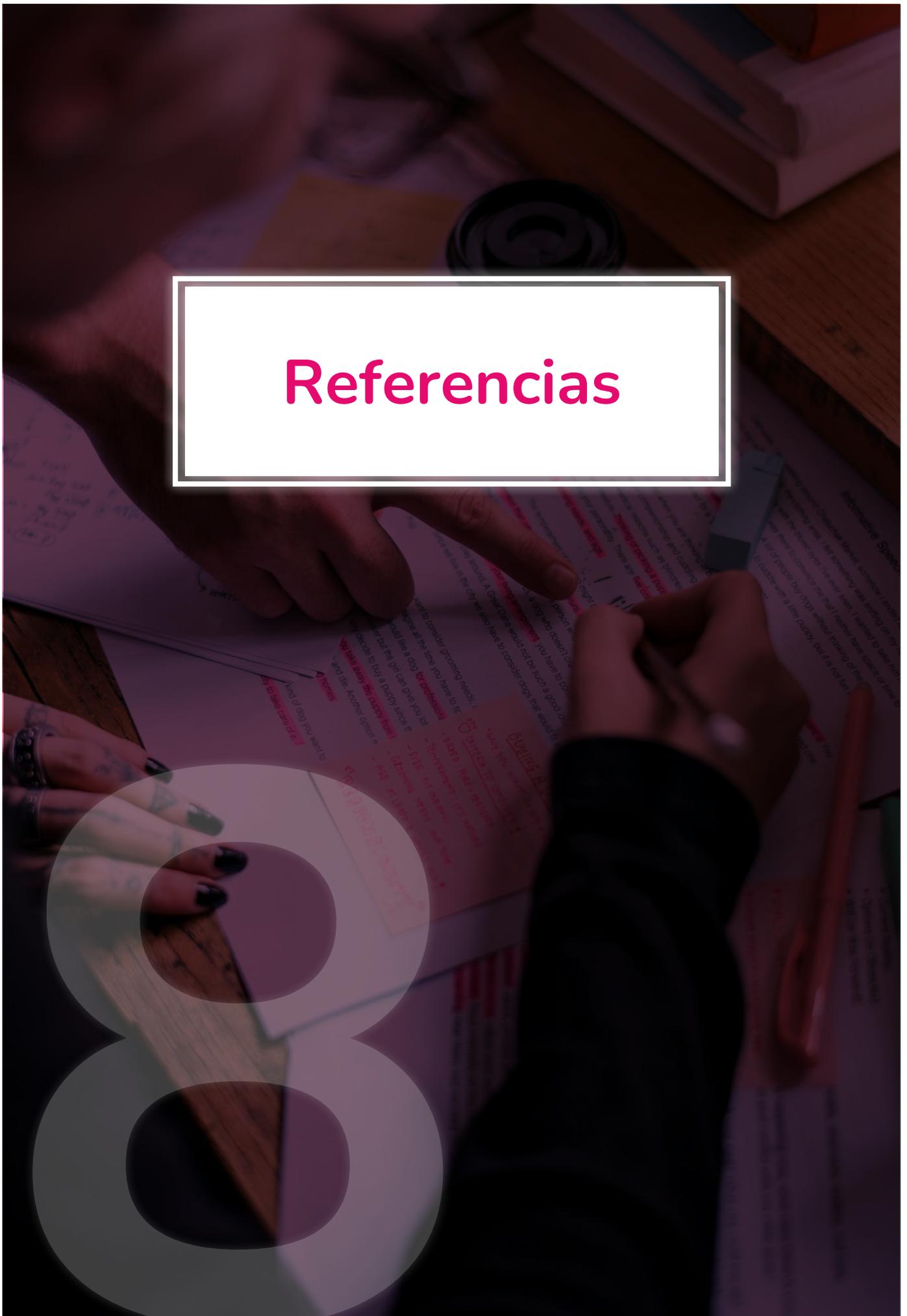
7.4 Recursos adicionales para educadores

Para maximizar el impacto del programa, considera los siguientes recursos:

-  **Guías digitales y aplicaciones:** Utiliza herramientas como Zoom para sesiones virtuales, plataformas como Trello para organización y seguimiento, y aplicaciones de comunicación seguras para facilitar el contacto entre mentores y mentorados.
-  **Materiales impresos:** Proporciona cuadernos de trabajo con ejercicios y ejemplos para que los mentores puedan planificar sus reuniones.
-  **Redes de apoyo:** Establece comunidades de práctica entre los mentores para compartir sus experiencias y aprender unos de otros.

La mentoría entre iguales no solo beneficia a los participantes directos, sino que también crea una comunidad educativa más cohesionada e inclusiva. Los educadores, como pilares de esta metodología, desempeñan un papel fundamental en la creación de un entorno donde los jóvenes puedan prosperar. Al adoptar estos principios y estrategias, contribuimos a fortalecer las habilidades sociales, emocionales y académicas de las nuevas generaciones, fomentando un futuro lleno de oportunidades y crecimiento personal.

Referencias



8. Referencias

8.1 Cap.1

Boniel-Nissim M, Marino C, Galeotti T, Blinka L, Ozoliņa K, Craig W et al. (2024). A focus on adolescent social media use and gaming in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey (Volume 6). Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. <https://iris.who.int/handle/10665/378982>

Carapeto, M. J., Grácio, L., Pires, H., Farinha, A. & Miranda, D. (October 2024). *Stronger Youth Project. Adolescent Mental Health in Six European Countries: Needs and Strengths*. University of Évora & Stronger Youth Project.

Charrier L, van Dorsselaer S, Canale N, Baska T, Kilibarda B, Comoretto RI et al. (2024). A focus on adolescent substance use in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey (Volume 3). WHO Regional Office for Europe. <https://www.who.int/europe/publications/item/9789289060936>

Cosma, A., Abdrakhmanova, S., Taut, D., Schrijvers, K., Catunda, C., et al. (2023). *A focus on adolescent mental health and wellbeing in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey (Volume 1)*. World Health Organization. Regional Office for Europe. <https://iris.who.int/handle/10665/373201>

Cosma A, Molcho M, Pickett W. (2024). A focus on adolescent peer violence and bullying in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey (Volume 2). WHO Regional Office for Europe. <https://www.who.int/europe/publications/item/9789289060929>

Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health and United Nations Children's Fund (2022). *On My Mind: How adolescents experience and perceive mental health around the world*. JHU and UNICEF. <https://www.unicef.org/media/119751/file/Companion%20report:%20Adolescents.pdf>

Költő A, de Looze M, Jåstad A, Nealon Lennox O, Currie D, Nic Gabhainn S. (2024). A focus on adolescent sexual health in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey (Volume 5). WHO Regional Office for Europe. <https://iris.who.int/handle/10665/378547>

Introducción

Las necesidades de los jóvenes

Detección de mentores

El docente como facilitador

Mentoría entre iguales

Conjunto de Actividades

Seguimiento y evaluación

Consejos para el Docente

Referencias

Rakić JG, Hamrik Z, Dzielska A, Felder-Puig R, Oja L, Bakalár P et al. (2024). A focus on adolescent physical activity, eating behaviours, weight status and body image in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey (Volume 4). WHO Regional Office for Europe. <https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789289061056>

8.2 Cap.2

Carapeto, M. J., Grácio, L., Pires, H., Farinha, A. & Miranda, D. (October 2024). *Stronger Youth Project. Adolescent Mental Health in Six European Countries: Needs and Strengths*. University of Évora & Stronger Youth Project.

Kupersmidt, J., Stelter, R., Karcher, M., Garringer, M., & Shane, J. (2020). *Peer Mentoring. Supplement to the Elements of effective practice for mentoring*. MENTOR: The National Mentoring Partnership. Available in <https://www.mentoring.org/resource/peer-mentoring-supplement-to-the-elements-of-effective-practice-for-mentoring/> (9 February 2025).

8.3 Cap.3

E-course for the Leaders of Education:

<https://www.edx.org/learn/leadership/harvard-university-leaders-of-learning>

Video: Good schools need good leaders:

<https://www.youtube.com/watch?v=B-pO1Oe8Jao>

Video: Peer learning in the classroom.

<https://www.youtube.com/watch?v=TCyvUmukIQk>

Brown C. (2024) Stepping Into the Role of a Teacher Leader

<https://cpet.tc.columbia.edu/news-press/stepping-into-the-role-of-a-teacher-leader>

Harrison C., Killion J. (2007), Ten Roles for Teacher Leaders

<https://ascd.org/el/articles/ten-roles-for-teacher-leaders>

Prothero A.(2023), What It's Like Teaching Through a Youth Mental Health Crisis

<https://www.edweek.org/leadership/what-its-like-teaching-through-a-youth-mental-health-crisis/2023/05>

Gunawardena, H., Leontini, R., Nair, S. et al. Teachers as first responders: classroom experiences and mental health training needs of Australian school teachers. *BMC Public Health* 24, 268 (2024). <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17599-z>

Guido M. (2017), 15 Easy Peer Teaching Strategies to Help Students <https://www.prodigygame.com/main-en/blog/advantages-disadvantages-peer-teaching-strategies/>

Adams, D. (Red.). (2023). *Educational Leadership: Contemporary Theories, Principles, and Practices* (1st ed. 2023). Springer Nature Singapore. <https://doi.org/10.1007/978-981-99-8494-7>

Miller, J. J. (2023). *Teacher Leaders, Classroom Champions: How to Influence, Support, and Renew School Communities (Teacher-Specific Perspectives and Leadership Strategies for Developing Collective Teacher Efficacy)* (1st ed). Solution Tree.

Sławińska, M. (2023). Peer Learning As One of the Pathways to Educational Equity. *Podstawy Edukacji*, 16, 13–24. <https://doi.org/10.16926/pe.2023.16.02>

8.4 Cap.4

Smith, L. H., & Petosa, R. L. (2016). A structured peer-mentoring method for physical activity behavior change among adolescents. *The Journal of School Nursing*, 1-9. <https://doi.org/10.1177/1059840516644955>

Galeandro, P. M. Podcast “E tu Sogni?” – L’esperienza del Progetto Salute del Liceo Tasso di Roma. Peer to Peer Liceo T. Tasso.

Schad, T. (2016). Preventing teen suicide with peer to peer mentoring [Video]. TEDxRapidCity. <https://www.youtube.com/watch?v=iw72a1EWcMQ>

Gunn, F., Lee, S. H. (M.), & Steed, M. (2017). Student perceptions of benefits and challenges of peer mentoring programs: Divergent perspectives from mentors and mentees. *Marketing Education Review*, 27(1), 15-26. <https://doi.org/10.1080/10528008.2016.1255560>

Clark, R., Andrews, J., & Gorman, P. (2012). Tackling transition: The value of peer mentoring. *Widening Participation and Lifelong Learning*, 14(Special Issue), 57-66. ISSN: 1466-6529.

Mentoring Partnership of Southwestern Pennsylvania. Peer mentoring handbook. Mentoring Partnership of Southwestern PA. Available at: <https://www.mentoringpittsburgh.org>



8.5 Cap.5

Growe Project. (n.d.). *Set de Instrumente GROWE – Bune Practici*. Un set de instrumente care oferă exemple concrete și idei practice pentru dezvoltarea competențelor de literație și abilităților socio-emoționale la elevi. <https://groweproject.eu/ro/good-practice-toolkit>

CJRAE Vaslui. (n.d.). *Activități pentru Dezvoltarea Competențelor Socio-Emoționale la Adolescenți*. Document ce oferă activități practice destinate dezvoltării competențelor socio-emoționale la adolescenți, utile pentru consilieri și profesori. <https://www.cjrae-vaslui.ro/images/Activit%C4%83%C8%9Bipentrudezvoltareacompeten%C8%9Belorsocio.pdf?utm>

Didactic.ro. (n.d.). *Strategii de Dezvoltare a Competențelor Socio-Emoționale în Educație*. Articol ce prezintă metode practice de integrare a SEL în procesul educațional. <https://www.didactic.ro/revista-cadrelor-didactice/strategii-de-dezvoltare-a-competen-elor-socio-emo-ionale-promovate-la-nivelul-programelor-de-educa-ie-socio-emo-ionala-sel>

Institutul de Științe ale Educației. (n.d.). *Competențele Sociale și Emoționale – Colecție de Bune Practici*. Lucrare ce conține exemple de bună practică pentru dezvoltarea competențelor sociale și emoționale ale elevilor din diferite cicluri de învățământ. <https://www.ise.ro/competentele-sociale-si-emotionale>

Big Picture Social Emotional Learning Podcast. (n.d.). A podcast offering perspectives and effective practices for teachers and parents focused on developing social-emotional skills in students. <https://podcasts.apple.com/us/podcast/big-picture-social-emotional-learning-podcast/id1397042569>

Committee for Children. (n.d.). *Grow Kinder Podcast*. A podcast dedicated to SEL discussions with guests exploring how SEL addresses societal challenges. <https://www.cfchildren.org/podcasts/>

Harvard Graduate School of Education. (2023). *Navigating SEL for Teens*. An article exploring the importance of developing SEL skills in adolescents and offering practical strategies for educators. <https://www.gse.harvard.edu/ideas/usable-knowledge/23/03/navigating-sel-teens>

Wallace Foundation. (n.d.). *Let's Talk Social and Emotional Learning Podcast*. A podcast series analyzing SEL's evolution and implementation in schools and communities. <https://wallacefoundation.org/lets-talk-social-and-emotional-learning-podcast>

Brookes Publishing. (n.d.). *10 FREE Social-Emotional Development Resources*. A collection of free resources, including podcasts and videos, supporting social-emotional development in children and adolescents. <https://blog.brookespublishing.com/10-free-social-emotional-development-resources/>

8.6 Cap.6

Brumovská, T., & Seidlová Málková, G. (2010). Mentoring: výchova k profesionálně vedenému dobrovolnictví. Portál.

NÁRODNÍ PEDAGOGICKÝ INSTITUT ČR. Od přirozeného mentoringu k mentorským programům: Využití mentoringu ve školách. Online. Zapojme všechny. 2023. Dostupné z: <https://zapojmevsechny.cz/clanek/od-prirozeneho-mentoringu-k-mentorskym-programum-vyuziti-mentoringu-ve-skolach>. [cit. 2024-12-11].

NÁRODNÍ PEDAGOGICKÝ INSTITUT ČR. Využijte přínos vrstevnického mentoringu ve školách: Rozhovor s koordinátorkou mentoringových vztahů. Online. Zapojme všechny. 2023. Dostupné z: <https://zapojmevsechny.cz/clanek/vyuzijte-prinos-vrstevnickeho-mentoringu-ve-skolach-rozhovor-s-koordinatorkou-mentoringovych-vztahu>. [cit. 2024-12-11].



STRONGER YOUTH

*Empowering young people social competences
and soft skills through peer mentoring*



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project No: KA220-YOU-3BAF79FF