



SSaMs

Sports Students as Mentors for Boys and Young Men

Material para los estudiantes



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



SSaMs

Sports Students as Mentors for Boys and Young Men

Material para los estudiantes

Agradecimientos

El módulo SSaMs ha sido desarrollado a través del programa Erasmus + de la UE y en colaboración con cinco universidades europeas y una ONG.

Colaboradores de SSaMs

Reino Unido, University of Gloucestershire:

Colin Baker, Paul Hopkins, Anna Newell, Andrew Parker

Grecia, Universidad de Tesalia:

Alexandra Chioti, Marios Goudas, Athanasios Kolovelonis

República Checa, Universidad de Palacký:

Ladislav Baloun, Jana Sklenaříková, Tomas Vyhlidal

España, Universidad De Murcia:

Alba Aparicio, Maria Jesus Bazaco, Maria de los Angeles Martinez Cegarra, Olga Rodríguez, Pilar Sainz de Baranda, Antonio Joaquin Garcia Velez

República de Irlanda, Institute of Technology Carlow:

Shane O'Donnell, Noel Richardson

Italia, CESIE:

Catarina Impastato, Jelena Mazaj

Entrada adicional - Mengage Ltd*:

Liam Kernan (advisory capacity)

**Los materiales de aprendizaje de SSaMs han sido adaptados, con el consentimiento de Mentoring Male: Una guía para el trabajo de mentores con niños y hombres jóvenes, desarrollada por una empresa sin fines de lucro con sede en el Reino Unido, Mengage Ltd, que trabaja en temas sociales y de salud masculina. Se puede encontrar más información en el sitio web de Mengage en www.mengage.co.uk.*



Prólogo

Es para mí un gran placer dar la bienvenida y apoyar la publicación de este recurso de formación Erasmus+ Sports Students as Mentors for Boys and Young Men (SSaMs). El programa SSaMs se originó en un contexto de creciente interés a nivel de investigación y de políticas sobre cuestiones de género con los niños y los hombres jóvenes, incluyendo la salud de los niños y los hombres jóvenes, los logros educativos y los vínculos con el abandono escolar prematuro. Sabemos que, en toda la UE, los niños tienen tasas más bajas de rendimiento escolar que las niñas, tienen muchas más probabilidades de abandonar la escuela antes y menos probabilidades de acceder a la educación superior. Además, el abandono escolar prematuro también tiene efectos perjudiciales de mayor alcance, incluida la delincuencia y la exclusión social.

La intervención temprana para los grupos en riesgo de abandono escolar prematuro es de importancia crítica. Este recurso de capacitación de los SSaMs aborda esta necesidad proporcionando a los estudiantes de deportes habilidades prácticas en el trabajo de “mentoría” o “mentoring” con niños y hombres jóvenes. Es importante destacar que el programa SSaMs utiliza una metodología de mentoría basada en las fortalezas, para proporcionar a los estudiantes deportivos el conocimiento y las habilidades necesarias para ser mentores efectivos de niños y hombres jóvenes. Estas son habilidades que serán altamente aplicables al trabajo basado en el deporte con los jóvenes al graduarse cuando los estudiantes ingresan al lugar de trabajo deportivo.

Felicito a todos los socios de Erasmus+ por su excelente trabajo en el desarrollo y la experimentación de este importante recurso de formación. Insto a los líderes de programas deportivos de todo el mundo a que utilicen el recurso y mejoren las habilidades de los estudiantes de Ciencias del Deportes como mentores para trabajar con niños y hombres jóvenes.

Noel Richardson PhD

Director del Centro Nacional de Salud del Hombre
Instituto de Tecnología Carlow
Irlanda



Índice de contenidos

Introduction	6
Tema 1. El contexto de trabajo con chicos jóvenes	10
Tema 2. EL ROL DEL MENTOR: qué es un mentor y qué no lo es	16
Tema 3. Construyendo relaciones mentor-alumno. Establecer límites. Salvaguarda	22
Tema 4. UN MODELO PARA LA MENTORÍA: el Desarrollo Positivo del Adolescente y las 5 Ces	26
Tema 5. Habilidades para la vida y establecimiento de metas.	32
Tema 6. LA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL EN ADOLESCENTES	38
Cuaderno para el Trabajo de Reflexión del Mentor	50
Cuaderno para el Trabajo de Reflexión del Mentor Ejemplo	64
ESTUDIOS DE CASOS de SSaMs	84
Tarjetas Clave de las 5 Ces	86
Ssams. Normas básicas de ejemplo	88

Introducción

El programa Erasmus+ para estudiantes de deportes como mentores de niños y jóvenes se ha desarrollado como resultado del creciente interés en el trabajo sobre cuestiones de género y en el trabajo con niños y hombres, incluida la salud masculina y sus vínculos con el nivel educativo de los niños y el abandono escolar prematuro.

En 2008, la República de Irlanda se convirtió en el primer país del mundo en aplicar una política nacional de salud masculina, compromiso que se extiende hasta 2021 (1). En 2018, en un contexto europeo más amplio, la Región Europea de la Organización Mundial de la Salud lanzó una estrategia sobre la salud y el bienestar de los hombres europeos, con el compromiso de comprometerse con los hombres a través de servicios sensibles al género (2). La estrategia de la OMS reconoce la necesidad de abordar el abandono escolar prematuro de los varones y su relación con los malos resultados sanitarios, necesidad que también reconoce la UE en su Estrategia Europa 2020 (3).

Sabemos que la educación es un determinante social de la salud. Es un factor determinante que influye en el empleo, los ingresos, la vivienda y un estilo de vida saludable. En toda la UE, los niños tienen menores niveles de educación que las niñas, tienen muchas más probabilidades de abandonar la escuela antes de tiempo (cuadro 1) y menos probabilidades de cursar estudios superiores. Además, el abandono escolar afecta también a la sociedad en general, repercute en el crecimiento económico y es un factor de pobreza, delincuencia y exclusión social. Las recomendaciones para la acción incluyen la intervención temprana para los grupos identificados como en riesgo de abandono escolar prematuro (4.).

País europeo	Hombres	Mujeres
República Checa	6.4 %	6.0 %
Grecia	9.4 %	6.4 %
Italia	17.5 %	11.8 %
República de Irlanda	8.4 %	5.4 %
España	24.0 %	15.8 %
Reino Unido	11.7 %	9.8 %

Table 1. Rates of schools leaving male and female (countries involved in SSaMs programme), EU 2016.

Aunque las preocupaciones sobre el abandono escolar prematuro de los niños son comunes en los países de toda Europa, en algunos países han promulgado políticas o estrategias que incluyen el trabajo con los varones, mientras en otros países pueden ser preocupaciones que todavía no han iniciado estrategias de intervención. El programa SSaMs es un esfuerzo transeuropeo que busca actuar sobre la estrategia UE 2020 y la estrategia de la OMS para la salud y el bienestar de los hombres europeos proporcionando, a los estudiantes de grados de Ciencias del Deporte, habilidades prácticas en el trabajo de mentoría con niños y hombres jóvenes. Se trata de aptitudes que pueden aplicarse en el lugar de trabajo y en los entornos educativos posteriores, con el objetivo de ayudar a los niños en sus opciones educativas y profesionales y evitar el abandono escolar prematuro.

Trabajo deportivo y de mentoría con hombres

La mentoría es un método avalado por la bibliografía científica para brindar apoyo a los jóvenes y desarrollar sus fortalezas; apoyarlos con su educación y proporcionarles orientación hacia oportunidades de formación profesional y perfeccionamiento, y una vida adulta socialmente responsable. El programa SSaMs busca utilizar una metodología de mentoría basada en las fortalezas, en el Desarrollo Positivo del Adolescente (PYD), que está vinculado a la metodología de entrenamiento deportivo, para proporcionar a los estudiantes de Ciencias del Deporte el conocimiento y las habilidades necesarias para ser mentores efectivos de niños y hombres jóvenes.

El uso del deporte como medio para transmitir información sobre la salud y las preocupaciones sociales se extiende desde el disfrute de la actividad física y los beneficios para la salud que ésta aporta hasta la intervención a través de programas por parte de los clubes deportivos profesionales. En la República de Irlanda y en el Reino Unido, los clubes deportivos profesionales han utilizado la marca de su club para atraer e implicar a niños y hombres en programas que abordan problemas sanitarios y sociales en las comunidades a las que sirven los clubes deportivos. En toda Europa, el deporte profesional tiene un papel que desempeñar en el trabajo con hombres jóvenes.

Los programas de clubes deportivos profesionales son dignos de elogio por el trabajo que realizan, pero mientras que el personal deportivo tiene un lugar privilegiado desde el cual trabajar con niños y jóvenes, se puede hacer una crítica al trabajo deportivo comunitario existente y es que el personal deportivo carece de los conocimientos y habilidades necesarios para trabajar eficazmente en contextos educativos, sanitarios y sociales de apoyo (5).

El programa SSaMs es el primero en un contexto transeuropeo que ofrece a los estudiantes de Ciencias del Deporte una formación específicamente dirigida a trabajar en la educación de los niños y en el trabajo relacionado con la salud mental. El programa proporciona a los estudiantes conocimientos y habilidades que son aplicables al trabajo relacionado con el deporte con los jóvenes al graduarse cuando los estudiantes se incorporan en un puesto de trabajo relacionado con su perfil de profesional del deporte.

Sobre el contenido del programa SSaMs

El programa SSaMs proporciona un contexto claro y un fundamento para el trabajo de mentoría con chicos jóvenes para, a continuación, explorar la metodología de mentoría, la Teoría del Desarrollo Positivo del Adolescente, el papel del mentor, las cualidades, las tareas, el establecimiento de límites y la protección, las habilidades para la vida, el establecimiento de metas y los resultados. También exploramos la salud mental de los varones jóvenes y el trabajo del mentor para reforzar la salud mental positiva a través de la construcción de resiliencia y la derivación a los servicios que proporcionan apoyo en cuestiones de salud mental más allá de las responsabilidades del rol de los mentores.

Uso de los materiales SSaMs

Los recursos de SSaMs proporcionan materiales para seis sesiones teóricas. Una vez terminado el trabajo teórico, aconsejamos que los estudiantes estén preparados para llevar a cabo otras seis* sesiones prácticas de mentoría con hombres jóvenes en las escuelas o en un entorno de educación informal. Se proporciona orientación para el trabajo práctico. Las sesiones deben ser organizadas por la Facultad y por los centros educativos locales y otros entornos educativos

apropiados. Deberían adoptarse medidas de salvaguardia antes de emprender cualquier trabajo de mentoría práctica (*reconocemos que este consejo puede no ser aplicable en todos los países, por lo que el número exacto de sesiones de mentoría práctica debería ser acordado por cada uno de las Facultades).

Cada sesión teórica proporciona a los estudiantes un texto sobre el tema de la sesión y a los profesores una presentación en PowerPoint correspondiente al tema de la sesión, así como la orientación y los recursos necesarios para impartir la sesión.

Las sesiones teóricas están diseñadas para ser impartidas semanalmente, sin embargo, reconocemos que esto no siempre es práctico. Cuando esto no es posible, los materiales se pueden utilizar de forma flexible según las necesidades. Si es apropiado, los materiales también pueden ser utilizados para complementar parte de otro programa académico.

Se recomienda a los conferenciantes que se familiaricen con los materiales de los SSaM antes de comenzar con la formación. Asimismo, se recomienda que sigan los planes de las secciones proporcionados para cada presentación en PowerPoint y que se aseguren de que los materiales recomendados para cada sesión estén disponibles para impartir la sesión.

Los contenidos del programa SSaMs son:

- **Tema 1.** *Un contexto para el trabajo con varones jóvenes*
(Material para el estudiante; PPT; Plan del tema)
 - **Tema 2.** *The role of the mentor: What a mentor is and what a mentor is not; Primary tasks of a mentor; Qualities desirable in a mentor*
(Student text; PPT; Section plan)
 - **Tema 3.** *El papel del mentor: Qué es un mentor y qué no es un mentor. Tareas principales de un mentor. Cualidades deseables en un mentor*
(Material para el estudiante; PPT; Plan del tema)
 - **Tema 4.** *Un modelo de mentoría: Desarrollo Positivo del Adolescente y las 5 Ces*
(Material para el estudiante; PPT; Plan del tema)
 - **Tema 5.** *Habilidades para la vida y establecimiento de metas*
(Material para el estudiante; PPT; Plan del tema)
 - **Tema 6.** *Apoyar la salud emocional y mental de los niños y jóvenes*
(Student text; PPT; Section plan)
 - **Tema 7 a 12*.** *Principios guía y apoyo para sesiones prácticas de mentoring.*
(sólo para profesore)
-
- Cuaderno para el Trabajo de Reflexión del Mentor y Cuaderno para el Trabajo de Reflexión del Mentor Ejemplificado.
-
- Casos de Estudio
 - Tarjetas indicadoras de las 5 Ces
 - Ejemplos de reglas básicas

Cuestiones de género en el trabajo

Si bien existe una sólida justificación para el trabajo relacionado con la educación y la salud mental de los niños y los hombres jóvenes, este enfoque en el trabajo con hombres no debe interpretarse como antifeminismo. El trabajo con niños no debe competir con el trabajo con niñas, ni restar importancia a la educación y la salud de las mujeres.

La necesidad de un trabajo de prevención del abandono prematuro del sistema educativo es patente tanto en hombres como en mujeres, pero cuando se puede demostrar que el trabajo específico de género aborda una cuestión que claramente perjudica a un género, entonces se debe emprender un trabajo práctico basado en la evidencia, con la condición de que esto no sea perjudicial ni perjudicial para el otro género.

Referencias:

1. Department of Health (2017). National Men's Health Action Plan 2017-2021: Working with men in Ireland to achieve optimum health and wellbeing.

Available from:

<https://www.mhfi.org/HI-M.pdf>

2. World Health Organization Regional Office for Europe (2018). Strategy on the health and well-being of men in the WHO European Region.

Available from:

http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/378165/68wd12e_MensHealthStrategy_180480.pdf?ua=1

3. European Commission (2010). EUROPE 2020. A strategy for smart, sustainable and inclusive growth.

Available from:

<http://ec.europa.eu/eu2020/pdf/COMPLET%20EN%20BARROSO%20%20%20007%20-%20Europe%202020%20-%20EN%20version.pdf>

4. European Commission (2016). European Semester Thematic Factsheet: Early School Leavers.

Available from:

https://ec.europa.eu/info/sites/info/files/european-semester_thematic-factsheet_early-school-leavers_en.pdf

5. Parnell, D., Stratton, G., Drust, B. and Richardson, D. (2013). Football in the community schemes: Exploring the effectiveness of an intervention in promoting healthful behaviour change. Soccer and Society, 14 (1).

Available from:

<http://eprints.leedsbeckett.ac.uk/202/1/DP%20%28DRBDGS%29%202011%20Soccer%20and%20Society%20Paper.pdf>

A photograph of a track and field race starting with a runner in the foreground. The runner is wearing a white tank top, black shorts, and blue shoes, and is captured in a dynamic starting pose on a blue track. Other runners are visible in the background, and a large building with a traditional roof is in the distance. The image has a teal color cast.

Tema 1.

EL CONTEXTO DE TRABAJO CON CHICOS JÓVENES

En este tema, analizamos el trabajo con chicos jóvenes y consideramos su compromiso con la educación, el impacto de un compromiso insuficiente y la necesidad de trabajo de mentoría con algunos niños y jóvenes.

¿Por qué trabajar con niños y jóvenes?: los niños y jóvenes como un problema.

El trabajo sobre la salud masculina, los problemas sociales y educativos, incluido el éxito educativo de los niños y jóvenes, es una preocupación de los responsables políticos, educadores y académicos de la salud, de los maestros, profesores, personal sanitario y profesionales involucrados en el trabajo con jóvenes.

En la literatura científica la repercusión de la ausencia de educación o el bajo rendimiento académico de algunos varones jóvenes está relacionado con:

- Reducción de las oportunidades laborales y la movilidad social a lo largo de la vida.
- Malos resultados de salud en la vida posterior.
- Una correlación con la criminalidad.

Movilidad social y oportunidades laborales

La movilidad social se puede definir como el movimiento de individuos a través de las estructuras de clases sociales o de ingresos durante un período de tiempo. Esta movilidad puede llevar generaciones (movilidad intergeneracional) o puede ocurrir dentro de una generación (movilidad intrageneracional). La educación es conocida por ser un conductor de la movilidad social.

El logro educativo puede determinar las perspectivas de empleo o carrera, correlacionar directamente con el estado financiero o socioeconómico de un joven, configurando las oportunidades ocupacionales futuras y el potencial de ingresos. Las cualificaciones de nivel superior mejoran el potencial de ingresos de un individuo y, por lo tanto, su movilidad social y las oportunidades para pasar a una clase socioeconómica más alta. La clase socioeconómica influye en otros factores del estilo de vida y en las opciones de vida, incluida la salud y los factores que pueden afectar nuestra salud (1,2).

Salud

La educación es también uno de los determinantes sociales de la salud. Diferentes estudios demuestran que el logro educativo superior está vinculado a mejores índices de salud. Las personas con niveles más altos de logros educativos tienen tasas de mortalidad más bajas debido a afecciones crónicas y agudas comunes. Un mayor nivel de educación está también vinculado al aumento de los ingresos.

La calidad de la vivienda se ve afectada por los ingresos: es probable que los jóvenes con ingresos más altos vivan en viviendas seguras, bien mantenidas y aisladas, que ahorren energía y brinden un ambiente saludable en vecindarios socialmente similares con acceso a escuelas e instalaciones de buena calidad.

Los jóvenes con peores ingresos tienen más probabilidades de vivir en viviendas precarias con malas condiciones de vida o en barrios inseguros. Es posible que no tengan acceso a tiendas que vendan alimentos saludables o que no dispongan de ingresos para comprar alimentos más saludables, o incluso que no

tengan los conocimientos necesarios para diferenciar entre los alimentos y su efecto sobre la salud. También pueden carecer de acceso a instalaciones recreativas tanto interiores como exteriores.

Se sabe que los niños que crecen en la pobreza tienen menos éxito en la escuela y tienen menos años de educación que los niños de familias con ingresos más altos, de ahí la importancia de los buenos planes de educación temprana. El desarrollo infantil temprano y el logro educativo se consideran cruciales para la salud y el bienestar futuros, para mejorar las oportunidades de trabajo y una ruta para salir de la pobreza.

Las personas con niveles más altos de logros educativos tienen más probabilidades de actuar sobre la información y los recursos que promueven la salud. La investigación sugiere que el nivel de logro educativo, las conductas de riesgo para la salud (como fumar, beber, la dieta y el ejercicio físico o el uso de sustancias) y el contacto con factores de protección (como la seguridad en el hogar o el acceso a servicios de salud preventivos) están vinculados. Así pues, las personas que tienen un mayor nivel de educación tienen más salud de comportamientos. El aprendizaje a lo largo de toda la vida también se señala como un factor importante para mantener a las personas sanas. (3,4).

Criminalidad, desarrollo cerebral y asunción de riesgos

Los perfiles sociales de los jóvenes delincuentes son muy similares. Por lo general, hombres jóvenes, a menudo pertenecientes a grupos étnicos minoritarios, desempleados o en trabajos poco remunerados u ocasionales, con relaciones familiares difíciles y con una educación deficiente.

Algunas de las razones de este perfil pueden atribuirse al desarrollo socioeconómico y al declive de las industrias, así como a la construcción, que tradicionalmente proporcionaron trabajo a los hombres con la

consiguiente disminución de oportunidades de evolución dentro de su puesto de trabajo. Además, el surgimiento de un lugar de trabajo cambiante y más tecnológico ahorra mano de obra y reduce las oportunidades de mejorar laboralmente a hombres jóvenes con poca o ninguna cualificación.

La participación en actividades delictivas parece ofrecer una alternativa a las dificultades financieras y sociales para algunos jóvenes. La falta de oportunidades o el acceso reducido a opciones de ocio relacionado con sensaciones fuertes, también puede actuar como un motor para que los jóvenes se involucren en el comportamiento de búsqueda de sensación criminal (5).

La falta de logros educativos es una característica común del perfil de un joven delincuente. Se demuestra que una mala experiencia escolar, ausentismo, exclusión de la escuela y falta de habilidades y calificaciones básicas tienen una correlación con la criminalidad. Ejemplos: un informe para la Comisión Europea evidenció que el 53% de la población reclusa irlandesa tenía niveles de alfabetización de nivel 1 (el nivel de alfabetización más bajo) o inferior en el Marco Nacional de Cualificaciones de Irlanda, en comparación con el 23% de la población general. En el mismo informe, el 27% de los abandonos escolares prematuros en los Países Bajos eran sospechosos de delitos penales en comparación con el 7% de los que no habían escolarizado. La participación en actividades delictivas a una edad temprana puede tener un impacto negativo en las oportunidades en la vida posterior, de ahí la importancia de seguir participando en la educación (6).

La transición de la escuela primaria a la secundaria, al empleo o a la educación superior ocurre en un período de tiempo relativamente corto. Los mentores serán conscientes de que la adolescencia es un momento de cambio para los jóvenes. Los cambios en el desarrollo en la adolescencia a menudo se comentan cómo los cambios físicos experimentados durante la pubertad, sin embargo, el cerebro humano también se está desarrollando durante la adolescencia y en la adultez temprana, siendo un momento crítico, ya que es el periodo

escolar en el que están considerando las perspectivas de vida futuras. Por lo tanto, será útil para los mentores tomar conciencia de este desarrollo del cerebro al considerar los comportamientos de los jóvenes.

Se sabe que los cambios más fundamentales en el desarrollo intelectual ocurren entre el nacimiento y la adolescencia tardía. Se acepta que la capacidad intelectual de un individuo habrá madurado antes de los 18 años. Sin embargo, la investigación en neurociencia muestra que el desarrollo de aquellas partes del cerebro relacionadas con el control de los impulsos y la regulación e interpretación de las emociones no maduran al mismo ritmo, no obstante, el desarrollo no finaliza hasta mediados de los veinte años. Por lo tanto, el desarrollo cerebral influye en el comportamiento de los jóvenes, incluida una mayor propensión a aceptar riesgos y buscar sensaciones (7).

La búsqueda de sensaciones fuertes por parte de los jóvenes no es un fenómeno reciente. Históricamente, ha sido un rasgo consistente de la adolescencia y la edad adulta temprana. Las afirmaciones populares de que los jóvenes asumen riesgos debido a su propia creencia de que son invulnerables, o que son irracionales, o que no pueden o no calculan el riesgo han sido consideradas incorrectas. En términos de cálculo de riesgo, a la edad de 16 años se es tan capaz y tan consciente de la vulnerabilidad como un adulto mayor, sin embargo, la frecuencia de toma de riesgos y búsqueda de sensaciones es mucho mayor en el grupo de edad analizado.

Las conductas de riesgo alcanzan su punto máximo desde la adolescencia tardía hasta los veinte años. El consumo prolongado de sustancias y alcohol a menudo comienza en la adolescencia, es más probable que ocurra el abuso sexual, el asalto y la violencia contra la persona en personas menores de 25 años. Por ejemplo, en el Reino Unido, la conducción peligrosa y el exceso de velocidad con los accidentes de tráfico resultantes representan el 25% de las muertes en el grupo de 15 a 19 años (las estadísticas de 2009 para los varones jóvenes en esta cohorte son del 28%),

casi el doble del riesgo en comparación con la población general. Además, los varones tienen tres veces más probabilidades de morir en un accidente de tráfico que las mujeres (8,9).

La neurociencia ofrece una explicación de que la búsqueda de riesgos, de sensaciones o novedades es una adaptación evolutiva. Esta perspectiva considera que el equilibrio entre 'costo versus recompensa' es diferente para la persona joven que para la de los adultos porque el cerebro que está madurando pesa el costo de manera diferente. Los jóvenes valoran más la recompensa que obtienen al arriesgarse que un adulto.

Realizar actividades riesgosas puede incluir recompensas sociales, particularmente entre grupos de pares. Los jóvenes tienen una tendencia a gravitar hacia otros jóvenes. Ser socialmente incluido por sus compañeros es importante para los jóvenes. Se sabe que la exclusión por parte de compañeros, incluida la conducta de acoso, es perjudicial para la salud mental y el bienestar y para el desarrollo de relaciones.

Es más probable que una persona joven observada por sus compañeros se deje llevar por el comportamiento de riesgo. Teniendo en cuenta los accidentes de tráfico, la presencia de pasajeros de una edad similar en un vehículo conducido por un conductor joven aumenta significativamente el riesgo de un accidente grave. Tanto la investigación observacional como las pruebas basadas en la exploración por resonancia magnética apuntan a la activación de "circuitos de recompensa" en el cerebro cuando los jóvenes son observados por sus compañeros. Una posible conclusión sería que podrían correr mayores riesgos con el objetivo de ganar aceptación social entre sus iguales (9).

Nuestro desarrollo fisiológico da forma a nuestra adolescencia. También está conformada por la cultura y las subculturas. Los jóvenes pueden decantarse por una oferta más fácil y aparentemente más atractiva que las ofrecidas por la vía educativa. Los hombres jóvenes pueden aspirar a estilos de vida y conductas de riesgo, incluidos los criminales,

que pueden estar favorecidos como parte de un maquillaje que se les presenta a través de los medios de comunicación, las redes sociales, así como los videojuegos.

Así pues, la particular forma de comprensión del mundo por los jóvenes y el atractivo de la asunción de riesgos, puede provocar que las intervenciones diseñadas no tengan suficiente impacto sobre el comportamiento de riesgo (10).

La educación y 'el problema del niño': ¿demasiado cool para la escuela?

El género influye en el logro educativo. Las niñas superan a los niños en la mayoría de los países. En el Reino Unido, por ejemplo, los niños superan en número a las niñas en el bajo rendimiento en tres a dos. Casi la mitad de los alumnos de bajo rendimiento son hombres blancos británicos, pero también existe una brecha de género para los hombres de origen bangladesí, pakistaní y africano.

La mayoría de los alumnos de bajo rendimiento provienen de entornos desfavorecidos y zonas urbanas pobres. Sin embargo, la desventaja no es necesariamente un factor definitorio en el bajo rendimiento educativo. Las niñas de las mismas familias desfavorecidas que asisten a las mismas escuelas lo hacen mucho mejor que los niños. Se ha propuesto que la experiencia temprana de la escuela puede producir una pérdida de autoestima. Si los niños no pueden seguir el ritmo de las lecciones de lectura o escritura y esto continúa sin mejorar en la escuela secundaria, es poco probable que tengan éxito educativo en algún momento.

Los debates en investigación sobre el compromiso de los niños y jóvenes con la educación incluyen la consideración de una cultura anti-educativa "demasiado COOL para la escuela" entre algunos grupos de varones jóvenes que valoran y estiman la autoestima en otros aspectos de la experiencia de vida que los ofrecidos por la educación. Otra investigación basada en la sociología considera

que los niños de la clase trabajadora pueden ver la experiencia escolar como clase media y rebelarse contra esto.

Hay un reconocimiento de que hay un 'problema de niños' con la alfabetización. Los niños pueden desarrollarse más tarde que las niñas o tener problemas con la capacidad de atención que afectan la lectura y la concentración. La lectura también puede ser considerada por algunos niños como una afición femenina. El tipo de material de lectura también es un problema, con indicaciones de que los niños prefieren textos informativos y de tipo de cómic. Las chicas prefieren la ficción.

Los estilos de aprendizaje con perspectiva de género que pueden ser ventajosos para las niñas pueden ser una desventaja para los niños. Algunos educadores han expresado su preocupación acerca de las preferencias de los niños por "leer el humor y la violencia" en la literatura, considerándolo como un apoyo a las formas antisociales de ser, por lo que estos educadores señalan que deben modificarse hacia preferencias socialmente más responsables, o incluso prohibir sus preferencias iniciales. Sin embargo, otros opinan que esta es una forma de supresión cultural que aliena aún más la participación de los niños en la alfabetización y la cultura escolar (11, 12, 13)

Key references:

1. Cassen R. and Kingdon G. (2007) Tackling low educational achievement. Joseph Rowntree Foundation report.
Available from: <http://www.jrf.org.uk/sites/files/jrf/2063-education-schools-achievement.pdf>
2. Newkirk T. Misreading Masculinity: Speculations on the Great Gender Gap in Writing. *Language Arts*, Vol. 77, No. 4, March 2000.
Available from: http://www.csun.edu/~bashforth/305_PDF/305_ME2/305_Language%26Gender/MisreadingMasculinity_GenderGapInWriting_LA2000.pdf
3. Hadjar, A., Krolak-Schwerdt, S., Priem, K. & Glock, S. (2014) Gender and educational achievement, *Educational Research*, 56:2, 117-125.
Available from: <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/00131881.2014.898908>
4. Eurostat. Children at risk of poverty or social exclusion. Available from: http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Children_at_risk_of_poverty_or_social_exclusion
5. Waltzinger, W., Crespo Cuaresma, J., Rimplmaier, B., Sauer, P. & Schneebaum, A. (2015) Education and Social Mobility in Europe: Levelling the Playing Field for Europe's Children and Fuelling its Economy. Available from: https://epub.wu.ac.at/4720/1/WWWforEurope_WPS_no080_MS19.pdf
6. Telfair, J. and Shelton TL. Educational Attainment as a Social Determinant of Health (2012). *North Carolina Medical Journal* Vol. 73, No. 5., pp. 35- 365.
Available from: http://classic.ncmedicaljournal.com/wp-content/uploads/2012/05/NCMJ_73-5_FINAL.pdf
7. Eurostat. Quality of life in Europe - facts and views – health.
Available from: https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Quality_of_life_in_Europe_-_facts_and_views_-_health
8. White, R. and Cunneen, C. (2006) *Social Class, Youth Crime and Justice*. In *Youth crime and justice: critical issues*. Sage. Glodson B and Muncie J (eds).
Available from: <http://www.uk.sagepub.com/stout/02-Muncie-YCJ-Ch%2002.pdf>
9. Hawley, J., Murphy, I., & Souto -Otero, M. (2013). *Prison education and training in Europe. Current state-of-play and challenges. A summary report authored for the European Commission by GHK Consulting. European Commission.*
Available from: http://ec.europa.eu/dgs/education_culture/repository/education/library/study/2013/prison_en.pdf
10. Prior, D., Farrow, K., Hughes, N., Kelly, G., Manders, G., White, S. & Wilkinson, B. (2011) *Maturity, young adults and criminal justice: A literature review.*
Available from: <http://www.t2a.org.uk/wp-content/uploads/2011/09/Birmingham-University-Maturity-final-literature-review-report.pdf>
11. RAC Foundation (2011): *Mortality statistics and road traffic accidents in the UK.*
Available from: http://www.racfoundation.org/assets/rac_foundation/content/downloadables/road%20accident%20casualty%20comparisons%20-%20box%20-%20110511.pdf
12. Steinberg, L. (2008). *A Social Neuroscience Perspective on Adolescent Risk-Taking. Developmental Review : DR*, 28(1), pp 78–106.
Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2396566/pdf/nihms33852.pdf>
13. Griffiths, S. (1999). *Men as risk takers*, in R.S. Kirby, M.G. Kirby, & R.N. Farah (eds), *Men's Health*, Isis Medical Media, Oxford.
(Not available online)

Tema 2.



EL ROL DEL MENTOR: qué es un mentor y qué no lo es

En el momento de redactar este documento, no existe un órgano estatutario y autorizado que rija la mentoría, ni una regulación obligatoria de los mentores*. Los códigos de práctica son proporcionados por organizaciones benéficas involucradas en estrategias de mentoría, pero estos se proporcionan en gran medida con fines de autorregulación.

Los cursos sobre mentoría varían desde aquellos de corta duración hasta programas de educación superior más largos. No existe una cualificación profesional formal de "mentor acreditado", sino que puede recibir la acreditación a través de un organismo de capacitación que haya cumplido con los criterios requeridos por un proveedor de acreditación externo para impartir un curso. El nivel de acreditación varía.

Para añadir confusión a este tema, los roles de mentoría están influenciados por el lugar donde ocurre la mentoría y esto puede proporcionar variaciones sobre lo que realmente es un mentor. La investigación comenta que es un concepto mal definido. (1. 2.).

* Hay un Consejo Europeo de Mentores y Entrenadores, sin embargo, esta no es una autoridad estatutaria con habilidades legislativas.

Qué es un mentor

La mentoría se lleva a cabo en muchos entornos, incluidos los negocios y la industria, el deporte, la tutoría comunitaria con hogares socialmente excluidos y con los jóvenes. Ha habido intentos de definir y clasificar la mentoría, incluida la de Philip y Hendry (1996). La capacitación de mentores provista por "Mengage" se relaciona con el trabajo práctico con niños y varones jóvenes, por lo tanto, no pretende proporcionar un análisis académico de la mentoría y un desglose de los tipos de mentoría. Philip y Hendry nos proporcionan una definición sencilla desde la mentoría clásica que puede ser útil para profesionales que trabajan en la mentoría de jóvenes.

"Una relación de uno a uno entre un adulto y una persona joven donde el mentor, mayor y experimentado, proporciona apoyo, consejo y desafío" Philip y Hendry, 1996 (3.)

En este contexto, la función principal del mentor es brindar orientación y apoyo a un alumno en función de los requisitos específicos de desarrollo de esa persona. Esto también requerirá asumir otros roles:

Coaching

- Proporcionar asesoramiento y orientación, hacer sugerencias sobre cómo se pueden mejorar las cosas y proporcionar comentarios al alumno sobre cómo están progresando.

Proporcionar motivación y apoyo

- Escuchar. El alumno tendrá una perspectiva sobre su futuro. El mentor no solo brinda consejos, sino que también actúa como una caja de resonancia para las ideas y preocupaciones de un alumno sobre los problemas escolares y sus futuras opciones académicas y profesionales. Un mentor debe ser capaz de proporcionar información sobre las oportunidades potenciales para permitir que el alumno se desarrolle de manera constructiva hacia su objetivo, brinde estímulo y brinde apoyo cuando las cosas no salen según lo planeado.

- La situación personal de un alumno puede causar barreras para lograr su objetivo. Si corresponde, el mentor puede brindar apoyo o señalización sobre problemas personales (consulte la información sobre "lo

que no es un mentor” e información sobre cómo establecer límites en el tema 4).

Proveedor de recursos

- Un mentor debe ser capaz de identificar recursos para ayudar al alumno a mejorar su desarrollo personal y lograr su objetivo. Los recursos pueden tomar muchas formas. Estos pueden incluir la identificación de ayudas para el alumnoaje, como libros de texto o sitios web, visitar otras organizaciones que pueden proporcionar información o ayudar a lograr un objetivo, o puede ser una fuente de financiación para permitir que un alumno vaya a la universidad o se inscriba en un programa de capacitación.

- Cuando pueda permitir que el alumno alcance su objetivo, el mentor debe ampliar la red de contactos del alumno.

Defensor de aprendices

- Un mentor debe ser un defensor de su alumno cuando sea apropiado.
- Un mentor debe buscar oportunidades para promocionar al alumno y a su trabajo siempre que sea posible.

Amigo crítico

- El mentor debe actuar como un amigo crítico para guiar y ayudar a su alumno a través de decisiones que pueden impactar en el logro de su objetivo, proporcionando una crítica constructiva según corresponda.

Convertirse en un mentor exitoso significa que se desarrolla una relación entre el mentor y el alumno. Comprender el papel del mentor puede ayudar a prevenir problemas en la relación mentor-alumno. El mentor está ahí para proporcionar “apoyo, consejo y desafío”, sin embargo, puede haber ocasiones en que surjan problemas personales o sean discutidos. Un mentor puede sentir que debe asumir otros roles en lugar de derivar a los servicios apropiados o personas que estén

designadas profesional o legalmente para asumir esos roles. Un mentor no puede ser todo para su alumno. Por lo tanto, vale la pena señalar lo que no es un mentor.

Lo que un mentor no es

Un mentor no es un padre o un tutor/guarda legal

Las responsabilidades de un padre o tutor legal / especial son proporcionar comida, refugio y ropa y garantizar que una persona joven asista a la escuela. No es el rol de un mentor cumplir con estas responsabilidades. Sin embargo, si un mentor se preocupa de que no se cumplan las necesidades de su alumno, el mentor debe expresar sus inquietudes a la escuela u institución con la que está trabajando de acuerdo con sus políticas y procedimientos de salvaguardia, en lugar de tratar de satisfacer las necesidades del alumno por su cuenta.

Un mentor no es un trabajador social

Los trabajadores sociales son profesionales que trabajan con personas y familias que brindan apoyo en circunstancias difíciles. El rol del trabajador social es garantizar que las personas vulnerables, incluidos los niños y los adultos, estén a salvo de cualquier daño. Si un mentor está preocupado por la vida familiar de su alumno, el mentor debe expresar su preocupación a la escuela o institución con la que está trabajando de acuerdo con sus políticas y procedimientos de salvaguardia, en lugar de tratar de satisfacer las necesidades del alumno por sí mismo. Por tanto, el mentor no debe asumir el papel de un trabajador social y tratar de resolver problemas.

Un mentor no es un psicólogo, psiquiatra o psicoterapeuta

Un mentor está allí para proporcionar orientación y asesoramiento a una persona joven y no es un consejero o terapeuta formal. Los psicólogos, psiquiatras y psicoterapeutas

son profesionales capacitados para brindar ayuda a las personas con enfermedades mentales o angustia. Términos como psicología, psiquiatría y psicoterapia a menudo se confunden entre sí, puede valer la pena señalar los roles profesionales de cada uno:

- La psiquiatría es una profesión médica que se ocupa del estudio de los trastornos mentales y su diagnóstico, manejo y prevención.
- La psicología se ocupa del estudio de cómo las personas piensan, actúan, reaccionan e interactúan, su comportamiento y los pensamientos y la motivación de los comportamientos.
- Los psicoterapeutas ayudan a individuos, grupos, parejas y familias a abordar el estrés, los problemas emocionales y de relación o los problemas habituales. Un psicoterapeuta puede ser un psiquiatra, un psicólogo u otro profesional de la salud mental, que haya recibido capacitación adicional en psicoterapia.

Si un mentor tiene preocupaciones acerca de la salud mental o el bienestar de su alumno, el joven debe ser derivado a su médico de cabecera y las inquietudes planteadas deben estar de acuerdo con las políticas y procedimientos de la institución para la que trabaja el mentor.

Un mentor no es un profesional de la salud

Profesionales de la salud: los médicos, enfermeras, fisioterapeutas y otras profesiones afines son profesionales cualificados que han recibido capacitación en el tratamiento y cuidado médico de la persona. Si un mentor tiene preocupaciones acerca de la salud de su alumno, debe ser derivado a su médico de cabecera y las preocupaciones planteadas deben estar de acuerdo con las políticas y procedimientos de la institución para la que trabaja el mentor. Un mentor no debe tratar o recomendar terapias basadas en sus propias ideas y experiencias.

Un mentor no es un profesor

Un profesor es un profesional de la educación cualificado. No es el rol del mentor ser el maestro de su alumno. Sin embargo, el mentor cumple el rol de guiar y ayudar a su alumno a asegurar que obtenga lo mejor del proceso de educación que están llevando a cabo. Si un mentor tiene preocupaciones acerca de la educación y observa que el progreso de un alumno es difícil, entonces el mentor debe servir de enlace con la escuela u institución que brinda educación para abordar las problemáticas, discutir la ayuda y el apoyo adicionales para su alumno, y señalar recursos útiles cuando sea apropiado.

Para reiterar, cuando está preocupado por la salud o el bienestar de su alumno, el mentor actúa como un “agente de recursos”, indicando a sus pupilos los servicios y recursos y asegurándose de que tengan acceso a ellos según sea necesario.

Primeros objetivos de un mentor

Hasta ahora, hemos considerado las consecuencias negativas de la falta de compromiso de los niños y jóvenes con la educación, y hemos examinado la función principal del mentor y los factores de función asociados. Al ser conscientes de esto, se puede hacer la pregunta, ¿qué tareas debe realizar un mentor para cumplir su función? Podemos considerar cuatro tareas principales que un mentor debe emprender:

Establecer una relación positiva y personal con el alumno

- Esto requiere, establecer confianza y respeto mutuos.
- Asegurar que el mentor tenga una interacción regular y mantenga un apoyo constante.
- Tratar de hacer que sus reuniones y actividades sean lo más agradables y divertidas posible.

Ayuda a tu alumno a desarrollar habilidades para la vida

- Como mentor, tendrá que trabajar con su alumno para lograr los objetivos específicos del programa (por ejemplo, mejorar el rendimiento académico, considerar una carrera futura y lo que debe implementarse para lograrlo).

- Para lograr esto, es posible que deba inculcar a su alumno la necesidad de un marco para desarrollar habilidades más amplias de gestión de la vida (por ejemplo, habilidades para la toma de decisiones, habilidades para establecer objetivos, resolución de conflictos, gestión de dinero, etc.).

Ayuda a tu alumno a ganar recursos que puedan ayudarlo a desarrollarse

- Como mentor, usted es la persona de “ir a” de su alumno. Proporcionará información sobre los recursos educativos, comunitarios y económicos disponibles para los jóvenes y sobre cómo acceder a estos recursos. Actuará como un agente de recursos en lugar de un proveedor de recursos, pero puede haber ocasiones en las que deba proporcionar herramientas y recursos a su alumno cuando no puedan acceder a los recursos por sí mismos.

Permita que su alumno interactúe con personas / grupos / cosas de diferentes orígenes (culturales, raciales, socioeconómicos, etc.)

- Respetar y explorar las diferencias entre personas / grupos de diversos orígenes puede permitirle a su alumno apreciar y comprender las diferencias en las opiniones y la diversidad. Recuerde no promover los valores y creencias de un grupo como superiores a los de otro.

- Puede introducir a su alumno en diferentes entornos, por ejemplo, ir al lugar de trabajo con ellos y hacer comparaciones con un entorno escolar. Es posible que desee

discutir las diferencias de comportamiento, actitud y vestimenta, y explorar valores como el trabajo en equipo y el respeto.

Cualidades deseables en un mentor

Cada relación mentor-alumno será única. Construir confianza y comprensión es esencial. La buena comunicación es intrínseca a esto para asegurar una relación de trabajo. Si falta la comunicación y la comprensión, la relación entre el mentor y el alumno fracasará. Una serie de cualidades también se consideran deseables para un mentor en el desarrollo de una pareja exitosa mentor-alumno; éstos incluyen:

- Ser un buen modelo a seguir
- Poseer conocimiento de sí mismo y aceptación
- Ser un defensor y tener interés en desarrollar a otras personas
- Respetando la diversidad
- Ser bien organizado y confinable.
- Ser entusiasta y alentador.
- Ser un potenciador de retos.
- Poseer la capacidad de formar relaciones profesionales con los jóvenes.

Además de las cualidades deseables para un buen mentor, también hay un conjunto de habilidades necesarias para asegurar una relación productiva; el mentor debe ser capaz de:

- Construir una buena relación (por ejemplo, identificar áreas donde el mentor y el alumno tienen cosas en común).
- Escuchar lo que se dice e identificar su significado (por ejemplo, escuchar activamente, analizar lo que se dice).
- Preguntar para comprender (por ejemplo, preguntas abiertas para permitir la discusión).
- Acción rápida (por ejemplo, ser decisivo, no prometer cosas que no se hacen).
- Gestionar objetivos y metas para que se alcancen (por ejemplo, llevar a cabo ciertas acciones y tomar medidas para desarrollar la situación).

Este conjunto de habilidades está respaldado por las buenas habilidades de comunicación esenciales que debe tener cualquier mentor para que el par “mentor-alumno” pueda dar fruto. Buenas habilidades de comunicación incluyen:

- Hablar (por ejemplo, claro, conciso, deliberado, anunciar).
- Escuchar, incluso escuchar activamente (por ejemplo, parecer interesado, escuchar cuidadosamente y con atención).
- Mostrar empatía (por ejemplo, parecer interesado: ¿has experimentado una situación similar? Escucha cuidadosamente y muestra compasión).
- Desafío (por ejemplo, pregunta apropiadamente, explora la situación y la justificación de las acciones).
- Preguntas (por ejemplo, preguntas abiertas para alentar la discusión, ambos deberían cuestionar todo).
- Parafrasear (por ejemplo, replantear la situación usando sus términos, claridad).
- Resumir (por ejemplo, resumir continuamente, establecer que usted entiende su situación).
- Dirigir la atención (por ejemplo, que muestra que está interesado y cuida a su alumno).
- Proporcionar información (por ejemplo, fuentes de TI o libros, folletos, etc.).
- Asesoramiento y orientación (por ejemplo, dirigiendo a su alumno a la información que necesita y al objetivo que está tratando de lograr).

Independientemente de los antecedentes, no todos poseerán las habilidades para convertirse en mentores. No todos los mentores que hayan recibido formación en ello serán adecuados para cualquier alumno. Se debe tener en cuenta la correspondencia entre el mentor y el alumno cuando se implementa un programa de mentoría. Las cualidades personales son tan importantes como las cualificaciones, la edad, el género o la cultura a este respecto.

Las cualidades personales son subjetivas. La pareja mentor-alumno estará sujeta a sesgos individuales y no todas las relaciones funcionarán, sin embargo, una comprensión

de lo que es la mentoría y las cualidades y habilidades necesarias para convertirse en un mentor eficaz proporcionará una base para que pueda emprenderse con garantía el trabajo de mentoría.

Key references:

1. Hall, J.C. (2003) Mentoring and Young People. A literature review. Scottish Council for Research in Education. Research Report 114.
Available from: <http://www.educationandemployers.org/wp-content/uploads/2014/06/mentoring-and-young-people-hall.pdf>
2. Philip, K. and Hendry LB.(1996) Young people and mentoring—towards a typology? Journal of Adolescence. Vol 19, No 3, pp 189–201.
Available from: http://ac.els-cdn.com/S0140197196900196/1-s2.0-S0140197196900196-main.pdf?tid=13867b98-d636-11e4-a956-00000aacb35d&acdnat=1427649027_08cb00a3fb5b4d5111e97d8f1edfc63c
3. Busse, H., Campbell, R., & Kippin, R. (2018) Developing a typology of mentoring programmes for young people attending secondary school in the United Kingdom using qualitative methods. Children and Youth Services Review, Volume 88, May 2018, pp 401-415.

Activity:

Qualities & Skills

Tema 3.



CONSTRUYENDO RELACIONES MENTOR-ALUMNO. ESTABLECER LÍMITES. SALVAGUARDA

Para crear una buena relación y un entorno de mentoría seguro, es esencial establecer reglas en torno a la sesión de mentoría que está realizando, o cualquier otro entorno en el que se encuentre con su alumno. Esto es para mantenerlos a salvo y permitirles el espacio necesario para interactuar con el alumno. Recuerde, asegurarse de que sepan que usted no es un maestro, este es probablemente el primer obstáculo.

Establecer buenas reglas alrededor de la sesión de mentoría le permite establecer reglas sobre la protección; por ejemplo, podría decirle a su alumno: "si dice algo que me asusta, por su seguridad, tengo que decírselo a alguien". Esta es una forma hábil y amable de hacerles saber que, aunque usted no es un maestro, tienen su bienestar como primordial.

La negociación de los horarios de citas, la duración de las citas, el uso del idioma, los motes y los insultos, el respeto por el espacio personal y la permanencia en el tema son todas reglas razonables y las encontrará más razonables a medida que experimente la mentoría. Deberá acordar y establecer reglas con su alumno de manera amistosa desde el comienzo de su relación con él. Una vez que se establezcan las reglas, debes seguirlas. Establecer un límite alrededor de sus sesiones permitirá una relación basada en la disciplina (las reglas en torno a la sala / entorno) y un marco dentro del cual trabajar, permitiendo una relación floreciente y positiva entre mentor y alumno.

¿Sentirse incómodo?

La relación entre un mentor y un alumno puede ser estrecha. En cualquier institución que gestione trabajo con jóvenes, existe el potencial de abuso, de ahí la necesidad de una verificación de antecedentes penales y de cumplir con los requisitos de protección. Si no cumple con estos, no debe emprender ninguna mentoría. Como mentor, usted está en una posición de poder, responsabilidad y privilegio. Tu alumno te busca para obtener consejo, orientación y apoyo. Existe el riesgo de que las relaciones mentor-alumno puedan volverse más personales. Si se siente incómodo con una situación que lo involucra a usted y a su alumno, recuerde los límites que ha establecido y que necesita proteger tanto la suya como la integridad de su alumno.

Algunas parejas de mentores y aprendices no funcionan o no son adecuadas, y si no se siente cómodo o le preocupa la relación con su alumno, debe informar al establecimiento con el que está trabajando y hablar sobre un mentor alternativo.

Construyendo y manteniendo relaciones mentor-alumno

Establecer límites es uno de los aspectos

del establecimiento de una relación mentor-alumno. Es posible que también haya explorado otros aspectos importantes de la construcción de una relación durante las discusiones con el líder de su curso y sus compañeros. Lo siguiente proporciona un conjunto de pautas para permitirle desarrollar una buena relación entre mentor y alumno

Asistir - estar allí

Asistir a tiempo a cada reunión y demostrar que está haciendo todo lo posible para hacer que las cosas funcionen demuestra a su alumno que le importa y que vale la pena preocuparse por ellas. Recuerde que usted es el defensor amistoso de su tutelado, no una figura de autoridad disciplinaria.

Usted es el adulto en la vida de su alumno que está allí para él, sin tener que decirle qué hacer. Pasar tiempo con su alumno y simplemente hablar puede ayudar al desarrollo de una persona joven. Los jóvenes pueden aprender más de tener conversaciones con un adulto que solo escuchándolos. Son curiosos y quieren explorar. Sus padres pueden darles conferencias o disciplinarlos, sin embargo, usted no es su padre, así que solo recuerde que a veces a los jóvenes les gusta divertirse. Puede utilizar este aspecto y desarrollar su relación con ellos bromeando y divirtiéndose también. Usted está allí para ayudarles y

aconsejarles, pero si simplemente brinda consejos sin parar, la relación puede ser difícil, ya que podrían percibirle como una figura de autoridad.

Actuar como un modelo a seguir

Lead by example. By becoming a mentor you are demonstrating an important attribute of the 5Cs - caring about another person, your mentee. Other aspects of being a positive role model include:

- Mantener tu palabra: llama cuando dices que lo harás. Haz lo que dices que harás. Estar allí cuando digas que lo harás.
- Sea puntual: devuelva todas las llamadas telefónicas y correos electrónicos lo antes posible.
- Tenga una perspectiva y disposición positivas: no sobrecargue a su alumno con sus propias preocupaciones.
- Si su programa de mentoría involucra sesiones grupales, asegúrese de participar plenamente.
- Mostrar justicia: si ingresa en una actividad competitiva con su alumno, manténgalo en perspectiva y no lo ayude a ganar o ganar una ventaja injusta.
- Asegúrese de dejar que su alumno lo vea desviarse de su camino para ayudar a otros.

Hacer sugerencias sobre actividades

Desde el principio, algunos aprendices tendrán sugerencias sobre lo que pueden hacer juntos, pero otros no, por lo que un alumno puede requerir una orientación inicial de su parte. Si su alumno no está seguro de lo que quiere hacer, puede comenzar ofreciéndoles una variedad de opciones de actividades: "Aquí hay algunas cosas que podemos hacer juntos. ¿Cuáles te suenan bien?"

Esté listo para ayudar

Como mentor, usted está allí para ayudar a su tutelado cuando están luchando con un problema. Algunas cosas útiles que puede hacer para ayudarlos son:

- Esté allí para su alumno cuando lo necesite y deje claro que desea ayudarlo.
- No solucione problemas para ellos, de

lo contrario esto puede convertirse en un hábito. Haga preguntas y ayude a su alumno a resolver su problema: modelado de roles; recuerde que esto también incluye describir cómo indentificar y superar un problema similar.

- Asegúrese de que su alumno tenga algo que decir. Si su alumno encuentra una solución, no intente buscar una mejor, sino explore con su él todas las posibilidades y busque la mejor solución para el alumno.
- Consulte con su alumno para ver cómo le está yendo y si funcionó su solución. Si no, estad allí para ellos y ayudad de nuevo.

Gestionar el secreto profesional y otros problemas. Salvaguardia

Todo establecimiento público (escuela, club, etc.) que trabaje con jóvenes debe tener una política de protección. En las escuelas habrá un miembro designado del personal responsable de la protección / salvaguardia de los niños. A veces, habrá dos o más empleados designados según el tamaño de la escuela o el área de captación.

Habrán reglas establecidas por la institución con la que está trabajando con respecto a con quién hablará y cómo registrará cualquier divulgación que haga su alumno. También puede existir una titulación legalmente exigible para cualquier persona que trabaje en una profesión centrada en el niño. A menudo, esto está disponible a nivel local: puede consultar con su autoridad local que esté disponible en su zona. La siguiente lista de verificación de cuatro puntos se proporciona como un recordatorio de los principios básicos de protección:

1. Consulte con la institución con que está trabajando.
2. No ofrezca confidencialidad a ningún alumno.
3. Informe de cualquier cosa que te preocupe.
4. Tome nota continuamente.

A person with dark hair, wearing a dark jacket, is sitting on a stone wall. They are looking out over a landscape that appears to be a body of water or a valley. The background is a soft, hazy greenish-blue. The overall mood is contemplative and serene.

IMPORTANTE:

Cualquier persona que trabaje con jóvenes requerirá un control de antecedentes penales. No debe trabajar con una persona joven hasta que proceda.

Se supone que esta información no debe disuadirle de emprender la mentoría y trabajar con jóvenes. Las revelaciones de los jóvenes son relativamente raras, pero debe ser consciente de que puede suceder, por lo tanto, debe saber qué hacer en caso de que una persona joven le revele información comprometida. Los estudiantes que contribuyeron al desarrollo del programa SSaMs reconocieron esto como un factor importante para el trabajo con los jóvenes.

Durante su curso de mentoría, puede revisar algunos estudios de caso que presentan incidentes de divulgación y analizarlos con los problemas y resultados del tutor. Sin embargo, cada incidente de divulgación será único.

Recuerde, si un alumno le está haciendo una revelación, debe sentirse honrado. De todos los adultos con los que entran en contacto, confían en ti lo suficiente como para revelar información personal. Cumpla con los principios de la lista de control de cuatro puntos que se proporciona y, en caso de que se realice una divulgación, debe actuar de acuerdo con la política y el procedimiento de protección de la institución con la que trabaja.

Tema 4.



UN MODELO PARA LA MENTORÍA: el Desarrollo Positivo del Adolescente y las 5 Ces

Esta sección considera como enfoque teórico, la Teoría del Desarrollo Positivo del Adolescente (DPA) y el concepto relacionado de las 5 Ces utilizadas en la teoría DPA. El concepto de las 5 Ces también es reconocido en el coaching deportivo. Puedes reconocer el concepto y cómo se puede aplicar.

Hasta ahora hemos examinado lo que podrían considerarse aspectos negativos de la falta de compromiso de algunos jóvenes con la educación. Las causas principales de esto podrían ser debatidas. También es una preocupación discutible cómo involucrar de forma eficaz a los varones jóvenes con la educación y proporcionar rutas hacia el empleo y la edad adulta socialmente responsable.

Se ha sugerido la “mentoría” o “mentoring” como un método para abordar esto. La mentoría o guía de un adulto responsable a una persona joven que está haciendo la transición a la educación adulta, es una intervención de uso común y un factor clave en las estrategias que trabajan con los jóvenes. La mentoría ofrece un enfoque basado en la evidencia para abordar las inquietudes relacionadas con las conductas problemáticas en las escuelas, a su vez vinculadas con las posibles conductas delictivas, y por tanto, mejorar el rendimiento escolar.

Como concepto, la mentoría parece eficiente, aunque la idea de simplemente asociar a un adulto responsable con una persona joven y confiar en que la relación funcionará puede no ser efectiva en sí misma. Todo trabajo con jóvenes hace uso de la teoría para abordar problemas y preocupaciones, y la mentoría no es una excepción.

Desarrollo positivo del adolescente

El Desarrollo Positivo del Adolescente (DPA) es una teoría que proporciona un cuerpo de evidencia científica que se ha utilizado como base para el trabajo con jóvenes, incluyendo el trabajo de mentoría y el concepto de las 5 Ces, un concepto que también se aplica en el entrenamiento deportivo.

El DPA no ve a los jóvenes a través de un enfoque basado en sus déficits o como problemas que deben manejarse, sino que reconoce el potencial y las fortalezas de todos los jóvenes y su capacidad para cambiar su comportamiento y adquirir nuevas habilidades de comportamiento, cultivar nuevos intereses, desarrollar su capacidad cognitiva, sus habilidades y establecer nuevas relaciones sociales. Pasa de un enfoque de ‘un problema a arreglar’ a un enfoque de ‘recurso a construir’.

El DPA reconoce que sólo prevenir comportamientos de riesgo como el consumo de alcohol y sustancias por menores de edad, fumar, acoso escolar y vandalismo no es

suficiente y que el trabajo en estas y otras preocupaciones debe combinarse con un trabajo que promueva un comportamiento positivo de los jóvenes para que éstos puedan contribuir socialmente como adultos responsables.

Por lo tanto, el DPA considera cómo el potencial y las fortalezas de los jóvenes pueden ser utilizados y añadidos con las fortalezas de las familias, las escuelas y las comunidades para permitir su propio desarrollo saludable y el de otros. En todos los entornos, los adultos comprometidos, capaces y solidarios son reconocidos como el activo de desarrollo más importante asociado con el DPA y con el descenso de problemas y comportamientos de riesgo entre los jóvenes. DPA se alinea bien conceptualmente con otras teorías basadas en fortalezas, incluida la sociología del concepto de salud de salutogénesis (lo que crea, apoya o mejora nuestra salud) y el concepto de psicología del Desarrollo Positivo de Flourishing (1, 2, 3, 4, 5.)

Las 5 Ces del Desarrollo Positivo del Adolescente

Los mentores son reconocidos como el activo más importante para el DPA en las comunidades. DPA utiliza un concepto llamado 5 Ces. Estas 'Ces' proporcionan una base para el trabajo con jóvenes, incluido el trabajo de mentoría. Las 5 Ces son:

Competencia: habilitar y tener una visión positiva de las acciones de una persona en áreas específicas - sociales, académicas, cognitivas, de salud y vocacionales.

Confianza: un sentido de autoestima y autoeficacia.

Conexión: tener vínculos positivos con personas e instituciones - compañeros, familia, escuela y comunidad.

Carácter: respeto por las normas sociales y culturales, posesión de normas para el comportamiento correcto, un sentido de lo correcto y lo incorrecto, y la integridad.

Cuidado: tener simpatía y empatía por los demás.

Una sexta 'Ce' emerge si se realizan las 5 Ces anteriores:

Contribución: a sí mismo, familia, comunidad y las instituciones de la sociedad. (6., 7., 8.)

Las 5 Ces o 6C pueden utilizarse para desarrollar el trabajo con su alumno y actuar como un punto focal para la discusión. Como mentor, puede nutrir los activos de un alumno trabajando en los atributos y características de cada 'C'. Para demostrar esto, los siguientes cuadros de texto, cada uno de los cuales se refiere a una 'C' individual, proporcionan ejemplos de acciones y actividades que un mentor puede emprender con su alumno para inculcar las 5/6 Cs *.

**Se proporciona para el alumnado un "Cuaderno para el Trabajo de Reflexión del Mentor." Los mentores pueden usar esto para registrar sus conversaciones y actividades con sus aprendices que fomentan cada una de las C y para monitorear y demostrar el progreso.*

COMPETENCIA

Pregúntele a su alumno acerca de sus intereses. Participe en la escucha activa y haga preguntas de seguimiento que demuestren su comprensión e interés en las cosas por las que están entusiasmados.

Pídale a su alumno que discuta o enumere sus puntos fuertes. ¿Son buenos en matemáticas? ¿Son buenos en el fútbol? ¿Son un amigo leal o hermano? Piensa en qué habilidades usa tu alumno para estas actividades. Hable sobre las formas de conectar estas fortalezas con otras tareas de las que pueden sentirse menos confiados.

Involucre a su alumno en las actividades de toma de decisiones. Permítale elegir la actividad que harán durante su tiempo juntos. Nota: inicialmente, es posible que necesites ayudarlo con esto.

Hable con su alumno acerca de sus errores. Pregúntele qué haría ahora de manera diferente en la misma situación. Sugiera que él y usted generen una lista de formas de actuar de manera diferente en situaciones problemáticas.

CONFIANZA

Apoye a su alumno, reconociendo la diferencia entre su comportamiento y la persona que es. Hágale saber que es posible que no siempre le gusten las decisiones que toma, pero que todavía le gusta como persona.

Revele cualquier problema o desafío apropiado que haya ocurrido en su vida y bríndele a su alumno la oportunidad de compartir sus pensamientos con usted. Ellos apreciarán su apertura. Nota: preste atención a los límites entre usted y su alumno.

Participe en actividades que a su alumno le guste hacer. Pídale que le muestre cómo hacer algo que nunca antes ha hecho.

Sea perspicaz sobre cualquier obstáculo que su alumno enfrenta en su confianza, como la imagen corporal o la inteligencia. Hágale saber que no están solos al sentirse de esta manera y re-cuérdale que estas características no lo definen como persona. Pídale que haga una lista y discuta cómo estos obstáculos lo disuaden de alcanzar sus metas o le impiden tener relaciones sólidas.

CONEXIÓN

Sea respetuoso de la privacidad de su alumno. Sin embargo, asegúrese de que esté a salvo y re-cuérdle que usted está allí para él si lo necesita.

Pregúntele a su alumno acerca de sus amigos, relaciones o lo que le gusta hacer fuera de su tiempo juntos.

Dígale a su alumno si ha hecho algo con lo que no está de acuerdo. Asegúrese de hacer esto de manera constructiva, ofreciendo su explicación de cómo este comportamiento puede estar en conflicto con algunos valores importantes.

Déle a su alumno la oportunidad de ser escuchado y de expresarse libre y apropiadamente. Asegúrese de que tenga la oportunidad de decirle lo que valora y lo que le está molestando.

CARÁCTER

Practica lo que predicas. Asegúrese de modelar la importancia del carácter para su alumno. Por ejemplo, pregúntele a su alumno acerca de su experiencia con problemas de presión de sus compañeros o familiares. Discuta con él cómo toma sus propias decisiones basadas en sus propios valores y creencias.

Mantenga un sentido del humor cuando su alumno haga algo con lo que no esté de acuerdo.

Deje que su alumno tome decisiones sobre su tiempo juntos. Respeta estas decisiones. Discute la importancia del respeto por ti mismo y el respeto por los demás con tu alumno.

CUIDADO

Recuerde que cuando su alumno le trata mal, es posible que le necesite aún más. Tenga claro que su comportamiento o sus palabras son hirientes y que necesita desarrollar formas constructivas para expresar sus emociones. Continúe apoyándolo y asegúrese de que sepa que usted está allí para él si necesita hablar sobre algo.

Modelo de comportamiento solidario. Demuéstrele a su alumno que trata a los demás con respeto. Sus acciones son un ejemplo a seguir para su alumno. Demuestre "actos de bondad" con su alumno cuando esté fuera. Por ejemplo,

planee una visita de voluntariado a un hospital local u institución comunitaria o caritativa.

Anime a su alumno a demostrar que le importa el bienestar de su comunidad. Esto podría significar ayudarlo a involucrarse en el trabajo voluntario, como ayudar en el proyecto local de reciclaje de muebles, asistir en clases impartidas por grupos de la comunidad local o ayudar a impartir clases o actividades de entrenamiento deportivo.

CONTRIBUCIÓN

Anime a su alumno a involucrarse en un club en su escuela o en la comunidad. Discuta con su alumno las fortalezas que tiene y que puede usar para hacer contribuciones positivas en su escuela o comunidad. Permítale que piense en dónde puede utilizar mejor sus habilidades.

Escriba una carta a una institución para animarlos a que acepten la participación de los jóvenes. Usted y su alumno pueden intercambiar ideas sobre las fortalezas y habilidades específicas que los jóvenes como él podrían aportar a la institución. Permita que su alumno experimente el fracaso y asegúrese de hablar con él sobre cómo su fracaso puede llevarlo al éxito. Actúa como un campeón para tu alumno; p.ej. abogar por su participación en organizaciones de servicio comunitario y cambio social. Discuta con él cómo pequeñas contribuciones de tiempo y habilidades pueden promover un cambio positivo.

Las acciones descritas en los cuadros de texto se basan en las buenas prácticas de mentoría que utilizan las 5 Ces (14) y se proporcionan como un ejemplo de actividades y discusiones que un mentor puede emprender con su alumno.

Como mentor, tendrá que escuchar a su alumno y discutir con ellos su propio conjunto de objetivos y metas únicos, adaptando sus fortalezas para cumplir sus objetivos y nutrir los atributos de las 5 Ces. Puede ser útil para un mentor que trabaja con su alumno crear sus propios cuadros de texto de 5 Ces (o 6C) según los ejemplos que se proporcionan aquí.

El 5 Ces en el Coaching Deportivo.

Las 5 Ces proporcionan una base para el trabajo de mentoría basado en fortalezas y puede ser utilizado por cualquier persona que realice la mentoría, independientemente de su experiencia profesional.

Una disciplina que ha utilizado para el trabajo con jóvenes las 5 Ces es el Coaching deportivo. Para los entrenadores deportivos que realizan tareas de mentoría con jóvenes, las 5 Ces proporcionan una base para el trabajo con el objetivo de no solo mejorar los logros deportivos, sino también otras habilidades para la vida como el trabajo en equipo, la comunicación y el respeto.

Para los entrenadores deportivos que participan en el trabajo de mentoría, es de destacar que existe evidencia de que la participación en el deporte está correlacionada con una serie de resultados de desarrollo

positivos para los jóvenes. Las investigaciones demuestran que, en comparación con su grupo de pares, los jóvenes que participan en el deporte reportan “altos niveles de autoestima, regulación emocional, resolución de problemas, logro de objetivos y habilidades sociales”; la participación en el deporte también se ha vinculado a una menor probabilidad de abandono escolar, mejores calificaciones y mayores tasas de asistencia para los varones de bajo rendimiento académico y de clase trabajadora.

Sin embargo, se observa que el éxito de cualquier programa deportivo de DPA depende de la forma en que se entrega y se experimenta. Es, por lo tanto, esencial para el uso de este concepto una comprensión del rol del mentor, de lo que se espera de la mentoría y una muestra de los conocimientos y habilidades requeridas (9 ,10).

Referencias Bibliográficas

1. Beier, SR., Rosenfeld, WD., Spitalny, KC., Zansky, SM. & Bontempo, AN. (2000) The Potential Role of an Adult Mentor in Influencing High-Risk Behaviors in Adolescents. *Archives of Pediatric Adolescent Medicine*. 2000; 154 (4): 327-331.
Available from: <http://archpedi.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=348966>
2. Goudas, M. & Giannoudis, G. (2008). A team-sports-based life-skills program in a physical education context. *Learning and Instruction*, Volume 18, Issue 6, Pages 528-536.
Available from: http://www.spectrumofteachingstyles.org/pdfs/literature/Goudas_Giannoudis.pdf
3. Super, S., Verkooijen, K. & Koelen, M. (2018). The role of community sports coaches in creating optimal social conditions for life skill development and transferability – a salutogenic perspective, *Sport, Education and Society*, 23:2, 173-185.
Available from: <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/13573322.2016.1145109>
4. Antonovsky, A. (1996) The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International*, Vol 11, No 1, pp 11 – 18.
Available from: <http://heapro.oxfordjournals.org/content/11/1/11.full.pdf>
5. Di Fabio, A. & Kenny, ME. (2018). Intrapreneurial Self-Capital: A Key Resource for Promoting Well-Being in a Shifting Work Landscape, *Sustainability*, 10, 3035.
Available from: <http://www.mdpi.com/2071-1050/10/9/3035>
6. Lerner, RM., Brittan, AS. and Fay, KE. (2007) Mentoring: A key resource for promoting Positive Youth Development. *Research in Action*. No 1.
Available from: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED502223.pdf>
7. Lerner, RM. (2005) Positive Youth Development: Theoretical and Empirical Bases. White paper prepared for: Workshop on the Science of Adolescent Health and Development, National Research Council, Washington, DC. September 9, 2005. National Research Council/Institute of Medicine. Washington, D.C.: National Academy of Sciences.
Available from: <https://ase.tufts.edu/iaryd/documents/pubPromotingPositive.pdf>
8. Zarrett, N., & Lerner, RM. (2008) Ways to promote the positive development of children and youth. Washington, DC: Child Trends.
Available from: <https://www.childtrends.org/wp-content/uploads/01/Youth-Positive-Development.pdf>
9. Holt, N., Neely, K., Slater, L., Camiré, M., Côté, J., Fraser-Thomas, J., & Tamminen, K. (2017). A grounded theory of positive youth development through sport based on results from a qualitative meta-study. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 10, 1-49.
Available from: <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/1750984X.2016.1180704>
10. Holt, NL., & Neely, KC. (2012). Positive youth development through sport: A review. *Ibero-American Journal of Sport Psychology*, No 6, pp299-316.
Available from: <http://www.webs.ulpgc.es/riped/docs/20110208.pdf>

Tema 5.



¿Qué son las habilidades para la vida?

El Desarrollo Positivo del Adolescente (DPA) proporciona una estructura para el trabajo de mentores con niños y hombres jóvenes. Se centra en el desarrollo de las fortalezas de un joven en lugar de corregir sus deficiencias percibidas. Podemos mejorar nuestro trabajo con los jóvenes utilizando el marco de las 5 Ces del Desarrollo Positivo del Adolescente incorporando un enfoque de habilidades para la vida que ayude a su desarrollo.

Las habilidades para la vida son “habilidades para el comportamiento adaptativo que permiten a las personas hacer frente con eficacia a las demandas y desafíos de la vida diaria” (OMS, 1997).

Un enfoque de habilidades para la vida se refiere a las cualidades, comportamientos y habilidades personales que los jóvenes pueden utilizar para cultivar los atributos de las 5 Ces. En este contexto, es útil considerar qué habilidades para la vida pueden desarrollarse a través de la participación en el deporte y el ejercicio físico. Echa un vistazo a los ejemplos de habilidades para la vida que aparecen a continuación; ¿cuáles de estos ejemplos son útiles en el deporte?

Eche un vistazo a los ejemplos de habilidades para la vida que aparecen a continuación; ¿cuáles de estos ejemplos son útiles en el deporte?

Ejemplos de habilidades para la vida:

- Autorregulación
- Interacciones sociales
- Autopercepción positiva
- Independencia
- Asumir la responsabilidad
- Trabajo en equipo
- Habilidades de comunicación
- Habilidades personales básicas
- Educación sobre el abuso de sustancias
- Habilidades para resolver problemas
- Ética de trabajo
- Control emocional
- Liderazgo
- Respeto
- Perseverancia
- Conciencia social

Usted probablemente identificaría todos los ejemplos de habilidades para la vida que se muestran como útiles para alguien que participa en un deporte.

Ahora piense en las 5 Ces de Desarrollo Positivo del Adolescente y dónde encajarían estas habilidades para la vida bajo el marco de las 5 Ces (por ejemplo, habilidad para la vida = conciencia social; 5 Ces = conexión); algunas de ellas pueden encajar más de una C, mientras que otras pueden ser más obvias - por ejemplo, “asumir responsabilidad” encajaría bajo la C de Carácter. Cada joven con el que trabajará es un individuo único. Si utiliza un enfoque de habilidades para la vida para cultivar las 5 Ces, determine dónde encajaría mejor cada habilidad para la vida para desarrollar la C para el joven con el que está trabajando.

Deporte y habilidades para la vida

Trabajando con su alumno, usted querrá saber cómo desarrollar sus habilidades para la vida y cómo podría promover esto con ellos.

Piense en esto en un contexto deportivo y en cómo podría lograrlo en un rol deportivo. A continuación, considere qué factores podrían influir en la transferencia de habilidades para la vida desde la actividad física/deporte a otros aspectos de la vida de una persona y cómo podría aplicar esto en un contexto de tutoría a su trabajo con hombres jóvenes. La siguiente lista proporciona algunos ejemplos útiles.

- Fomentar la autonomía y la toma de decisiones
- Ofrecer roles de responsabilidad (por ejemplo, capitán del equipo)
- Ofrecer oportunidades para demostrar habilidades (“¿En qué eres bueno?”)
- Elogiar las demostraciones de habilidades para la vida y hacer uso de los “momentos de enseñanza”.
- Modelar el buen comportamiento (por ejemplo, respeto por el árbitro)
- Vinculación entre el deporte y la vida cuando sea posible (por ejemplo, la ética del trabajo en el deporte y la ética del trabajo en la vida)

- Fijación de objetivos
- Discusiones en equipo

La forma en que se puede utilizar un enfoque de habilidades para la vida para desarrollar las 5 Ces para un alumno dependerá de las competencias tanto del mentor como del alumno. Los factores que influyen en la transferencia de habilidades para la vida son:

- I Valor percibido de la habilidad;
- II Confianza en la capacidad de transferencia;
- III Comprensión de la transferencia
- IV Apoyo a la transferencia.

Los niveles de influencia que puede alcanzar un enfoque de habilidades para la vida se ilustran en la siguiente figura.

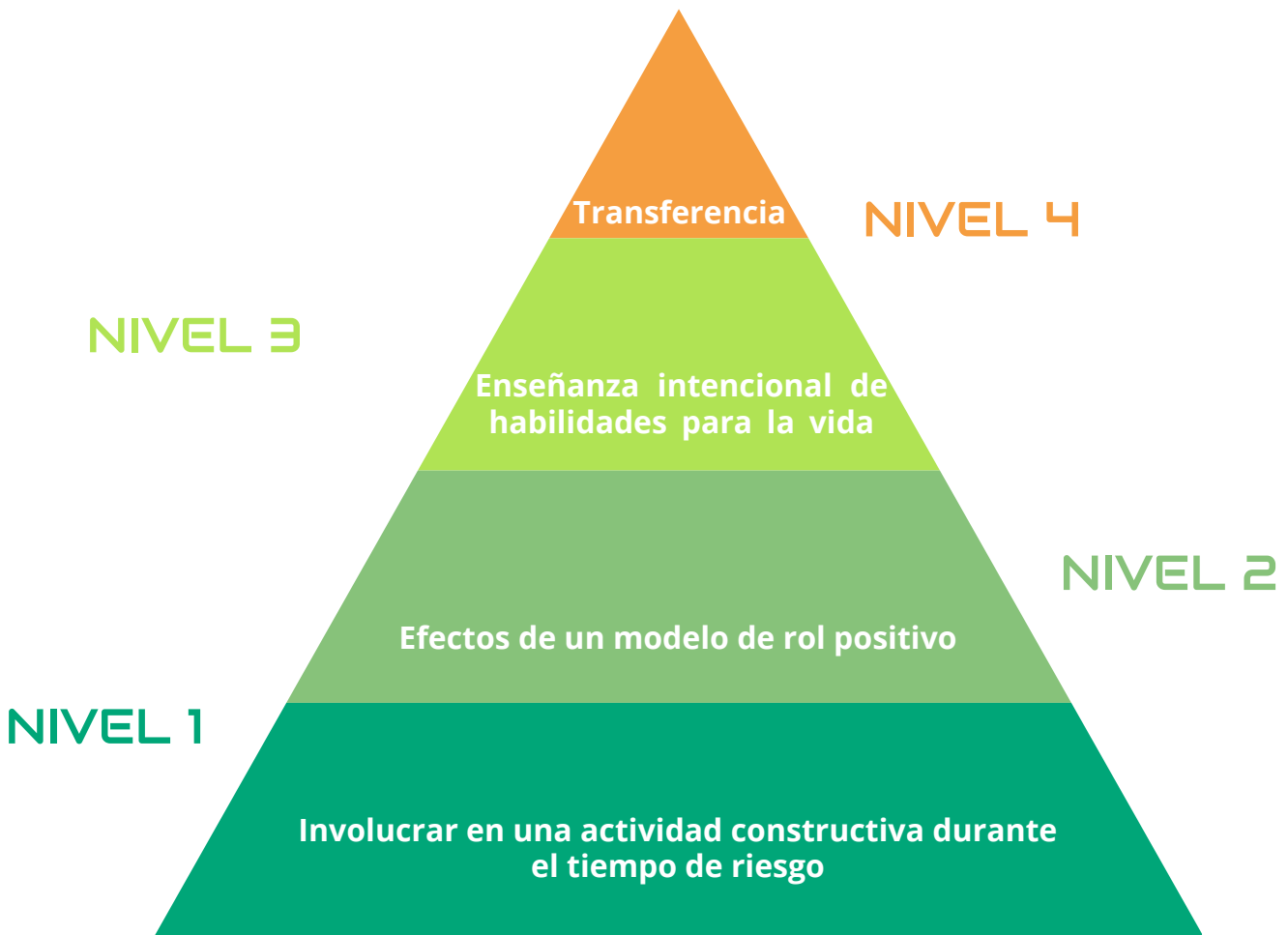


Figura 1. Competencias de las Habilidades para la Vida y Niveles.

- NIVEL 1:** Distracción de comportamientos negativos y adherencia a comportamientos constructivos
- NIVEL 2:** Modelando el comportamiento positivo
- NIVEL 3:** Enseñanza intencional de habilidades para la vida a través del deporte (p.e.: respeto)
- NIVEL 4:** Enseñar la transferencia a habilidades de la vida

Fijación de objetivos

Aplicado a un marco de Desarrollo Positivo del Adolescente, el enfoque de habilidades para la vida permite que mentores y alumnos con diferentes niveles de competencias y confianza se ocupen de habilidades particulares para la vida. Si estamos desarrollando las habilidades y competencias de un joven, entonces también debemos preguntarnos hacia qué objetivos estamos desarrollando esas habilidades y competencias.

Una manera útil de establecer metas es considerar si lo son:

- Específico: ¿cuál es el objetivo y por qué?
- Medible - ¿cómo sabrá que lo ha logrado?
- Alcanzable - ¿qué planes de acción han hecho para asegurar que lo logren?
- Realista - ¿es realizable? ¿no es demasiado difícil o demasiado fácil?
- Oportuno - ¿cuándo lo conseguirá?

La lista anterior proporciona una herramienta útil para cuando usted y sus beneficiarios estén planificando acciones para alcanzar sus objetivos. Otros factores que debe considerar son:

- Discutir y asegurarse de que las metas sean determinadas por los beneficiarios; verificar que estén de acuerdo con las metas establecidas en cada reunión.
- Piense en los recursos que puede necesitar para ayudarles a alcanzar sus objetivos
- Considerar los desafíos y las barreras y cómo se pueden superar.
- Revisar y ajustar si es necesario (se recomienda revisar en cada reunión de mentores-alumnos)

No hay una solución rápida y simple para establecer objetivos. Cada alumno es un individuo único con circunstancias únicas. Todas las situaciones de mentoría y, por lo tanto, los objetivos que usted establezca con sus alumnos serán específicos para su situación única y su capacidad para orientarlos hacia sus objetivos.

Resultados

Como mentor, puede preguntarse por qué estamos asesorando a este estudiante en

particular. Esta pregunta tendrá diferentes respuestas dependiendo de la perspectiva desde la cual se considere. Esto requiere consideración antes de comenzar el proceso de mentoring.

¿Qué quiere su institución?

Las consideraciones y preguntas válidas incluyen ¿por qué su institución quiere que asesore a personas jóvenes? ¿Es porque quieren quedar bien en la comunidad, para cumplir un objetivo obligatorio o establecido, o porque quieren aportar algo y ser reconocidos en la comunidad como una institución que apoya y desarrolla a los jóvenes?

Escuelas y otros entornos educativos

Si trabaja para una institución que brinda trabajo de mentoring en escuelas u otro servicio educativo, ¿qué quiere la escuela o el servicio? ¿Por qué la escuela ha identificado a este joven como que requiere un mentor? ¿Quieren que la persona joven sea “ayudada” o quiere que se ayude a preparar su examen? ¿Piensan que la persona joven tiene potencial y quiere verlo alcanzar su mejor rendimiento académico, o está utilizando el mentoring sólo para abordar las preocupaciones sobre el comportamiento de riesgo o para eliminar una influencia disruptiva en otros estudiantes?

Tú mismo

¿Qué deseas? ¿Por qué estás ahí? ¿Está usted desarrollando Curriculum Vitae y tiene poco interés, o le apasiona trabajar con jóvenes? Necesitas ser claro. “Porque mi profesor me envió” no es una razón válida.

El alumno:

Finalmente, y lo más importante, ¿qué quiere el alumno? Inicialmente, pueden no saber, de ahí el requisito de un mentor. Pueden estar confundidos o preocupados ante la posibilidad de que un adulto los guíe. Esto puede requerir una discusión sensible. Su trabajo es influir, negociar y empujar suavemente hacia un resultado que tal vez aún no hayan considerado. Tendrá que explorar esto con ellos.

Recuerde:

- Establecer reglas básicas con su alumno.
- Establecer metas para la próxima sesión (por ejemplo, llegar a tiempo, traer un bolígrafo, completar un diario para la próxima vez).
- Presta atención a las 5 Ces y las cosas que puedes hacer para nutrir las.
- Comience a planificar y construir con su alumno para establecer metas de acuerdo con su situación y cómo podrían lograrse.
- Registrar y monitorear el progreso: informe a la institución con la que está trabajando, según corresponda.
- Recuerde siempre salvaguardar y mantener los límites.

Cada situación será única. Será su papel determinar cuáles son las necesidades de su institución, las necesidades de la escuela, las tuyas y, sobre todo, las necesidades de su alumno. Serás el partidario, defensor, asesor y retador de tu alumno, haciendo uso de sus fortalezas y guiándolos hacia donde quieren estar y ayudándoles a hacer lo mejor que puedan. Al hacerlo, no sólo le ayudarás a lograr sus objetivos, sino que también tendrá un impacto en su vida de otras formas beneficiosas que incluyen mejorar su movilidad social y mejorar su salud.

Despedida

Llegará un momento en que finalice la relación mentor-alumno. A veces, esto puede suceder prematuramente porque la relación no funcionó o no fue beneficiosa, pero es de esperar que su alumno haya alcanzado su objetivo y pueda estar mutuamente satisfecho con la relación. Para algunos niños y jóvenes, un mentor puede ser el único adulto responsable que conocen y en quien confían. Ha estado en una posición privilegiada trabajando con su alumno y esto no debe pasarse por alto.

Cualquiera que sea la situación, hay varias cosas que puede hacer o decir para cerrar la relación. Si usted y su alumno disfrutaron de su tiempo juntos, podrían decir algo como "Realmente voy a extrañar nuestras sesiones, disfruté nuestro tiempo juntos". Sea honesto. No esperes que el joven te corresponda. Está modelando expresar emociones y es de

esperar que su alumno haya aprendido de esto, especialmente considerando la discusión de temas delicados. Tenga en cuenta que algunos jóvenes pueden ser reservados a la hora de compartir sus emociones a pesar de que puedan estar afectados por el final de la relación.

No esperes hasta tu última reunión para despedirte. Aborda esto tan pronto como sepas que la relación llegará a su fin. Recuerde que ha estado trabajando hacia las 5 Ces y los modelos de roles, así que explore las opciones para despedirse de manera saludable, respetuosa y afirmativa. Tu intención ha sido construir una buena relación y quieres terminarla de buena manera. Es posible que desee considerar una reunión final de celebración como una forma de cerrar la relación.

Es posible que sienta una sensación de pérdida al final de la relación, después de todo ha compartido parte de su vida con su alumno. Si ha desarrollado una buena relación, es posible que su alumno desee mantenerse en contacto con usted, por lo que deberá abordar esto. Verifique con el establecimiento con el que está trabajando y consulte las políticas y los procedimientos antes de actuar en consecuencia.

No todas las relaciones entre mentor y alumno son exitosas, hay momentos en que las relaciones fallan y esto es natural. No seas duro contigo mismo y sé capaz de aceptar que una relación mentor-alumno falla. Un aspecto importante de la mentoría es el apoyo para los mentores en sí mismos, así que asegúrese de buscar apoyo para sí mismo cuando las cosas no vayan como se planifican. La institución que apoya su trabajo de mentoría debe proporcionar apoyo. Los esquemas de mentoría que no tienen soporte para mentores son los que tienen más probabilidades de fallar, así que asegúrese de que el suyo sí lo haga.

No puede serlo todo para su alumno, pero con un buen entrenamiento, apoyo y conciencia de “lo que funciona”, puede marcar una diferencia en las vidas de los jóvenes con los que trabaja.

¡Feliz mentoría!

Referencias Bibliográficas

1. World Health Organization, (1997). Life skill education in school. Program on mental health, division of mental health and prevention of substance abuse.

Available from: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/63552/WHO_MNH_PSF_93.7A_Rev.2.pdf?sequence=1&isAllowed=y



Tema 6.

LA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL EN ADOLESCENTES

En esta sección consideramos la salud emocional y mental de los niños y varones jóvenes, así como la asociación entre la mala salud mental y las consecuencias de los malos resultados académicos en relación con la salud mental. Nos fijaremos en cómo los mentores pueden ayudar a mejorar la salud mental de los niños y varones jóvenes con un enfoque en el desarrollo de la resiliencia y la derivación a los servicios apropiados si es necesario.

Como mentor, es posible que se pregunte qué puede hacer para promover la buena salud mental y ayudar a prevenir las crisis de salud mental. Es importante recordar que en el tema 2 insistimos en que un mentor no es un psiquiatra, psicólogo o psicoterapeuta y no es un profesional de la salud formal. Por tanto, no se espera que asuma roles para los que no está cualificado.

En el tema 3 analizamos la salvaguardia. La salvaguardia es parte del rol de un mentor. Como mentor, puede llegar a su alumno como más informal y menos amenazador que un profesional de salud o trabajador social formal. Un alumno puede tener preocupaciones que sientan que pueden discutir con usted. Sin embargo, puede haber ocasiones en las que un alumno le revele información sobre su bienestar mental que pueda preocuparle. En tales circunstancias, puede ser necesario que como mentor actúe para garantizar que su alumno esté seguro y apoyado de acuerdo con las circunstancias descritas y la política de protección de la institución para la cual está realizando el mentoría.

Como mentor, no se espera que usted sea un profesional o consejero de salud formal. Sin embargo, será útil considerar algunas definiciones de salud mental y emocional antes de explorar el rol de los mentores para brindar apoyo y promover la buena salud mental.

¿Qué es la salud emocional?

Una definición muy usada de salud emocional es la proporcionada por Samaritans, una institución benéfica irlandesa y británica que brinda apoyo en temas de salud mental:

“La salud emocional se trata de cómo pensamos y sentimos. Se trata de nuestra sensación de bienestar, nuestra capacidad para hacer frente a los acontecimientos de la vida y cómo reconocemos nuestras propias emociones, así como las de los demás. No significa ser feliz todo el tiempo”.

Samaritans, 2016

Así pues, nuestra salud emocional contribuye a nuestra salud mental.

¿Qué es la salud mental?

“La salud mental se define como un estado de bienestar en el que cada individuo se da cuenta de su propio potencial, puede hacer frente al

estrés normal de la vida, puede trabajar de manera productiva y fructífera, y puede hacer una contribución a su comunidad”. OMS (2001). *Fortalecimiento de la promoción de la salud mental. Ginebra, Organización Mundial de la Salud (hoja informativa, n. 220)*

¿Qué son los trastornos de salud mental o enfermedad mental?

El término “salud mental” a veces se puede confundir con trastornos de la salud mental (también puede escucharlos descritos como enfermedades mentales). Los trastornos de salud mental se refieren a afecciones como la esquizofrenia o el trastorno bipolar. Estas son condiciones médicas que pueden tener causas biológicas o genéticas. Las personas que tienen estas afecciones pueden experimentar una buena salud mental y emocional.

Es importante que cuando trabajamos con

niños y jóvenes tengamos claro qué es la salud mental y emocional y que trabajemos para reducir el estigma en torno a la salud mental, incluidos los trastornos de salud mental.

Componentes de género de la salud emocional y mental

Habiendo identificado qué es la salud mental y emocional, podemos considerar si ser hombre puede afectar la salud emocional y mental.

¿Qué dicen las investigaciones sobre la salud mental y emocional masculina?

- Casi 8 de cada 10 suicidios (77%) reportados en la Unión Europea en 2014 fueron cometidos por hombres. Los hombres en Europa tienen casi cinco veces más probabilidades de suicidarse que las mujeres (1)(2).

- Las investigaciones indican que los hombres son más propensos a externalizar emociones y expresar angustia mental en conductas antisociales (incluida la agresión, el consumo de alcohol y sustancias). Tanto la socialización masculina como la fisiología masculina están implicadas (3)(4)(5).

- Los hombres tienen más probabilidades de terminar en el sistema judicial. El 95% de la población carcelaria combinada de todos los estados miembros de la UE son hombres (6). Datos agregados de: Consejo de Europa, Estadística Penal Anual. Espacio I - encuesta de poblaciones de prisiones 2015. Actualizado el 25 de abril de 2017.

- La falta o una cualificación limitada es una característica de los hombres en el sistema judicial. Ejemplos: un informe de 2013 elaborado para la Comisión Europea evidenció que el 53% de la población reclusa irlandesa tenía niveles de alfabetización de nivel 1 (el nivel de alfabetización más bajo) o inferior en el Marco Nacional de Cualificaciones de Irlanda, en comparación con el 23% de la población general. En el mismo informe, el 27% de los que abandonaron prematuramente la escuela en los Países Bajos eran sospechosos de haber cometido un delito penal en comparación con el 7% de los que no habían abandonado la

escuela. En Irlanda, la tasa de compromiso para los varones es considerablemente más alta para los primeros alumnos que abandonan la escuela (46,6 de cada 1.000) en comparación con los que obtienen el Certificado de Abandono (1,6 de cada 1.000) (7).

- Los estudios han demostrado constantemente que la prevalencia de mala salud mental entre los reclusos es considerablemente mayor que en la comunidad. La muerte por suicidio de presos varones es aproximadamente 3 a 6 veces mayor que la de la población general (8, 9).

- Respecto a las personas sin hogar: en la Unión Europea, más de 400,000 personas no tienen hogar en una sola noche. En la mayoría de los países europeos, la mayoría (75-85%) de las personas sin hogar son hombres. La característica predominante de los usuarios de servicios sin hogar en muchos países de la UE es un hombre de mediana edad y soltero. Las personas sin hogar tienen tasas más altas de mortalidad prematura que el resto de la población, especialmente por suicidio y lesiones no intencionales, y una mayor prevalencia de una variedad de enfermedades infecciosas, trastornos mentales y uso indebido de sustancias (10, 11, 12).

- El bajo nivel educativo y el desempleo son factores que influyen en la vulnerabilidad de las personas y aumentan el riesgo de quedarse sin hogar. El bajo nivel educativo es una característica de los jóvenes sin hogar (12, 13).

- La investigación del Reino Unido describe que los niños se desempeñan menos que las niñas en todos los niveles educativos. La "pérdida de confianza o autoestima" impulsa la asociación entre la mala salud mental y los resultados de los exámenes para niños (14, 15, 16).

- Los niños abandonan la escuela a una edad más temprana que las niñas y tienen menos probabilidades de ingresar a la educación superior (17).

- Los varones jóvenes acuden a los servicios de salud menos que las niñas y que las mujeres jóvenes, incluidos los servicios de salud mental (18).

- Las personas jóvenes homosexuales, bisexuales y transgénero tienen una probabilidad significativamente mayor de intentar suicidarse que sus pares heterosexuales (19).

- Las recomendaciones para abordar la salud mental masculina deficiente incluyen el desarrollo de servicios para satisfacer las necesidades específicas de salud masculina. Aunque se considera que los esfuerzos para reducir el estigma son útiles, las necesidades de salud masculinas podrían satisfacerse de manera más estratégica al adaptar los servicios para aumentar su interés y participación (20).

¿Cómo pueden los mentores ayudar a mejorar la salud emocional y mental de sus aprendices?

La investigación y las estadísticas oficiales demuestran una justificación para abordar la salud mental masculina. Al reconocer esto, podemos preguntarnos cuál es el rol del mentor que trabaja con un chico joven para mejorar la salud mental y prevenir una crisis de salud mental.

“Capacitar a los estudiantes como mentores para normalizar el mensaje y facilitar que los niños y jóvenes puedan buscar ayuda y hablar sobre sus dificultades se observa como un paso esencial para revertir la cultura de los niños que permanecen en silencio”. (21)

Robertson et al (2015) Promoviendo la salud mental y el bienestar con hombres y niños: ¿Qué funciona? Centro para la Salud de los Hombres, Leeds Beckett University, Leeds.

Esta cita enfatiza la importancia de que los chicos jóvenes puedan hablar sobre las inquietudes que tienen y reconoce la mentoría como un medio para hacerlo. La cita anterior también refleja el punto de vista de los estudiantes de Ciencias del Deporte que participaron en la formación piloto del SSaMs. Además, estos estudiantes indicaron que preferirían que un mentor fuera alguien de aproximadamente la misma edad que ellos mismos o un poco mayor. Esto no descarta como mentores a las personas mayores. Cada relación mentor-alumno será única.

Como mentor usted está en una posición única. Proporcionará un servicio que ayudará a su alumno con su educación y otros aspectos de su vida, incluida su salud emocional y mental.

Podrá hacer esto construyendo resiliencia a través de tu trabajo con el alumno: como entrenador, brindándole aliento y apoyo, como proveedor de recursos, defendiendo a tu alumno y como amigo crítico. Como recordatorio, eche un vistazo al tema 2. “Roles del mentor” y “Cualidades deseables en un mentor” y considere cómo se relacionan con el trabajo sobre temas de salud mental y emocional.

¿Qué es la resiliencia?

Un papel importante del mentor en el apoyo a un alumno con su salud emocional y mental es desarrollar la capacidad de recuperación. Hay una serie de definiciones de resiliencia. La caridad del Reino Unido proporciona una comprensión de la resiliencia en el contexto de la salud mental:

“Puede haber momentos o situaciones en nuestras vidas que son más difíciles que otros. La capacidad de permanecer mentalmente bien durante esos momentos es lo que llamamos “resiliencia”. La resiliencia no es simplemente la capacidad de una persona para “recuperarse”, sino su capacidad para adaptarse a las circunstancias difíciles, mientras se mantiene un bienestar mental estable “. (22)

El Desarrollo Positivo del Adolescente trata de construir resiliencia en los jóvenes.

En el tema 4, consideramos el Desarrollo Positivo del Adolescente como una metodología para guiar a niños y jóvenes. El DPA ayuda a desarrollar la resiliencia al centrarse en “promover los activos internos y externos que pueden convertirse en los bloques de construcción para un desarrollo psicosocial saludable de niños y jóvenes”. El término “activos de desarrollo” se puede utilizar cuando se hace referencia a activos internos y externos combinados (23.)

Los **activos internos** se refieren a las cualidades o fortalezas de un individuo que pueden ayudarlo a tomar decisiones positivas sobre su vida.

Los **activos externos** se refieren a las experiencias positivas que un individuo obtiene de las personas y las experiencias que encuentran.

más activos de desarrollo describieron los jóvenes, “es más probable que informen resultados prósperos, como el éxito escolar, la buena salud física y la superación de la adversidad”. (24.)

Un estudio de activos de desarrollo describe que los niños reportan tener menos activos que las niñas. El estudio señala que cuanto

Las tablas 1 y 2 proporcionan ejemplos de activos externos e internos. Verá que los activos externos e internos están relacionados con las competencias y los valores que desarrollará con su alumno utilizando las 5 Ces para el Desarrollo Positivo del Adolescente (recordatorio, tabla 3). Los activos externos e internos pueden usarse o combinarse con las 5 Ces como factores de referencia que puede desarrollar con su alumno:

Tabla 1. Activos externos

Tabla 1. Activos externos	
APOYO	Tener una familia solidaria. La familia del joven proporciona altos niveles de amor y apoyo
	Hay buena comunicación familiar. El joven y su padre (s) o cuidador (es) se comunican positivamente; el joven es capaz de buscar consejo de ellos.
	Relaciones con otros adultos El joven también recibe apoyo de otros adultos.
	Comunidad cariñosa El joven vive en una comunidad solidaria.
	La escuela les cuida y les protege La escuela les ofrece un ambiente cariñoso y potenciador
	Participación de los padres en la educación Los padres del joven participan activamente para ayudarlo a tener éxito en la escuela.
EMPODERAMIENTO	Una comunidad que valora a los jóvenes El joven percibe que la comunidad adulta valora a sus jóvenes.
	Los jóvenes como recursos Los varones jóvenes reciben roles útiles en su comunidad.
	Servicio a los demás El joven participa regularmente en ayudar a otros en su comunidad.
	La seguridad El joven se siente seguro en casa, en la escuela y en su comunidad.
LÍMITES Y EXPECTATIVAS	Límites familiares La familia del joven tiene reglas y consecuencias claras, y controla el paradero del joven.
	Límites de la escuela: La escuela del joven proporciona reglas y consecuencias claras.
	Límites de la comunidad La comunidad asume la responsabilidad de evaluar el comportamiento de los jóvenes.
	Modelos de rol de adulto Los padres y otros adultos proporcionan un modelo de comportamiento positivo y responsable.
	Influencia positiva de los compañeros Los amigos cercanos del joven proporcionan un modelo de comportamiento responsable.
	Altas expectativas Tanto los padres como los maestros animan al joven varón a salir adelante.
USO CONSTRUCTIVO DEL TIEMPO	Actividades creativas El joven regularmente pasa tiempo en clases o practicando actividades creativas.
	Programas y eventos juveniles. El joven regularmente pasa tiempo participando en deportes, clubes u organizaciones y eventos escolares o comunitarios.
	Comunidad Religiosa El joven regularmente pasa tiempo en actividades en una institución religiosa.
	Tiempo en casa El joven no se entretiene en la comunidad con amigos y pasa un tiempo positivo en casa.

Adaptado para trabajar con varones jóvenes de Leffert et al, 1998. (25)

Tabla 2. Activos Internos

COMPROMISO CON EL ALUMNOAJE	Logro motivacional El joven está motivado para hacerlo bien en la escuela.
	Compromiso escolar El joven participa activamente en el aprendizaje.
	Deberes Los jóvenes informan que hacen al menos una hora de tarea todos los días escolares.
	Vinculación a la escuela El joven se preocupa por su escuela.
	Leer por placer El joven lee regularmente por placer.
VALORES POSITIVOS	Cuidado El joven valora mucho ayudar a otras personas.
	Igualdad y justicia social El joven entiende y da gran valor a la igualdad, y tiene un gran sentido de la justicia.
	Integridad El joven actúa de acuerdo a sus creencias y las defiende.
	Honestidad " El joven "dice la verdad incluso cuando no es fácil.
	Responsabilidad El joven varón acepta y asume la responsabilidad personal.
	Prevenición El varón joven comprende y toma medidas para evitar las consecuencias de conductas sexuales irresponsables, el consumo de alcohol y sustancias y los comportamientos antisociales.
COMPETENCIAS SOCIALES	Planificación y toma de decisiones El joven sabe cómo planear y tomar decisiones.
	Competencia interpersonal El varón joven tiene empatía, sensibilidad y habilidades de amistad.
	Competencia cultural El joven tiene conocimiento y se siente cómodo con personas de diferentes orígenes culturales / raciales / étnicos.
	Habilidades de resistencia El joven puede resistir la presión negativa de los compañeros y las situaciones peligrosas.
	Resolución pacífica de conflictos El joven busca resolver el conflicto sin violencia.
IDENTIDAD POSITIVA	Poder personal El joven siente que tiene control sobre "las cosas que me pasan".
	Autoestima El joven reporta tener una alta autoestima.
	Sentido del propósito El joven dice que "mi vida tiene un propósito".
	Visión positiva del futuro personal. El joven es optimista sobre su futuro personal.

Adaptado para trabajar con varones jóvenes de Leffert et al, 1998. (25.)

Tabla 3. 5-6 Ces de la Teoría del Desarrollo Positivo de la Adolescencia

COMPETENCIA	Habilitar y tener una visión positiva de las acciones de una persona en áreas específicas: sociales, académicas, cognitivas, de salud y vocacionales
CONFIANZA	Un sentido de autoestima y autoeficacia.
CONEXIÓN	Tener vínculos positivos con personas e instituciones: pares, familia, escuela y comunidad.
CARÁCTER	El respeto por las normas sociales y culturales, la posesión de normas para el comportamiento correcto, el sentido del bien y del mal y la integridad.
CUIDADO	Tener simpatía y empatía por los demás.
CONTRIBUCIÓN	Para si mismo, la familia, la comunidad y las instituciones de la sociedad.

Las tablas de activos de desarrollo (1 y 2) se refieren a situaciones y resultados ideales. La realidad para algunos varones jóvenes que usted mentorizará podrá ser que su hogar o estilo de vida son realmente difíciles, tanto en términos de asistencia con su educación como en su salud mental.

Su enfoque estará en la construcción de resiliencia a través de las fortalezas del joven, desarrollando sus habilidades para la vida positiva y, si es necesario, derivando a otras ayudas

y servicios. De nuevo, recuerda el tema 2. Usted no es un trabajador social o profesional de la salud. Puede indicar otros servicios, pero no asuma roles para los que no está cualificado. Si tiene interés en desarrollar habilidades en estas áreas de estudio, le alentamos a buscar más formación y capacitación.

Al utilizar las 5 Ces como base para el trabajo de mentoría, usted estará ayudando a desarrollar resiliencia al centrarse en las fortalezas que posee el joven. Como se indicó anteriormente, puede haber ocasiones en las que un alumno le revele información que pueda preocuparle sobre su bienestar mental. Es posible que también tenga una preocupación sobre el bienestar mental de su alumno que le resulte difícil de divulgar y que requiera derivación a otros profesionales para obtener más apoyo. En este caso, ¿cómo puede el mentor comenzar una conversación sobre salud mental?

Discutiendo la salud emocional y mental con su alumno

Es importante darles a los niños y jóvenes un vocabulario para hablar sobre la salud mental. Algunas investigaciones indican que los comportamientos sociales masculinos se integran a una edad temprana, creando “culturas de machismo” en las que los varones se ajustan a los roles que reprimen la expresión de las emociones, como las relacionadas con el miedo o la tristeza (26). Si eres un mentor varón, estarás ayudando a desafiar la visión estereotipada de que los hombres son emocionalmente poco expresivos y demostrarle a tu alumno que es una fortaleza poder discutir abiertamente sus preocupaciones.

Sobre el tema del género del mentor, es valioso observar que el género del mentor se considera sin importancia (durante el desarrollo del SSaMs, el 84% de los estudiantes de Ciencias del deporte participantes indicaron que el género de un mentor no tiene importancia). Algunos chicos jóvenes, pueden encontrar más cómodo discutir las preocupaciones con una mujer, y otros pueden sentirse más cómodos con otro hombre (27). Independientemente del género, cada pareja mentor-alumno y la interacción entre ellos será específica para esa relación.

Como cada pareja y discusión entre mentor y alumno será diferente, no hay un método prescriptivo para iniciar una conversación sobre las preocupaciones del alumno. Las recomendaciones prácticas del informe Irish Young Men and Suicide Project indican que el lenguaje utilizado para relacionarse con hombres jóvenes debe ser “positivo y respetuoso” y debe centrarse en actividades

basadas en fortalezas y centradas en soluciones.

Recomendaciones de trabajo práctico con los jóvenes

La experiencia de Irlanda en el desarrollo del trabajo sobre la salud masculina y las preocupaciones sociales proporciona información útil para abrir una discusión con los hombres acerca de las preocupaciones. El marco de las “7 Preguntas” y el enfoque basado en fortalezas, desarrollado por Men’s Development Network (Irlanda) permite una discusión informal sobre las preocupaciones de los hombres. Las “7 preguntas” se desarrollaron para su uso con hombres mayores, pero también se pueden usar con hombres más jóvenes. El enfoque reconoce que “los mensajes que recogemos como niños pueden resultar perjudiciales para nosotros en la vida adulta”. Las preguntas incrementales permiten al chico reflexionar sobre lo que está sucediendo en su vida, cuáles son sus necesidades, qué debe hacerse y los recursos necesarios para cambiar una situación (28).

Las 7 preguntas son:

1. *¿Cómo te van las cosas?*
2. *¿Qué va bien?*
3. *¿Qué no va bien?*
4. *¿Hay algo que necesites hacer?*
5. *¿Hay algún apoyo que necesites?*
6. *¿Cuál es un paso que podrías tomar?*
7. *¿Qué diferencia podría suponer?*

El marco de 7 preguntas proporciona recomendaciones de mejores prácticas para trabajar con los jóvenes. Estas son (con adaptaciones con respecto al trabajo con chicos más jóvenes):

- Sea acogedor y abierto al alumno con el que está trabajando.
- Comience desde el punto de partida del chico.
- Pasa tiempo construyendo confianza, honestidad y credibilidad.
- Escuche la evidencia de la “necesidad” de dónde se encuentra el alumno en relación con la vinculación con servicios y apoyos relevantes.
- Anime a su alumno a que se responsabilice de sí mismo, si esto es aceptable y seguro para ellos.
- Permitir que el alumno tome un “rol de ayuda” donde y cuando sea apropiado.
- Valorar y responder a las experiencias del joven.
- Desafiar los estereotipos.
- Apoye a su alumno para que revise regularmente el proceso o programa.
- Permita que su alumno progrese a su propio ritmo.
- Haga que su alumno esté al tanto de otros servicios relevantes que pueden ser un apoyo para vivir una vida mejor y más saludable.

(Nota: no tenga prejuicios sobre lo que significa “específicamente” para hombres. Muchos niños estarán interesados en el deporte, por ejemplo, pero otros no (29).

Actividad física

Como estudiante de Ciencias del Deporte, es posible que desee promover la actividad física con los jóvenes con los que está trabajando. Se sabe que la actividad física regular tiene efectos positivos sobre el bienestar mental y la salud física. Los mecanismos que se cree que causan esto incluyen vías bioquímicas, distracción de pensamientos y sentimientos negativos y proporcionar una estructura a la vida diaria (30, 31).

Los mentores que utilizan el trabajo basado en la actividad física para relacionarse con niños y con jóvenes en temas de salud mental deben establecer los beneficios físicos y mentales del ejercicio. Además del ejercicio regular, el mentor también debe promover una alimentación saludable, animar en el consumo de frutas y verduras, y dormir lo suficiente como formas de ayudar a mejorar y mantener una buena salud mental.

Recuerde que promover la actividad física no solo significa deportes de equipo organizados. Caminar, andar en bicicleta, nadar u otros pasatiempos de actividad física también pueden proporcionar una oportunidad para relajarse y explorar la salud emocional y mental.

Estructuras efectivas y estilos de intervención para el trabajo de salud mental con los jóvenes

Como mentor relacionado con el deporte, puede estar trabajando en una escuela, o puede tener otras opciones en cuanto a dónde puede trabajar con los niños y jóvenes. Algunos ajustes efectivos y estilos de intervención para trabajar con los niños y jóvenes son:

- Escuelas y educación informal (por ejemplo, clubes o asociaciones juveniles)
- Actividad física y entornos deportivos.
- El medio natural: existe buena evidencia de que los programas basados en el compromiso con la naturaleza son efectivos para mejorar la autoestima y el estado de ánimo.
- Entornos virtuales y entornos basadas en tecnologías Informáticas (TICs)
- Actividades extraescolares relacionadas con el arte o la música
- Uso de materiales de promoción de la salud específicos para hombres

Más consejos para los jóvenes que los mentores pueden ofrecerles para la mejora su salud mental:

- Tómame un día de respiro de vez en cuando.
- No te juzgues a ti mismo. Recuerde que aquellos que realmente se preocupan por ti no te juzgan.
- Las bebidas y las drogas no proporcionan las respuestas y, con frecuencia, pueden hacer que te sientas peor. Así que trata de no usarlos como una forma de hacer frente a tu vida.
- Mantente activo: dar una vuelta en el parque o una larga caminata puede ayudarlo a despejar la cabeza.

- Comer comidas frecuentes proporciona la energía para ayudarlo a enfrentar los problemas. No te saltes comidas, pues la comida es vital para mantener tu mente y tu cuerpo funcionando.
- Recuerda, no tiene que superar los baches solo. Todos nos sentimos bajos de ánimo en algún momento.
- Evita reprimirte u ocultar tus problemas: hablar resulta de ayuda, aunque puede que no sea fácil al principio.
- Relájate: encontrar una manera de relajarte puede ayudar. Te ayudará a evadir la mente. Incluso si has perdido el interés, intenta persuadirte de hacer algo que generalmente disfrutes. Podría ser un jugar al fútbol o salir a correr. La actividad física y el deporte es una buena forma de liberar el estrés y la tensión.
- No exageres: si te sientes estresado, no le des demasiada importancia. Eso sólo empeorará las cosas.
- No te cortes, no importa lo tentador que sea. Contacta con alguien, ya sea un miembro de su familia, un vecino o un amigo es mejor que el aislamiento.
- Háblalo: hable de ello y si realmente no puede encontrar a alguien que conozca para hablar, o si siente que no lo están escuchando, puede hablar con alguien en a través de un teléfono de ayuda (p.e. Teléfono de la Esperanza).

situaciones a las que está expuesto y necesita buscar más consejos o apoyo. Todos tenemos necesidades de salud mental y si encuentra que su relación entre mentor y alumno le está afectando, hable con el director de su curso o si trabaja como mentor en el lugar de trabajo deportivo, hable con la persona que dirige el proceso de mentoría.

Puede ser que sólo desee más consejos sobre cómo abordar una situación específica, pero si le está siendo muy difícil abordar la situación, no debe continuar con esa relación de mentor-alumno. No es una buena práctica hacerlo y no ayudará a su alumno ni a usted mismo. Hable con la persona experimentada que dirige el proceso de mentoría en su institución.

Como mentor usted también necesita apoyo

Los estudiantes de Ciencias del Deporte que participan en el desarrollo de "Sports Students as Mentors" indicaron firmemente que el apoyo a los mentores a través de un "mentor u orientador para los propios mentores" es un necesario para cualquier programa de mentoría.

Como mentor, puede encontrarse con situaciones que le resulten desafiantes. La institución para la que está trabajando debe tener políticas establecidas para abordar estas situaciones, no se espera que lo haga solo. Sin embargo, puede sentirse abrumado por las

Referencias bibliográficas

1. Eurostat. Almost 60 000 suicides in the EU. Available from: <http://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/-/DDN-20170517-1> [Accessed 10 August 2018]
2. World Health Organization Regional Office for Europe. The European Mental Health Action Plan 2013–2020. Available from: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0020/280604/WHO-Europe-Mental-Health-Acion-Plan-2013-2020.pdf [Accessed 26 August 2018]
3. Eaton NR, Keyes KM, Krueger RF, et al. An Invariant Dimensional Liability Model of Gender Differences in Mental Disorder Prevalence: Evidence from a National Sample. *Journal of Abnormal Psychology*. 2012;121(1):282-288. doi:10.1037/a0024780.
4. Ridge, D., Emslie, C. and White, A. (2011) Understanding how men experience, express and cope with mental distress: where next? *Sociology of Health & Illness*, 33: 145-159. doi:10.1111/j.1467-9566.2010.01266.x
5. Ulla Danielsson & Eva E. Johansson (2005) Beyond weeping and crying: a gender analysis of expressions of depression, *Scandinavian Journal of Primary Health Care*, 23:3, 171-177, DOI: 10.1080/02813430510031315
6. Council of Europe. Annual Penal Statistics. Space I – prison populations survey 2015. Updated on 25th April 2017. Available from: http://wp.unil.ch/space/files/2017/04/SPACE_I_2015_FinalReport_161215_REV170425.pdf [Accessed 24 August 2018]
7. Hawley, J., Murphy, I., & Souto -Otero, M. (2013). Prison education and training in Europe. Current state-of-play and challenges. A summary report authored for the European Commission by GHK Consulting. European Commission. Available from: http://ec.europa.eu/dgs/education_culture/repository/education/library/study/2013/prison_en.pdf
8. World Health Organization Regional Office for Europe. Prisons and health. Chapter 11. Mental health in prison. Available from: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0017/249200/Prisons-and-Health,-11-Mental-health-in-prison.pdf [Accessed 24 August 2018]
9. Fazel S, Hayes AJ, Bartellas K, et al. Mental health of prisoners: prevalence, adverse outcomes, and interventions. *Lancet Psychiatry*. 2016;3(9):871–881 doi.10.1016/S2215-0366(16)30142-0
10. Busch-Geertsema, V., Benjaminsen, L., Filipovič Hrast, M., & Pleace, N. (2014). Extent and profile of homelessness in European Member States: A statistical update. Brussels: FEANTSA. Available from: http://housingfirstguide.eu/website/wp-content/uploads/2016/04/feantsa-studies_04-web2.pdf
11. Fazel, Seena et al. The health of homeless people in high-income countries: descriptive epidemiology, health consequences, and clinical and policy recommendations. *The Lancet*, Volume 384, Issue 9953, 1529 – 1540. DOI: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(14\)61132-6/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(14)61132-6/fulltext)
12. Busch-Geertsema, V., Edgar, W., O'Sullivan, E. & Pleace, N. (2010) Homelessness and homeless policies in Europe: Lessons from research, European Consensus Conference on Homelessness, Brussels, FEANTSA.

13. Quilgars, D. (2010) 'Youth Homelessness', in O'Sullivan E., Busch-Geertsema V., Quilgars D. and Pleace N.(eds), Homelessness Research in Europe, Brussels, FEANTSA, pp. 143 – 62. Available from: <https://www.york.ac.uk/media/chp/documents/2010/Homeless%20Research%20in%20Europe.pdf> [Accessed 24 August 2018]
14. Hillman N. & Robinson, N. (2016) Boys to Men: The underachievement of young men in higher education – and how to start tackling it, Higher Education Policy Institute, HEPI Report 84 2016. Available from: <https://www.hepi.ac.uk/wp-content/uploads/2016/05/Boys-to-Men.pdf> [Accessed 24 August 2018]
15. Cornaglia, F., Crivellaro, E. & McNally, S. Mental Health and Education Decisions. IZA Discussion Paper No. 6452. Available at SSRN: <https://ssrn.com/abstract=2039638>
16. Ryan L., Lorinc M., D'Angelo, A., Kaye N., Araujo HC., Magalhaes A., Rocha C., Macedo E., Szalai J., & Kende A. Policies on Early School Leaving in nine European countries: a comparative analysis. Available from: http://ec.europa.eu/research/social-sciences/pdf/policies_early_school_leaving.pdf [Accessed on 24 August 2018]
17. European Commission 2013. "Progress in tackling early school leaving and raising higher education attainment - but males are increasingly left behind." Brussels: European Commission. Available from: http://europa.eu/rapid/press-release_IP-13-324_en.htm [Accessed 24 August 2018]
18. Lynch L, Long M, & Moorhead A. Young Men, Help-Seeking, and Mental Health Services: Exploring Barriers and Solutions. American Journal of Men's Health. 2018 Jan;12(1):138-149. doi: 10.1177/1557988315619469.
19. Warner, Nigel (2007). Suicidality among lesbian, gay, bisexual and transgender youth: Report by ILGA-Europe to the Social, Health and Family Affairs Committee of the Parliamentary Assembly of the Council of Europe. Available from: https://www.ilga-europe.org/sites/default/files/Attachments/ilga-europe_lgbt_youth_suicide_final.pdf [Accessed 24 August 2018]
20. Smith JA, Braunack-Mayer A, Wittert G. What do we know about men's health seeking and health service use? Medical Journal of Australia 2006; 184: 81-83. Available from: <https://www.mja.com.au/journal/2006/184/2/what-do-we-know-about-mens-help-seeking-and-health-service-use> [Accessed 24 August 2018]
21. Robertson, S. White, A. Gough, B. Robinson, M. Seims, A. Raine, G. Hanna, E. (2015) Promoting Mental Health and Wellbeing with Men and Boys: What Works? Centre for Men's Health, Leeds Beckett University, Leeds. Available from: http://eprints.leedsbeckett.ac.uk/1508/1/Promoting_MentalHealth_Wellbeing_FINAL.pdf [Accessed 24 August 2018]
22. Mind (2018). Resilience at Mind. Available at: <https://www.mind.org.uk/about-us/local-minds/resilience> [Accessed 24 August 2018]
23. Norton, C.L. (2011). Innovative Interventions in Child and Adolescent Mental Health. London, Routledge.
24. Rose, H.A. (2006). Asset-based development for child and youth care. Reclaiming Children and Youth, 14(4), 236-240. Available from: https://k12engagement.unl.edu/strategy-briefs/Developmental%20Assets%2010-3-14_3.pdf [Accessed 24 August 2018]

25. Leffert, N., Benson, P. L., Scales, P. C., Sharma, A. R., Drake, D. R., & Blyth, D. A. (1998). Developmental assets: Measurement and prediction of risk behaviors among adolescents. *Applied Developmental Science*, 2(4), 209-230. http://dx.doi.org/10.1207/s1532480xads0204_4
26. Richardson, N., Clarke, N., & Fowler, C. (2013). A Report on the All-Ireland Young Men and Suicide Project. Dublin: Men's Health Forum in Ireland. Available from: <https://www.mhfi.org/ymspfullreport.pdf>
27. Kanchewa, S.S., Rhodes, J.E., Schwartz, S. E.O., & Olsho, L. E. W. (2014). An Investigation of Same- Versus Cross-Gender Matching for Boys in Formal School-Based Mentoring Programs, *Applied Developmental Science*, 18:1, 31-45. Available from: <http://dx.doi.org/10.1080/10888691.2014.876251>
28. The Men's Development Network Ltd (2015). A New Conversation for Men. 7 Key Questions towards Wellbeing & Better Health. Available from: <http://www.mens-network.net/wp-content/uploads/2015/09/How-7-Key-Questions-can-be-a-suppor.pdf>
29. Men's Health Forum (2015). How To Make Mental Health Services Work For Men. Available from: https://www.menshealthforum.org.uk/sites/default/files/pdf/how_to_mh_v4.1_lrweb_0.pdf
30. Blake H. Physical activity and exercise in the treatment of depression. *Frontiers in Psychiatry*, December 2012, Vol 3, No 106. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3516810/pdf/fpsy-03-00106.pdf>
31. Searle A, Calnan M, Lewis G, Campbell J, Taylor A, Turner K. Patients' views of physical activity as treatment for depression: a qualitative study. *British Journal of General Practice*. 2011 Apr;61(585):149-56. Available from: <http://bjgp.org/content/bjgp/61/585/e149.full.pdf>

Cuaderno para el Trabajo de Reflexión del Mentor



Mentor Reflection Workbook:

Uso del Cuaderno de Trabajo. Construyendo un Desarrollo Positivo del Adolescente

Como mentor, usted juega un papel esencial en el apoyo para desarrollo positivo de su alumno. Puede utilizar este cuaderno de trabajo para anotar todas las actividades y conversaciones que haya tenido con su alumno que fomentaron la Competencia, la Confianza, la Conexión, el Carácter, el Cuidado y la Contribución. A modo de recordatorio de cada Ce, se incluye un cuadro con las 5 Ces.

Para cada C se le proporcionan ejemplos de actividades. Puede utilizar estos ejemplos como guía y también desarrollar nuevas actividades de acuerdo con la relación que establezca con sus beneficiarios.

Es importante que recuerde que cada actividad que anote es una indicación de cuánto ha progresado su alumno y en qué medida ha avanzado hacia el logro de sus objetivos.

También es importante que sus beneficiarios reflexionen sobre cómo han ido las cosas. Anime a su alumno a que registre sus pensamientos y opiniones sobre las sesiones de tutoría y lo que quiere lograr. El cuaderno de trabajo proporciona espacio para esto en las notas del mentor para cada Ce y como una página separada para la reflexión de los alumnos.

El cuaderno de trabajo también proporciona cuadros con ejemplos de activos externos e internos que puede utilizar para comparar los factores de la vida de sus beneficiarios que pueden ser de ayuda.

Finalmente, el enfoque de las 7 Preguntas proporciona siete preguntas incrementales que usted puede hacer y que pueden ayudar a identificar lo que está sucediendo en la vida de su alumno y los pasos a seguir para ayudarlo. Una lista de consejos útiles que pueden ayudar a mantener la salud emocional y mental también se proporciona para que usted pueda ayudar a su alumno.

Un enfoque flexible del trabajo de tutoría

Como mentor deportivo que trabaja con niños y jóvenes, es posible que se le presenten diferentes escenarios y escenarios en los que llevar a cabo el trabajo de tutoría. Lo ideal es que se le asigne un alumno en una escuela y que trabaje con él durante un período de tiempo determinado o hasta que se hayan alcanzado los objetivos acordados entre usted y el alumno.

Puede que no siempre sea posible trabajar en la situación ideal descrita anteriormente. Usted está tratando de ayudar a sus beneficiarios con su educación y evitar que abandonen la escuela demasiado pronto, sin embargo, la tutoría con algunos jóvenes varones puede no tener lugar en el entorno escolar, sino en otro entorno acordado, por ejemplo, un club de

jóvenes o un centro deportivo local. Los niños que están excluidos de la escuela o que están ausentes con frecuencia pueden caer en esta categoría.

Otro escenario es que usted puede no tener un alumno - usted puede tener un número de alumnos asignados a usted; o puede que sólo tenga la oportunidad de ser mentor de un joven varón durante una o dos sesiones. Como mentor deportivo tendrás que ser consciente de la naturaleza a veces caótica de la vida de los niños y jóvenes y estar preparado para ser flexible en tu trabajo práctico de mentor.

Si sólo tiene una o dos sesiones con su alumno, pregúntese qué puede lograr. Considere las 5Cs de Desarrollo Juvenil Positivo y establezca qué activos externos e internos tiene su alumno. Cualquiera que sea el escenario o escenario, su objetivo es identificar y desarrollar las fortalezas del joven varón. En

una relación de mentor-alumno a largo plazo es posible lograr mucho en términos de ayudar a un niño a alcanzar su potencial educativo o vocacional; en una relación a corto plazo usted puede tener tiempo limitado para identificar las fortalezas, los recursos necesarios para ayudar a un joven varón, y para animarlo a avanzar hacia una meta. Sea práctico sobre lo que puede lograr.

Al ser un mentor e interesarse por el futuro de un joven varón, usted estará demostrando aspectos de las 5Cs a los beneficiarios - por ejemplo, "Cuidando" a los demás y "Carácter", enfatizando que los varones no tienen que adoptar comportamientos personal y socialmente dañinos que puedan tener un impacto negativo en ellos mismos y en sus comunidades. Recuerde que, como mentor, usted también es un modelo a seguir para su alumno.

Sobre la reflexión de los alumnos

Es importante que el alumno pueda reflexionar sobre el proceso de tutoría. Anime a su alumno a escribir lo que quiere obtener de la relación de mentor-alumno. Es posible que desee firmar un acuerdo conjunto sobre lo que desea lograr juntos; su alumno también puede registrar sus pensamientos sobre cada sesión de tutoría y lo que ha logrado. Recuerde que como mentor necesita ser flexible en su práctica. Esté preparado para que su alumno no quiera firmar un acuerdo o escribir sus pensamientos; algunos niños tienen dificultades con la alfabetización, o pueden sospechar inicialmente de usted como su nuevo mentor. Si ellos no desean escribir

nada ellos mismos, pueden estar contentos de que usted registre sus pensamientos.

Cada relación de mentor-alumno será única. Como mentor, depende de ti ser proactivo y desarrollar un marco para cada relación de mentor-alumno que emprendas. Trate de animar a sus beneficiarios a tomar la iniciativa y tenga en cuenta que son los objetivos establecidos para las sesiones de tutoría y los objetivos generales capaces de cumplir con los siguientes criterios:

Específico	¿Qué se debe hacer en la sesión/general?
Medible	¿Cómo sabremos que hemos logrado nuestros objetivos?
Alcanzable	¿Pueden hacerlo los beneficiarios?
Realista/ Relevante	¿Deben hacerlo los beneficiarios? ¿Qué es lo que logrará?
Relativo al tiempo	¿Cuándo sucederá? ¿Cuáles son las limitaciones de tiempo?

Inicialmente puede que tenga que tomar la iniciativa en el desarrollo de la confianza y la construcción de la relación mentor-alumno, pero cuanto más pueda hacer para animar a su alumno a marcar el ritmo y asumir la responsabilidad de sus objetivos, mayor será el éxito de la relación de mentor-alumno y sus logros.

Feliz tutoría!

The 5-6 Ces del Desarrollo Positivo del Adolescente

COPETENCIA	Habilitar y tener una visión positiva de las acciones de una persona en áreas específicas - sociales, académicas, cognitivas, de salud y vocacionales.
CONFIANZA	Sentido de autoestima y autoeficacia.
CONEXIÓN	Tener vínculos positivos con personas e instituciones - compañeros, familia, escuela y comunidad.
CARÁCTER	Tener vínculos positivos con personas e instituciones - compañeros, familia, escuela y comunidad.
CUIDADO	Tener simpatía y empatía por los demás.
...Y CONTRIBUCIÓN	A sí mismo, familia, comunidad y las instituciones de la sociedad.

Ejemplos de las 5 Ces adaptado de Lerner, R. M., Brittain, A. S., & Fay, K. E. (2007). *Mentoring: A Key Resource for Promoting Positive Youth Development, Research in Action, Issue 1.*

Activos del primer encuentro = 1 / Activos del último encuentro = 2

Activos Externos		Si/No?
APOYO	Tener una familia solidaria. La familia del joven proporciona altos niveles de amor y apoyo.	
	Hay buena comunicación familiar. El joven y su padre (s) o cuidador (es) se comunican positivamente; el joven es capaz de buscar consejo de ellos.	
	Relaciones con otros adultos El joven también recibe apoyo de otros adultos.	
	Comunidad solidaria El joven vive en una comunidad solidaria y afectuosa.	
	La escuela les cuida y les protege La escuela les ofrece un ambiente cariñoso y potenciador	
	Participación de los padres en la educación. Los padres del joven participan activamente para ayudarlo a tener éxito en la escuela.	
EMPODERAMIENTO	Una comunidad que valora a los jóvenes El joven percibe que la comunidad adulta valora a sus jóvenes.	
	Los jóvenes como recursos Los varones jóvenes reciben roles útiles en su comunidad.	
	Servicio a los demás El joven participa regularmente en ayudar a otros en su comunidad.	
	La seguridad El joven se siente seguro en casa, en la escuela y en su comunidad.	
BOUNDARIES AND EXPECTATIONS	Límites familiares La familia del joven tiene reglas y consecuencias claras, y controla el paradero del joven.	
	Límites de la escuela: La escuela del joven proporciona reglas y consecuencias claras.	
	Límites de la comunidad La comunidad asume la responsabilidad de evaluar el comportamiento de los jóvenes.	
	Modelos de rol de adulto Los padres y otros adultos proporcionan un modelo de comportamiento positivo y responsable.	
	Influencia positiva de los compañeros Los amigos cercanos del joven proporcionan un modelo de comportamiento responsable.	
	Altas expectativas Tanto los padres como los maestros animan al joven varón a salir adelante.	
USO CONSTRUCTIVO DEL TIEMPO	Actividades creativas El joven regularmente pasa tiempo en clases o practicando actividades creativas.	
	Programas y eventos juveniles. El joven regularmente pasa tiempo participando en deportes, clubes u organizaciones y eventos escolares o comunitarios.	
	Comunidad Religiosa El joven regularmente pasa tiempo en actividades en una institución religiosa.	
	Tiempo en casa El joven no se entretiene en la comunidad con amigos y pasa un tiempo positivo en casa.	

Adaptado para trabajar con chicos jóvenes de Leffert et al, 1998. (25.)

Activos del primer encuentro = 1 / Activos del último encuentro = 2

Activos Internos		SI/No?
COMPROMISO CON EL APRENDIZAJE	Logro motivacional El joven está motivado para hacerlo bien en la escuela.	
	Compromiso escolar El joven participa activamente en el aprendizaje.	
	Deberes Los jóvenes informan que hacen al menos una hora de tarea todos los días escolares.	
	Vinculación a la escuela El joven se preocupa por su escuela.	
	Leer por placer El joven lee regularmente por placer.	
VALORES POSITIVOS	Cuidado El joven valora mucho ayudar a otras personas.	
	Igualdad y justicia social El joven entiende y da gran valor a la igualdad, y tiene un gran sentido de la justicia.	
	Integridad El joven actúa de acuerdo a sus creencias y las defiende.	
	Honestidad "El joven "dice la verdad incluso cuando no es fácil.	
	Responsabilidad El joven varón acepta y asume la responsabilidad personal.	
	Prevención El varón joven comprende y toma medidas para evitar las consecuencias de conductas sexuales irresponsables, el consumo de alcohol y sustancias y los comportamientos antisociales.	
COMPETENCIAS SOCIALES	Planificación y toma de decisiones El joven sabe cómo planear y tomar decisiones.	
	Competencia interpersonal El varón joven tiene empatía, sensibilidad y habilidades de amistad.	
	Competencia cultural El joven tiene conocimiento y se siente cómodo con personas de diferentes orígenes culturales / raciales / étnicos.	
	Habilidades de resistencia El joven puede resistir la presión negativa de los compañeros y las situaciones peligrosas.	
	Resolución pacífica de conflictos El joven busca resolver el conflicto sin violencia.	
POSITIVE IDENTITY IDENTIDAD POSITIVA	Poder personal El joven siente que tiene control sobre "las cosas que me pasan".	
	Autoestima El joven reporta tener una alta autoestima.	
	Sentido del propósito El joven dice que "mi vida tiene un propósito".	
	Visión positiva del futuro personal. El joven es optimista sobre su futuro personal.	

Adaptado para trabajar con chicos jóvenes de Leffert et al, 1998. (25.)

EJEMPLOS EN EL TRABAJO DE LA COMPETENCIA

Analogía deportiva: En una sesión de entrenamiento deportivo, el objetivo es desarrollar habilidades para que un deportista sea más competente en una habilidad que antes de la sesión de entrenamiento.

Pregúntele a su alumno sobre sus intereses. Participe en la escucha activa y haga preguntas de seguimiento que demuestren su comprensión e interés en las cosas por las que están entusiasmados.

Pida a sus beneficiarios que hablen o hagan una lista de sus puntos fuertes. ¿Son excelentes en matemáticas? ¿Son buenos en el fútbol? ¿Son amigos o hermanos leales? Piense en las habilidades que sus beneficiarios utilizan para estas actividades. Hable sobre las maneras de conectar estas fortalezas con otras tareas en las que se sientan menos seguros.

Involucre a sus beneficiarios en actividades de toma de decisiones. Permítales elegir la actividad que harán durante el tiempo que pasen juntos.

Hable con su alumno sobre sus errores. Pregúnteles qué harían ahora de manera diferente en la misma situación. Sugíerale que él y tú generen una lista de maneras de actuar de manera diferente en situaciones problemáticas.

NOTAS SOBRE EL TRABAJO DE COMPETENCIA DESARROLLADO CON EL ALUMNO

Registre aquí los logros y pasos de su alumno hacia su objetivo y el cumplimiento de los objetivos de Competencia. Es posible que los beneficiarios también quieran añadir sus reflexiones aquí.

EJEMPLOS DE TRABAJO SOBRE CONFIANZA EN SI MISMO

Analogía deportiva: Proporcionar a los estudiantes de deportes un feedback evaluativo y una comprensión del fracaso y del aprendizaje a partir del fracaso, de las fortalezas y debilidades y de las áreas a desarrollar: "¿En qué eres bueno"; "dónde puedes mejorar? Ayudar a los atletas a desarrollar sus habilidades en un ambiente de aprendizaje en el que puedan desarrollar su autoconfianza y su comprensión de sí mismos.

Apoye a su alumno, reconociendo la diferencia entre su comportamiento y la persona que es. Hágale saber que es posible que no siempre le gusten las decisiones que toma, pero que aún así le gusta como persona.

Revele cualquier problema o reto que haya ocurrido en su vida y dé a su alumno la oportunidad de compartir sus pensamientos con usted. Apreciarán su franqueza. Nota: observe los límites entre usted y su alumno.

Participe en actividades que a su alumno le gusta hacer. Pídales que le muestren cómo hacer algo que usted nunca ha hecho antes.

Sea perspicaz sobre cualquier obstáculo que su alumno enfrente en su confianza, como la imagen corporal o la inteligencia. Hágales saber que no están solos al sentirse de esta manera y recuérdelos que estas características no los definen como personas. Pídales que hagan una lista y discutan cómo estos obstáculos lo desaniman de alcanzar sus metas o le impiden tener relaciones sólidas.

NOTAS SOBRE EL TRABAJO DE CONFIANZA DESARROLLADO CON EL ALUMNO

Registre aquí los logros y pasos de su alumno hacia su objetivo y el cumplimiento de los objetivos de Confianza. Es posible que los beneficiarios también quieran añadir sus reflexiones aquí.

EJEMPLOS DE TRABAJO SOBRE CONEXIÓN

Analogía deportiva: Los jugadores de equipo necesitan relacionarse con sus compañeros de equipo para entender lo que necesitan de usted y lo que usted necesita de ellos para formar un equipo eficaz y alcanzar metas, propósitos y objetivos deportivos. Construir conexiones fuertes ayuda a desarrollar otras Ces como Confianza y Competencia.

Sea respetuoso de la privacidad de sus beneficiarios. Sin embargo, asegúrese de que esté a salvo y recuérdle que usted está ahí para él si lo necesita.

Pregúntele a su alumno sobre sus amigos, sus relaciones o lo que le gusta hacer fuera de su tiempo juntos.

Hágale saber a su alumno si ha hecho algo con lo que usted no está de acuerdo. Asegúrese de hacer esto de una manera constructiva, explicando cómo este comportamiento puede estar en conflicto con algunos valores importantes.

Dé a su alumno la oportunidad de ser escuchado y de expresarse libre y adecuadamente. Asegúrese de que tenga la oportunidad de decirle lo que valora y lo que le molesta.

NOTAS SOBRE EL TRABAJO DE CONEXIÓN DESARROLLADO CON EL ALUMNO

Registre aquí los logros y pasos de su alumno hacia su meta y el cumplimiento de los objetivos de Conexión. Es posible que los beneficiarios también quieran añadir sus reflexiones aquí.

EJEMPLOS DE TRABAJO SOBRE CARÁCTER

Analogía deportiva: Las personalidades de los jóvenes atletas deben ser nutridas y desarrolladas a través del deporte, reforzando los principios del juego limpio y la igualdad. También se debe animar a los atletas a explorar y comprender cómo sus características personales afectan a sus compañeros de equipo y a su propio rendimiento deportivo.

Practica lo que predicas. Asegúrese de ser un ejemplo de la importancia del carácter para su alumno. Por ejemplo, pregúntele a su alumno sobre su experiencia con los problemas de la presión de los compañeros o de la familia. Discuta con él cómo toma sus propias decisiones basadas en sus propios valores y creencias.

Mantenga el sentido del humor cuando su alumno haga algo con lo que usted no esté de acuerdo.

Deje que sus beneficiarios tomen decisiones para el tiempo que pasen juntos. Respete estas decisiones.

Discuta la importancia del respeto por usted mismo y por los demás con su alumno.

NOTAS SOBRE EL TRABAJO DE CARÁCTER DESARROLLADO CON EL ALUMNO

Registre aquí los logros y pasos de su alumno hacia su meta y el cumplimiento de las metas del Carácter. Es posible que los beneficiarios también quieran añadir sus reflexiones aquí.

EJEMPLOS DE TRABAJO EN TORNO AL CUIDADO

Analogía deportiva: Alentar a los compañeros de equipo a considerar las emociones y el bienestar de los demás y la forma en que éstas pueden afectar el desempeño. Desarrollar un entorno en el que los compañeros de equipo se cuiden unos a otros y puedan reconocer dónde el estrés y otros factores afectan al rendimiento y se sientan capacitados para tomar medidas para ayudar a los compañeros.

Recuerde que cuando su alumno lo trata mal, es posible que sea el que más lo necesite. Sea claro que su comportamiento o sus palabras son hirientes y que necesita desarrollar maneras constructivas de expresar sus emociones. Continúe apoyándolo y asegúrese de que sepa que usted está ahí para él si necesita hablar de algo.

Modelar el comportamiento de cuidado. Demuestre a su alumno que trata a los demás con respeto. Debido a sus acciones, es más probable que sus beneficiarios hagan lo mismo. Demuestre "actos de bondad" con su alumno cuando salga. Por ejemplo, planifique una visita de voluntariado a un hospital local o a una organización comunitaria.

Anime a su alumno a demostrar que se preocupa por el bienestar de su comunidad. Esto podría significar ayudarlo a participar en trabajos de voluntariado, como ayudar en el proyecto local de reciclaje de muebles, asistir a clases de arte impartidas por grupos de la comunidad local, o ayudar a impartir clases de entrenamiento deportivo.

NOTAS EN TORNO AL TRABAJO DE CUIDADO DESARROLLADO CON EL ALUMNO

Record your mentee's achievements and steps towards his goal and meeting Competence aims here. Your mentee may also want to add their reflections here.

A medida que su alumno comienza a desarrollar cada indicador C, puede comenzar a alcanzar los indicadores de la sexta C. Eche un vistazo a la tabla de Ejemplos de Contribución que aparece a continuación; ¿están usted y su alumno haciendo alguna de estas cosas - o están encontrando ejemplos similares? Escribalas en el apartado de Notas de Contribución.

EJEMPLOS DE TRABAJO ENTORNO A LA "CONTRIBUCIÓN"

Analogía deportiva: La contribución se produce si se realizan las otras 5C. Esto significa que un deportista puede contribuir activamente o retribuirse a sí mismo, a sus compañeros de equipo, a su organización y a su comunidad en general. El deportista se convierte en un individuo y deportista completo.

Anime a su alumno a participar en un club en su escuela o en la comunidad. Discuta con su alumno las fortalezas que puede utilizar para hacer contribuciones positivas en su escuela o comunidad. Permítale que piense en dónde puede ser mejor utilizar sus habilidades.

Escriban una carta juntos a una organización para animarles a que acepten la participación de los jóvenes. Usted y su alumno pueden intercambiar ideas sobre las fortalezas y habilidades específicas que los jóvenes como él pueden aportar a la organización.

Permita que su alumno experimente el fracaso y asegúrese de hablar con él sobre cómo su fracaso puede conducir al éxito.

Actuar como defensor de sus beneficiarios, abogando por su participación en instituciones de servicio a la comunidad y de cambio social. Discuta con él cómo las pequeñas contribuciones de tiempo y habilidades pueden promover un cambio positivo.

NOTAS EN TORNO AL TRABAJO DE CUIDADO DESARROLLADO CON EL ALUMNO

Registre aquí los logros y pasos de su alumno hacia su meta y el cumplimiento de los objetivos de la Contribución. Es posible que los beneficiarios también quieran añadir sus reflexiones aquí.

REFLEXIÓN DEL ALUMNO

Los alumnos pueden grabar sus pensamientos y reflexiones aquí. También puede utilizar este espacio para escribir y firmar un acuerdo de mentor-alumno. Si necesita más espacio o tiene varios alumnos, por favor use hojas de papel adicionales. Por favor, recuerde guardar todas sus notas en un lugar seguro.

Apoyo a la salud emocional y mental de los chicos jóvenes

Las preguntas incrementales del marco de las 7 Preguntas permiten a los beneficiarios reflexionar sobre lo que está sucediendo en su vida, cuáles son sus necesidades, qué es lo que hay que hacer y los recursos necesarios para cambiar una situación.

Las 7 Preguntas son:

1. ¿Cómo te van las cosas?
2. ¿Qué está aspectos te están yendo bien?
3. ¿Qué es lo que no va bien?
4. ¿Hay algo que necesites hacer?
5. ¿Necesita algún tipo de apoyo?
6. ¿Cuál es un paso que podrías dar?
7. ¿Qué diferencia podría haber?

Obtenido de 7 Questions desarrolladas por Men's Development Network (Irlanda): <http://www.mens-network.net/>

Más consejos para los mentores que hablan con los beneficiarios sobre cómo mejorar la salud mental de los beneficiarios::

- Tómate un día de respiro de vez en cuando.
- No te juzgues a ti mismo. Recuerde que aquellos que realmente se preocupan por ti no te juzgan.
- Las bebidas y las drogas no proporcionan las respuestas y, con frecuencia, pueden hacer que te sientas peor. Así que trata de no usarlos como una forma de hacer frente a tu vida.
- Mantente activo: dar una vuelta en el parque o una larga caminata puede ayudarlo a despejar la cabeza.
- Comer comidas frecuentes proporciona la energía para ayudarlo a enfrentar los problemas. No te saltes comidas, pues la comida es vital para mantener tu mente y tu cuerpo funcionando.

- Recuerda, no tiene que superar los baches solo. Todos nos sentimos bajos de ánimo en algún momento.

- Evita reprimirte u ocultar tus problemas: hablar resulta de ayuda, aunque puede que no sea fácil al principio.

- Relájate: encontrar una manera de relajarte puede ayudar. Te ayudará a evadir la mente. Incluso si has perdido el interés, intenta persuadirte de hacer algo que generalmente disfrutes. Podría ser un jugar al fútbol o salir a correr. La actividad física y el deporte es una buena forma de liberar el estrés y la tensión.

- No exageres: si te siente estresado, no le des demasiada importancia. Eso sólo empeorará las cosas.

- No te cortes, no importa lo tentador que sea. Contacta con alguien, ya sea un miembro de su familia, un vecino o un amigo es mejor que el aislamiento.

- Háblalo: hable de ello y si realmente no puede encontrar a alguien que conozca para hablar, o si siente que no lo están escuchando, puede hablar con alguien en a través de un teléfono de ayuda (p.e. Teléfono de la Esperanza).

Esto es un Cuaderno para el Trabajo de Reflexión del Mentor Ejemplificado.

Este es un ejemplo de un Libro de Trabajo de Reflexión del Mentor. Toma cada uno de los 5Cs de la metodología de Desarrollo Positivo del Adolescente - Competencia, Confianza, Conexión, Carácter, Cuidado - y la Contribución y la 6ª C - (Sección 4 del Temario del alumno) y proporciona un diario de los eventos relacionados con un niño de 15 años, David, y las acciones que su mentor anónimo emprende para ayudar a David a mejorar su desempeño escolar y desarrollar su carácter.

David es un chico al que le gusta el fútbol y es bueno en ello, pero también se está metiendo en problemas en la escuela. Demuestra cierta habilidad con las matemáticas y tiene un talento oculto para el ajedrez que no comparte con su grupo de compañeros.

Tiene problemas con su padre, al cree demasiado estricto. Pero se lleva bien con su madre.

El mentor se basa en las habilidades y fortalezas de David para construir su confianza y desarrollar atributos positivos.

Al hacerlo, el mentor también se basa en los activos internos y externos de David.

David comenta el proceso de mentoría a lo largo del diario.

El proceso de mentoría descrito se desarrolla a lo largo de 7 semanas y se presenta como un diario de eventos.

Tenga en cuenta que este ejemplo ni aporta ni podría aportar todas las situaciones de un proceso de mentoría. Si le preocupa un alumno o su relación de mentoría con él, consulte a la institución para la que trabaja y al profesional que le tutoriza a usted. No todas las relaciones de mentoría funcionan y puede haber ocasiones en las que usted tenga que recurrir a ayuda profesional.

Como mentor, es posible que desee seguir este ejemplo de diario, o que tenga su propio método para tomar notas sobre el progreso de sus alumnos; por ejemplo, es posible que sólo desee anotar sus notas con viñetas en lugar de escribir un diario. La elección es suya, pero recuerde que debe mantener un registro de sus interacciones con sus beneficiarios - y también permitir que éstos comenten sobre su progreso. ¡Recuerde que es un esfuerzo conjunto!

Cuaderno para el Trabajo de Reflexión del Mentor (Ejemplo)



Mentor Reflection Workbook:

Uso del Cuaderno de Trabajo. Construyendo un Desarrollo Positivo del Adolescente

Como mentor, usted juega un papel esencial en el apoyo para desarrollo positivo de su alumno. Puede utilizar este cuaderno de trabajo para anotar todas las actividades y conversaciones que haya tenido con su alumno que fomentaron la Competencia, la Confianza, la Conexión, el Carácter, el Cuidado y la Contribución. A modo de recordatorio de cada Ce, se incluye un cuadro con las 5 Ces.

Para cada C se le proporcionan ejemplos de actividades. Puede utilizar estos ejemplos como guía y también desarrollar nuevas actividades de acuerdo con la relación que establezca con sus beneficiarios.

Es importante que recuerde que cada actividad que anote es una indicación de cuánto ha progresado su alumno y en qué medida ha avanzado hacia el logro de sus objetivos.

También es importante que sus beneficiarios reflexionen sobre cómo han ido las cosas. Anime a su alumno a que registre sus pensamientos y opiniones sobre las sesiones de tutoría y lo que quiere lograr. El cuaderno de trabajo proporciona espacio para esto en las notas del mentor para cada Ce y como una página separada para la reflexión de los alumnos.

El cuaderno de trabajo también proporciona cuadros con ejemplos de activos externos e internos que puede utilizar para comparar los factores de la vida de sus beneficiarios que pueden ser de ayuda.

Finalmente, el enfoque de las 7 Preguntas proporciona siete preguntas incrementales que usted puede hacer y que pueden ayudar a identificar lo que está sucediendo en la vida de su alumno y los pasos a seguir para ayudarlo. Una lista de consejos útiles que pueden ayudar a mantener la salud emocional y mental también se proporciona para que usted pueda ayudar a su alumno.

Un enfoque flexible del trabajo de tutoría

Como mentor deportivo que trabaja con niños y jóvenes, es posible que se le presenten diferentes escenarios y escenarios en los que llevar a cabo el trabajo de tutoría. Lo ideal es que se le asigne un alumno en una escuela y que trabaje con él durante un período de tiempo determinado o hasta que se hayan alcanzado los objetivos acordados entre usted y el alumno.

Puede que no siempre sea posible trabajar en la situación ideal descrita anteriormente. Usted está tratando de ayudar a sus beneficiarios con su educación y evitar que abandonen la escuela demasiado pronto, sin embargo, la tutoría con algunos jóvenes varones puede no tener lugar en el entorno escolar, sino en otro entorno acordado, por ejemplo, un club de

jóvenes o un centro deportivo local. Los niños que están excluidos de la escuela o que están ausentes con frecuencia pueden caer en esta categoría.

Otro escenario es que usted puede no tener un alumno - usted puede tener un número de alumnos asignados a usted; o puede que sólo tenga la oportunidad de ser mentor de un joven varón durante una o dos sesiones. Como mentor deportivo tendrás que ser consciente de la naturaleza a veces caótica de la vida de los niños y jóvenes y estar preparado para ser flexible en tu trabajo práctico de mentor.

Si sólo tiene una o dos sesiones con su alumno, pregúntese qué puede lograr. Considere las 5Cs de Desarrollo Juvenil Positivo y establezca qué activos externos e internos tiene su alumno. Cualquiera que sea el escenario o escenario, su objetivo es identificar y desarrollar las fortalezas del joven varón. En

una relación de mentor-alumno a largo plazo es posible lograr mucho en términos de ayudar a un niño a alcanzar su potencial educativo o vocacional; en una relación a corto plazo usted puede tener tiempo limitado para identificar las fortalezas, los recursos necesarios para ayudar a un joven varón, y para animarlo a avanzar hacia una meta. Sea práctico sobre lo que puede lograr.

Al ser un mentor e interesarse por el futuro de un joven varón, usted estará demostrando aspectos de las 5Cs a los beneficiarios - por ejemplo, "Cuidando" a los demás y "Carácter", enfatizando que los varones no tienen que adoptar comportamientos personal y socialmente dañinos que puedan tener un impacto negativo en ellos mismos y en sus comunidades. Recuerde que, como mentor, usted también es un modelo a seguir para su alumno.

Sobre la reflexión de los alumnos

Es importante que el alumno pueda reflexionar sobre el proceso de tutoría. Anime a su alumno a escribir lo que quiere obtener de la relación de mentor-alumno. Es posible que desee firmar un acuerdo conjunto sobre lo que desea lograr juntos; su alumno también puede registrar sus pensamientos sobre cada sesión de tutoría y lo que ha logrado. Recuerde que como mentor necesita ser flexible en su práctica. Esté preparado para que su alumno no quiera firmar un acuerdo o escribir sus pensamientos; algunos niños tienen dificultades con la alfabetización, o pueden sospechar inicialmente de usted como su nuevo mentor. Si ellos no desean escribir

nada ellos mismos, pueden estar contentos de que usted registre sus pensamientos.

Cada relación de mentor-alumno será única. Como mentor, depende de ti ser proactivo y desarrollar un marco para cada relación de mentor-alumno que emprendas. Trate de animar a sus beneficiarios a tomar la iniciativa y tenga en cuenta que son los objetivos establecidos para las sesiones de tutoría y los objetivos generales capaces de cumplir con los siguientes criterios:

Específico	¿Qué se debe hacer en la sesión/general?
Medible	¿Cómo sabremos que hemos logrado nuestros objetivos?
Alcanzable	¿Pueden hacerlo los beneficiarios?
Realista/ Relevante	¿Deben hacerlo los beneficiarios? ¿Qué es lo que logrará?
Relativo al tiempo	¿Cuándo sucederá? ¿Cuáles son las limitaciones de tiempo?

Inicialmente puede que tenga que tomar la iniciativa en el desarrollo de la confianza y la construcción de la relación mentor-alumno, pero cuanto más pueda hacer para animar a su alumno a marcar el ritmo y asumir la responsabilidad de sus objetivos, mayor será el éxito de la relación de mentor-alumno y sus logros.

Feliz tutoría!

The 5-6 Ces del Desarrollo Positivo del Adolescente

COPETENCIA	Habilitar y tener una visión positiva de las acciones de una persona en áreas específicas - sociales, académicas, cognitivas, de salud y vocacionales.
CONFIANZA	Sentido de autoestima y autoeficacia.
CONEXIÓN	Tener vínculos positivos con personas e instituciones - compañeros, familia, escuela y comunidad.
CARÁCTER	Tener vínculos positivos con personas e instituciones - compañeros, familia, escuela y comunidad.
CUIDADO	Tener simpatía y empatía por los demás.
...Y CONTRIBUCIÓN	A sí mismo, familia, comunidad y las instituciones de la sociedad.

Ejemplos de las 5 Ces adaptado de Lerner, R. M., Brittain, A. S., & Fay, K. E. (2007). *Mentoring: A Key Resource for Promoting Positive Youth Development, Research in Action, Issue 1.*

Activos del primer encuentro = 1 / Activos del último encuentro = 2

Activos Externos		Si/No?
APOYO	Tener una familia solidaria. La familia del joven proporciona altos niveles de amor y apoyo.	1
	Hay buena comunicación familiar. El joven y su padre (s) o cuidador (es) se comunican positivamente; el joven es capaz de buscar consejo de ellos.	
	Relaciones con otros adultos El joven también recibe apoyo de otros adultos.	
	Comunidad solidaria El joven vive en una comunidad solidaria y afectuosa.	
	La escuela les cuida y les protege La escuela les ofrece un ambiente cariñoso y potenciador	1
	Participación de los padres en la educación. Los padres del joven participan activamente para ayudarlo a tener éxito en la escuela.	2
EMPODERAMIENTO	Una comunidad que valora a los jóvenes El joven percibe que la comunidad adulta valora a sus jóvenes.	
	Los jóvenes como recursos Los varones jóvenes reciben roles útiles en su comunidad.	
	Servicio a los demás El joven participa regularmente en ayudar a otros en su comunidad.	2
	La seguridad El joven se siente seguro en casa, en la escuela y en su comunidad.	
BOUNDARIES AND EXPECTATIONS	Límites familiares La familia del joven tiene reglas y consecuencias claras, y controla el paradero del joven.	
	Límites de la escuela: La escuela del joven proporciona reglas y consecuencias claras.	
	Límites de la comunidad La comunidad asume la responsabilidad de evaluar el comportamiento de los jóvenes.	1
	Modelos de rol de adulto Los padres y otros adultos proporcionan un modelo de comportamiento positivo y responsable.	
	Influencia positiva de los compañeros Los amigos cercanos del joven proporcionan un modelo de comportamiento responsable.	
	Altas expectativas Tanto los padres como los maestros animan al joven varón a salir adelante.	
	Actividades creativas El joven regularmente pasa tiempo en clases o practicando actividades creativas.	
USO CONSTRUCTIVO DEL TIEMPO	Programas y eventos juveniles. El joven regularmente pasa tiempo participando en deportes, clubes u organizaciones y eventos escolares o comunitarios.	2
	Comunidad Religiosa El joven regularmente pasa tiempo en actividades en una institución religiosa.	
	Tiempo en casa El joven no se entretiene en la comunidad con amigos y pasa un tiempo positivo en casa.	2
	<i>Adaptado para trabajar con chicos jóvenes de Leffert et al, 1998. (25.)</i>	

Activos del primer encuentro = 1 / Activos del último encuentro = 2

Activos Internos		SI/No?
COMPROMISO CON EL APRENDIZAJE	Logro motivacional El joven está motivado para hacerlo bien en la escuela.	2
	Compromiso escolar El joven participa activamente en el aprendizaje.	2
	Deberes Los jóvenes informan que hacen al menos una hora de tarea todos los días escolares.	
	Vinculación a la escuela El joven se preocupa por su escuela.	
	Leer por placer El joven lee regularmente por placer.	
VALORES POSITIVOS	Cuidado El joven valora mucho ayudar a otras personas.	2
	Igualdad y justicia social El joven entiende y da gran valor a la igualdad, y tiene un gran sentido de la justicia.	
	Integridad El joven actúa de acuerdo a sus creencias y las defiende.	1
	Honestidad "El joven "dice la verdad incluso cuando no es fácil.	
	Responsabilidad El joven varón acepta y asume la responsabilidad personal.	2
	Prevención El varón joven comprende y toma medidas para evitar las consecuencias de conductas sexuales irresponsables, el consumo de alcohol y sustancias y los comportamientos antisociales.	2
COMPETENCIAS SOCIALES	Planificación y toma de decisiones El joven sabe cómo planear y tomar decisiones.	
	Competencia interpersonal El varón joven tiene empatía, sensibilidad y habilidades de amistad.	1
	Competencia cultural El joven tiene conocimiento y se siente cómodo con personas de diferentes orígenes culturales / raciales / étnicos.	
	Habilidades de resistencia El joven puede resistir la presión negativa de los compañeros y las situaciones peligrosas.	
	Resolución pacífica de conflictos El joven busca resolver el conflicto sin violencia.	
POSITIVE IDENTITY IDENTIDAD POSITIVA	Poder personal El joven siente que tiene control sobre "las cosas que me pasan".	
	Autoestima El joven reporta tener una alta autoestima.	2
	Sentido del propósito El joven dice que "mi vida tiene un propósito".	2
	Visión positiva del futuro personal. El joven es optimista sobre su futuro personal.	

Adaptado para trabajar con chicos jóvenes de Leffert et al, 1998. (25.)

EJEMPLOS EN EL TRABAJO DE LA COMPETENCIA

Analogía deportiva: En una sesión de entrenamiento deportivo, el objetivo es desarrollar habilidades para que un deportista sea más competente en una habilidad que antes de la sesión de entrenamiento.

Pregúntele a su alumno sobre sus intereses. Participe en la escucha activa y haga preguntas de seguimiento que demuestren su comprensión e interés en las cosas por las que están entusiasmados.

Pida a sus beneficiarios que hablen o hagan una lista de sus puntos fuertes. ¿Son excelentes en matemáticas? ¿Son buenos en el fútbol? ¿Son amigos o hermanos leales? Piense en las habilidades que sus beneficiarios utilizan para estas actividades. Hable sobre las maneras de conectar estas fortalezas con otras tareas en las que se sientan menos seguros.

Involucre a sus beneficiarios en actividades de toma de decisiones. Permítales elegir la actividad que harán durante el tiempo que pasen juntos.

Hable con su alumno sobre sus errores. Pregúnteles qué harían ahora de manera diferente en la misma situación. Sugíerale que él y tú generen una lista de maneras de actuar de manera diferente en situaciones problemáticas.

NOTAS SOBRE EL TRABAJO DE COMPETENCIA DESARROLLADO CON EL ALUMNO

Registre aquí los logros y pasos de su alumno hacia su objetivo y el cumplimiento de los objetivos de Competencia. Es posible que los beneficiarios también quieran añadir sus reflexiones aquí.

Reunión 1. 7 de febrero Primer encuentro con mi alumno - David, 15 años de edad.

Hablamos de nuestros intereses. A ambos nos gusta el fútbol. David es partidario de un equipo rival, así que pudimos hacer bromas al respecto. También es un jugador de fútbol talentoso, pero no participa en equipos deportivos escolares. Ha tenido conflictos en la escuela debido a problemas disciplinarios y tiende a dejarse llevar por otros. Carece de confianza con las asignaturas escolares y admite que se distrae fácilmente. Él piensa que no es bueno en nada (excepto en ajedrez y con la X Box). Dice que no se lleva bien con su padre y que se siente disgustado por su relación, pero que su mamá le apoya.

Activos

Los activos externos actuales de David son: un ambiente escolar afectuoso que proporciona reglas claras y consecuencias de las que David es consciente; David tiene una madre que le apoya.

Los activos internos actuales de David lo son: David defenderá aquello en lo que cree; es simpático y capaz de hacer amigos.

Planear. Próxima reunión. Trate de construir la autoestima de David a través de su competencia en el fútbol. Vamos a ver cómo podemos hacer que David se involucre en los equipos deportivos de la escuela para seguir desarrollando habilidades y también para empezar a establecer conexiones con otros jóvenes y mejorar su confianza en sí mismo.

Acordó reunirse a las 15.00 horas del 13 de febrero

Reunión 2. El 13 de febrero

se reunió con David. Acordamos que acompañaría a David para hablar con los profesores de Educación Física para la inclusión de David en un equipo deportivo y su participación después de la escuela en sesiones de entrenamiento de fútbol.

David 13 de febrero

Estoy de acuerdo en que me gusta el fútbol y me gustaría formar parte del equipo deportivo de la escuela para ayudarme a ser un mejor jugador. Creo que esto me ayudará a mejorar mi comportamiento y también me dará la confianza de que soy bueno en algo.

Reunión @ 15.00 28/02

Reunión 3. El 20 de febrero

David está participando en sesiones de entrenamiento después de la escuela. He hablado con el profesor de deportes sobre David, que puede ser lo suficientemente bueno con más preparación para incluirlo en el equipo de la escuela. Hemos acordado trabajar juntos con David para tratar sus problemas de disciplina tanto en el campo como en el aula.

El profesor de deportes ha hablado de David con otros profesores. David tiene interés en algunas materias - es bastante bueno en matemáticas cuando se concentra, pero afirma que su padre quiere que forme parte de su negocio de instalación de moquetas en lugar de concentrarse en materias educativas. David no sabe cómo negociar esto con su padre.

Planear.

1. Continuar construyendo la competencia de David en el fútbol y asistir regularmente a sesiones de entrenamiento
2. Discutir con el profesor de matemáticas de David cómo podemos desarrollar más la competencia de David en matemáticas y cómo podemos abordar los problemas disciplinarios que afectan el desempeño de David en el aula. David admite que se sienta con un grupo de chicos que se influyen entre sí y con mal comportamiento. Considerar cómo desarrollar habilidades de resistencia y moderación (trabajo en equipo/disciplina).
3. El padre de David. Las matemáticas son una habilidad de competencia que sería útil para tomar medidas de las moquetas. David no está seguro de querer hacer esto, pero su habilidad para medir sería útil en este oficio. Explorar la posibilidad de una reunión después de la escuela con los padres/madre para hablar sobre el potencial de David y cómo todos podemos apoyarlo.

Próxima reunión a las 15.00 horas 07/03.

Next meeting at 15.00 07/03.

David 28 de febrero

Estoy disfrutando de mis sesiones de entrenamiento de fútbol y estoy contento de poder unirme al equipo de fútbol de la escuela. He hecho nuevos amigos. Me gustaría poder mejorar en matemáticas y creo que sería bueno que me sentara en otra parte del aula. Estaría bien que si soy lo suficientemente bueno me trasladaran a una clase de nivel superior.

Estoy un poco preocupado por mi padre, pero me gustaría hablar de lo que realmente quiero hacer cuando salga de la escuela.

Reunión 4. 7 de febrero

Me he reunido con el profesor de matemáticas de David. El maestro está de acuerdo en que el grupo de David es problemático en clase. Él (tratará de) segregar al grupo y se asegurará de que David sea colocado con los estudiantes más tranquilos y estudiosos. También hablará con otros profesores de matemáticas sobre cómo llevar a David a una clase de matemáticas de alto rendimiento - el profesor piensa que David es capaz de más de lo que está demostrando en clase. David feliz con esto.

Mañana me reuniré con el coordinador del Club Juvenil (08/03 - 16.00) para discutir los problemas de David y de los grupos de compañeros más amplios.

Reunión arreglada con los padres de David para la próxima semana.

David continúa asistiendo y progresando en el entrenamiento de fútbol.

Plan

1. Continuar con el entrenamiento de fútbol y el enlace con el personal de entrenamiento.
2. Esperar las acciones de los profesores de matemáticas.
3. Coordinador del Club Juvenil - ¿estableció un grupo de trabajo con el grupo de pares de David?
3. Reunión con los padres de David - y David (reunión a las 18.00 12/03).

Próxima reunión de mentores con David a las 15.00 14/03

David 7 de marzo

Esto me parece bien, pero no quiero perder amigos. Estoy un poco preocupado por lo que mi padre pueda decir en la reunión. Me gustaría que papá se retirara de su trabajo.

Reunión 5. 14 de marzo

David y yo estamos de acuerdo en que la reunión con los padres de David el 12/03 fue bien. El padre se da cuenta de que David necesita hacer pleno uso de sus habilidades y lo apoya para que adquiera más competencia matemática. Les informé a los padres acerca de tratar de que David se cambiara a una clase de matemáticas de mayor nivel - para continuar con esto.

El padre de David está preocupado por David y su grupo de compañeros - de ahí su actitud disciplinaria hacia David en casa y su intento de inculcarle una ética de trabajo a David ayudándole con su negocio. Tanto mamá como papá aprecian que David quiera hacer otras cosas cuando salga de la escuela o que quiera acceder a Educación Superior. Quieren apoyarlo con lo que decida hacer.

La participación de David en el entrenamiento de fútbol (continúa impresionando) y nuevos amigos de este club de ajedrez significa que está pasando menos tiempo (¡por el momento!) con la Xbox. El trabajo en grupo con David y su

grupo de pares con el coordinador del Club Juvenil se ha pactado para principios de la próxima semana después de mi reunión con él.

Plan

Planificar

1. Continúe con el entrenamiento de fútbol y el club de ajedrez.
2. Trabajo en grupo del coordinador del Club Juvenil.
3. Ponerse en contacto con el profesor de matemáticas de David sobre los problemas de interrupción en el aula y la colocación de David en una clase superior de matemáticas.

David 14 de marzo

Muy contento de cómo fue el encuentro con mi madre y mi padre. El club de ajedrez era genial.

Next mentor meeting 21/03 @ 15.00.

Reunión 6. 21 de marzo

Feedback del grupo de trabajo del coordinador del Club Juvenil: El grupo de compañeros de David está dominado por un niño al que David y los otros niños prestan atención (David afirma que este niño a menudo se mete en problemas - ¡necesita un mentor!). ¿David y los otros chicos le tienen un poco de miedo a este chico? La discusión fue un poco tenue al principio, pero David y los otros chicos fueron honestos sobre su comportamiento y entendieron que tiene un impacto negativo en ellos mismos y en otros estudiantes y cómo a largo plazo esto puede afectar sus opciones de educación y empleo. Los niños entienden que no adquirirán habilidades y competencias si su mal comportamiento en clase continúa. Los muchachos han acordado reunirse de nuevo con la coordinadora del trabajo con los jóvenes.

Comentarios de los profesores de matemáticas: ¡Buen resultado! Segregación en clase de un grupo de chicos perturbadores. David será trasladado a una clase superior de matemáticas al comienzo del próximo trimestre!

David para jugar en el equipo de la escuela. ¡Resultó!!

David me ganó en ajedrez una vez más.

21 de Marzo David

ugando para el equipo de la escuela! ¡Clase de matemáticas! ¡Ganando al Sr. Mentor en el ajedrez! ¡Estoy genial!

Reunión final la semana que viene.

Nooooooooooooo!

El plan de David

1. Juega para el equipo de la escuela. Marcar goles.
2. Hazlo bien en matemáticas. Aprobar exámenes.
3. Conviértete en el campeón de ajedrez!

Reunión final la próxima semana - 29/03 @ 15.00

Meeting 7. 29th March

Nuestra reunión final. Partida de despedida de ajedrez. ¡Permití que David me golpeará de nuevo! Traje algunos pasteles y bebidas. David se comió la mayor parte del pastel!

Logros de competencias:

1. David ha demostrado competencia en el fútbol - asiste regularmente a los entrenamientos; los entrenadores deportivos informan que tiene buenas habilidades y conocimientos de táctica y que debe jugar para el equipo de la escuela.
2. Chess. David now attends chess club – he is very competent in this (beats me regularly!). The facilitator is considering him to represent the school in a chess tournament.
3. Mathematics. David has shown ability with this and will be moving to a higher level class next school term.

Really pleased about David's progress! Keep it going!

EJEMPLOS DE TRABAJO SOBRE CONFIANZA EN SI MISMO

Analogía deportiva: Proporcionar a los estudiantes de deportes un feedback evaluativo y una comprensión del fracaso y del aprendizaje a partir del fracaso, de las fortalezas y debilidades y de las áreas a desarrollar: “¿En qué eres bueno?”; “¿dónde puedes mejorar? Ayudar a los atletas a desarrollar sus habilidades en un ambiente de aprendizaje en el que puedan desarrollar su autoconfianza y su comprensión de sí mismos.

Apoye a su alumno, reconociendo la diferencia entre su comportamiento y la persona que es. Hágale saber que es posible que no siempre le gusten las decisiones que toma, pero que aún así le gusta como persona.

Revele cualquier problema o reto que haya ocurrido en su vida y dé a su alumno la oportunidad de compartir sus pensamientos con usted. Apreciarán su franqueza. Nota: observe los límites entre usted y su alumno.

Participe en actividades que a su alumno le gusta hacer. Pídales que le muestren cómo hacer algo que usted nunca ha hecho antes.

Sea perspicaz sobre cualquier obstáculo que su alumno enfrente en su confianza, como la imagen corporal o la inteligencia. Hágales saber que no están solos al sentirse de esta manera y recuérdelos que estas características no los definen como personas. Pídales que hagan una lista y discutan cómo estos obstáculos lo desaniman de alcanzar sus metas o le impiden tener relaciones sólidas.

NOTAS SOBRE EL TRABAJO DE CONFIANZA DESARROLLADO CON EL ALUMNO

Registre aquí los logros y pasos de su alumno hacia su objetivo y el cumplimiento de los objetivos de Confianza. Es posible que los beneficiarios también quieran añadir sus reflexiones aquí.

Reunión 1. 7 de febrero

La expresión de David es su habilidad en el fútbol. Es un jugador seguro de sí mismo, pero carece de disciplina. David necesita entender que la disciplina le ayudará a mejorar como jugador de equipo.

Le he revelado a David que yo también me metía en problemas en la escuela, pero que ser un jugador de equipo me ayudó a mejorar mi disciplina y a concentrarme en la escuela y, por lo tanto, mi confianza.

A David le gusta jugar con su X Box en lugar de hacer la tarea. También dijo que le gusta jugar al ajedrez pero que le da vergüenza contarle al grupo de chicos con los que anda.

Plan

1. Según el ejemplo de Competencia, anime a David a participar en los entrenamientos de fútbol y en los deportes escolares para aumentar la confianza en una habilidad.

2. Hablar sobre el tiempo empleado en la X Box (actividades de diversión? ¿Por qué tanto tiempo?); hablar sobre el club de ajedrez después de la escuela; hablar sobre el grupo de amigos y los aspectos positivos/negativos y cómo afectan la confianza de David.

3. Juega al ajedrez con David en nuestras reuniones!

Reunión 2. 13 de febrero

Como ejemplo de competencia. Acordó traer un juego de ajedrez a la próxima reunión. David está seguro de que ganará

David 13 de febrero.

Estoy de acuerdo con el plan de mi mentor. Creo que puedo ganarle al ajedrez.

Reunión 3. 28 de Febrero

David ahora participa en el deporte escolar. Se discutió el tiempo dedicado a X Box y los problemas con las tareas. David afirma que la actividad de X Box es a. porque la disfruta y siente que es bueno jugando; b. le impide pensar en tener que hacer la tarea de la escuela. La casa en la que vive puede ser perturbadora a veces y papá quiere que le ayude con las tareas domésticas. No puede concentrarse en las tareas de la escuela en casa.

Discutió la relación entre las matemáticas y el ajedrez. Acordó acompañar a David para discutir el club de ajedrez con el facilitador del club de ajedrez. Jugó al ajedrez - David ganó.

David dijo que siente que tiene que estar de acuerdo con lo que sus amigos quieren hacer y que no puede hablar de algunas de las cosas que le gustan porque pueden reírse de él. Le falta la confianza para desafiarlos.

Planificar

1. Continúe apoyando las actividades deportivas.

2. David se unirá al club de ajedrez de la escuela.

3. Continúe explorando los problemas de grupo de amistad y de interrupción con David y el maestro (considere la posibilidad de tratar esto en el trabajo de grupo con los amigos? ¿Involucrar al coordinador local del Club Juvenil

para facilitar la formación de un grupo? Discuta con la escuela).

4. Según el ejemplo de Competencia, explore la posibilidad de una reunión después de la escuela con los padres/madre para discutir el apoyo a David en casa.

David 28 de febrero

Le gané a mi mentor en ajedrez!!! ö

Reunión 4. 7 de marzo

David se ha unido al club de ajedrez. El fútbol va bien, David lo está disfrutando. Entrenadores satisfechos con el progreso.

David reconoce que ambas cosas le están dando más confianza!

Contento con la discusión matemática (ver entrada de Competencia) - esperando que esto le dé a David más confianza en sus habilidades.

David me ganó de nuevo en el ajedrez.

Plan - según el plan de competencia (demostrar competencia = más confianza).

David 7 de marzo

Mi mentor es genial, pero es una basura en el ajedrez. Te gané de nuevo, ja ja ja!!!

Reunión 5. 14 de marzo

Vea las Notas de Competencia con respecto a la reunión con los padres de David y David - concentrarse en la habilidad matemática de David debería darle más confianza?

Continúa demostrando habilidad en el fútbol. Suficiente para el equipo de la escuela si la forma continúa

Planifique - según Competencia y trabaje en las habilidades de David en fútbol, matemáticas - y disfrute del ajedrez para aumentar la confianza.

David 14 de Marzo

Equipo de fútbol de la Escuela. Si!

Meeting 6. 21st March

David afirma que el trabajo del grupo con el coordinador del Club Juvenil le ha dado a él (y a los otros niños) más confianza para desafiar los malos comportamientos en su grupo de compañeros.

Jugará para el equipo de la escuela! Según Competence, el aumento de las habilidades de David y la apreciación de sus habilidades por parte de maestros y entrenadores le han dado mayor confianza. ¡Así como la habilidad de David de golpearme en el ajedrez!

David 21 de marzo

soy genial!

Reunión 7. 29 de marzo

Logros de confianza:

David ha demostrado habilidad en el fútbol, el ajedrez y las matemáticas; estas habilidades le han dado más confianza de que puede lograr los objetivos fijados con apoyo, disciplina y determinación para tener éxito.

También ha mostrado confianza al explorar temas con su grupo de pares y está comenzando a cuestionar los comportamientos negativos.

¡Bien hecho David!

EJEMPLOS DE TRABAJO SOBRE CONEXIÓN

Analogía deportiva: Los jugadores de equipo necesitan relacionarse con sus compañeros de equipo para entender lo que necesitan de usted y lo que usted necesita de ellos para formar un equipo eficaz y alcanzar metas, propósitos y objetivos deportivos. Construir conexiones fuertes ayuda a desarrollar otras Ces como Confianza y Competencia.

Sea respetuoso de la privacidad de sus beneficiarios. Sin embargo, asegúrese de que esté a salvo y recuérdale que usted está ahí para él si lo necesita.

Pregúntele a su alumno sobre sus amigos, sus relaciones o lo que le gusta hacer fuera de su tiempo juntos.

Hágale saber a su alumno si ha hecho algo con lo que usted no está de acuerdo. Asegúrese de hacer esto de una manera constructiva, explicando cómo este comportamiento puede estar en conflicto con algunos valores importantes.

Dé a su alumno la oportunidad de ser escuchado y de expresarse libre y adecuadamente. Asegúrese de que tenga la oportunidad de decirle lo que valora y lo que le molesta.

NOTAS SOBRE EL TRABAJO DE CONEXIÓN DESARROLLADO CON EL ALUMNO

Registre aquí los logros y pasos de su alumno hacia su meta y el cumplimiento de los objetivos de Conexión. Es posible que los beneficiarios también quieran añadir sus reflexiones aquí.

Reunión 1. 7 de febrero

Según lo anterior (Competencia y Confianza) para tratar de desarrollar el interés de David en el fútbol y cómo ser un jugador de equipo. David no ha jugado antes al fútbol en un equipo organizado. Por lo general, se divierte con sus amigos. Es conocido por sus amigos por sus habilidades en el fútbol. Puede ser un poco solitario jugando en su X Box. Jugaba al ajedrez con sus primos y su hermano mayor, que desde entonces se ha ido de casa. Papá le da muchas tareas para ayudarlo con su negocio de alfombras que no le gusta.

Plan

1. La participación en los deportes escolares ayudará a David a conectarse con sus compañeros de equipo y entrenadores. Útil para enfatizar los valores del trabajo en equipo.
2. Explorar el interés de David en el ajedrez (¿buscar un club de ajedrez?) y por la X Box.
3. Explore el grupo de amigos/familia de David y otras conexiones que él tiene y que pueden ser importantes (¡o no!).

Reunión 2. 13 de febrero

De acuerdo con las entradas anteriores en Competencia y Confianza. Acordó trabajar para lograr la participación en los deportes escolares.

Hablaron del interés de David en el ajedrez y sugirió un club de ajedrez. David pensará acerca de esto (preocupaciones acerca de lo que sus amigos puedan decir o que ellos puedan burlarse de él).

David 13 de febrero

Estoy de acuerdo.

Reunión 3. 28 de Febrero

David está disfrutando de la participación en equipos deportivos. Los entrenadores deportivos informan que David es capaz de entender su papel en los juegos de equipo y está empezando a entender dónde son útiles sus habilidades futbolísticas y cómo cooperar con sus compañeros de equipo para ser eficaz.

Club de ajedrez - arreglar para unirse.

Hablé con los amigos de David otra vez. Exploré su influencia en las elecciones y actividades de David. Él valora a sus amigos. Implicó que hay un niño que es influyente en lo que el grupo decide hacer (¿una influencia controladora/negativa?).

Discutimos la dinámica familiar de nuevo - asuntos con el padre de David.

Plan

1. Continuar con el Plan de conexión del 07/02
2. Además, según el plan 06/03 "Confianza" (reunión de grupo con los amigos de David... - ver Plan de confianza). ¿Qué hay de bueno en los amigos de David y qué hay de malo en ellos? ¿Qué cree David que le gusta de él a su grupo de amigos? ¿Cómo podemos mejorar la comunicación entre David y su padre?
3. Explorar la comunidad más amplia de David y considerar otras conexiones que pueda hacer para expandir su visión del mundo más allá de su grupo de amistad inmediata y su familia. Voluntariado

David 28th February

I like my friends but sometimes we can get into trouble for messing about in class. I don't want to lose any friends.

Reunión 4. 7 de marzo

Conexión. David ahora se ha unido al club de ajedrez. Se bien en el entrenamiento de fútbol. Todavía andando con un grupo de compañeros disruptivos a la espera de la intervención del coordinador del Club Juvenil en el trabajo de grupo - reuniéndose con él mañana.

Reunión 12/03 @18.00 con los padres de David para discutir otras preocupaciones de conexión que David tiene con respecto a la relación con su padre.

Plan – como arriba.

David 7 de marzo

Nada que añadir. Gracias

Reunión 5. 14 de marzo

Me reuní con David y sus padres. Su madre piensa que está bien que David se convierta en voluntario en el hospital. Ella se enterará y se lo hará saber a David. David es consciente de que esto se verá bien en un currículum vitae tanto para el futuro empleo como si quiere ir a la universidad.

Club de fútbol y ajedrez - hacer nuevos amigos en ambos.

El grupo de pares de David - El coordinador del Club Juvenil ha organizado el trabajo de grupo con David y sus amigos la próxima semana (19/03).

Plan

1. Mantener el entrenamiento de fútbol y el club de ajedrez.
2. Trabajo en grupo explorando las Conexiones de grupos de pares.
3. Oportunidad de voluntariado.

David 14 de marzo

No estoy seguro de que me guste el voluntariado, pero lo intentaré. Un poco preocupado por lo que pueda decir uno de mis amigos.

Reunión 6. 21 de marzo

David hizo trabajo voluntario en el hospital con su madre el fin de semana. No es tan malo como creía.

Más trabajo en grupo con el coordinador del Club de Jóvenes.. David dice que el líder del grupo de compañeros no asistió, pero los niños que aparecieron disfrutaron de esto (nota: ¿hablar con el personal de la escuela sobre la posibilidad de proporcionar un mentor para el líder del grupo? ¿Necesita ayuda?).

Club de fútbol y ajedrez firmemente establecido.

David 21 de marzo

¡voluntariado en el hospital estuvo realmente bien! Ayudé a dar a los pacientes sus comidas. Seguirá haciendo esto un domingo cuando mamá me lo pida.

Reunión 7. 29 de marzo

Logros de conexión:

David ha comenzado a hacer nuevas conexiones y amistades positivas a través de su participación en los deportes escolares y en el club de ajedrez.

Está explorando sus relaciones con su actual grupo de amigos y considerando desafiar los valores negativos de algunos de ellos.

El tiene un entendimiento de las preocupaciones de su padre por él y piensa que su relación con él será mejor ahora que ellos han hablado sobre sus preocupaciones.

Ha aprovechado una oportunidad de voluntariado en un hospital local para ampliar sus conexiones e interactuar con diferentes personas.

¡Muy positivo David!

EJEMPLOS DE TRABAJO SOBRE CARÁCTER

Analogía deportiva: Las personalidades de los jóvenes atletas deben ser nutridas y desarrolladas a través del deporte, reforzando los principios del juego limpio y la igualdad. También se debe animar a los atletas a explorar y comprender cómo sus características personales afectan a sus compañeros de equipo y a su propio rendimiento deportivo.

Practica lo que predicas. Asegúrese de ser un ejemplo de la importancia del carácter para su alumno. Por ejemplo, pregúntele a su alumno sobre su experiencia con los problemas de la presión de los compañeros o de la familia. Discuta con él cómo toma sus propias decisiones basadas en sus propios valores y creencias.

Mantenga el sentido del humor cuando su alumno haga algo con lo que usted no esté de acuerdo.

Deje que sus beneficiarios tomen decisiones para el tiempo que pasen juntos. Respete estas decisiones.

Discuta la importancia del respeto por usted mismo y por los demás con su alumno.

NOTAS SOBRE EL TRABAJO DE CARÁCTER DESARROLLADO CON EL ALUMNO

Registre aquí los logros y pasos de su alumno hacia su meta y el cumplimiento de las metas del Carácter. Es posible que los beneficiarios también quieran añadir sus reflexiones aquí.

Reunión 1. 7 de febrero

A David le gusta el fútbol, tanto ver como jugar (no juega en equipo). Tiene buen sentido del humor. Debatimos sobre el juego limpio en el campo de fútbol, con lo que está de acuerdo, pero admite que él mismo carece de disciplina y se mete en problemas, por lo general con un grupo de otros chicos. No es violento, por lo general se anda con rodeos. Su padre es estricto con él y le pide que le ayude con las tareas de trabajo de instalación de moquetas que no le gustan. Prefiere jugar en su X box en casa.

David entiende que algunas de sus actividades son perjudiciales para su progreso personal. Tiene un sentido del bien y del mal y entiende cuando sus actividades son "incorrectas" y lo meten en problemas - ¡pero continúa haciéndolo!

Plan Como en las entradas anteriores. Cultivar los talentos futbolísticos de David (equipo de entrenamiento y escolar?) y construir el carácter a través del entrenamiento deportivo y la disciplina necesaria para convertirse en un jugador de equipo.

Reunión 2. 13 de febrero

Continuar como se indica arriba.

David 13 de febrero

Estoy de acuerdo con mi mentor.

Reunión 3. El 28 de febrero

David participa ahora en los deportes escolares. Los entrenadores reportan una buena actitud hacia la capacitación y la asistencia regular. David se mezcla bien con otros chicos y se mantiene en los roles asignados en el campo (la mayor parte del tiempo). PERO el personal docente afirma que David continúa mezclándose con un grupo de niños perturbadores en el aula (ver Notas de Conexión 06/03).

Plan

1. Continúe como antes.

2. Le han sugerido a David que tal vez quiera pensar en tomar decisiones sobre lo que le gustaría hacer si no estuviera siendo influenciado por su grupo de compañeros y su padre. Comience a explorar esto en la próxima reunión. ¡David a la cabeza!

David 28 de febrero

Estoy de acuerdo en que pensaré en lo que me gustaría hacer.

Reunión 4. 7 de marzo

Los pensamientos de David sobre el desarrollo personal (continúe el plan como se mencionó anteriormente):

David 7 de marzo

Tener un mentor me ha hecho pensar en lo que quiero hacer y en cómo mejorar las cosas para mí. Me gustan mis amigos, pero nos metemos en problemas, así que creo que el entrenamiento de fútbol me ha ayudado con esto. Mi mentor y yo hemos hablado sobre el voluntariado. Cree que me ayudará a desarrollar mi carácter y a pensar en otras personas además de mí mismo y mis amigos.

Reunión 5. 14 de marzo

Los pensamientos de David (continuar el plan):

David 14 de marzo

Mamá se está enterando de lo que significa ser voluntaria en el hospital. Ella me lo hará saber. ¡No estoy seguro de esto!

Reunión 6. 21 de marzo

Vea la entrada Conexión sobre el voluntariado.

La participación de David en nuevas actividades le está ayudando a apreciar las cualidades y habilidades que posee.

David 21 de marzo

Estoy empezando a pensar más en cómo puedo mejorarme a mí mismo. Creo que el haber tenido la oportunidad de demostrar que soy bueno en fútbol, matemáticas y ajedrez me ha ayudado a apreciarme más a mí mismo.

David sigue jugando a la X Box - ¡y me ganó en el ajedrez!

Reunión 7. 29 de marzo

Logros de carácter:

David está desarrollando su carácter. Al comienzo del proceso de tutoría, David se involucró con un grupo de niños problemáticos. Mantiene su amistad con este grupo, pero está empezando a considerar sus propias características personales y que no tiene que dejarse guiar por las decisiones de su grupo de compañeros. David entiende que para lograr lo que quiere hacer en la vida tiene que asumir la responsabilidad de sus propias decisiones.

Ahora se está concentrando en desarrollar cosas en las que es bueno - fútbol, matemáticas, ajedrez, y también ha aprovechado una oportunidad de voluntariado.

EJEMPLOS DE TRABAJO EN TORNO AL CUIDADO

Analogía deportiva: Alentar a los compañeros de equipo a considerar las emociones y el bienestar de los demás y la forma en que éstas pueden afectar el desempeño. Desarrollar un entorno en el que los compañeros de equipo se cuiden unos a otros y puedan reconocer dónde el estrés y otros factores afectan al rendimiento y se sientan capacitados para tomar medidas para ayudar a los compañeros.

Recuerde que cuando su alumno lo trata mal, es posible que sea el que más lo necesite. Sea claro que su comportamiento o sus palabras son hirientes y que necesita desarrollar maneras constructivas de expresar sus emociones. Continúe apoyándolo y asegúrese de que sepa que usted está ahí para él si necesita hablar de algo.

Modelar el comportamiento de cuidado. Demuestre a su alumno que trata a los demás con respeto. Debido a sus acciones, es más probable que sus beneficiarios hagan lo mismo. Demuestre "actos de bondad" con su alumno cuando salga. Por ejemplo, planifique una visita de voluntariado a un hospital local o a una organización comunitaria.

Anime a su alumno a demostrar que se preocupa por el bienestar de su comunidad. Esto podría significar ayudarlo a participar en trabajos de voluntariado, como ayudar en el proyecto local de reciclaje de muebles, asistir a clases de arte impartidas por grupos de la comunidad local, o ayudar a impartir clases de entrenamiento deportivo.

NOTAS EN TORNO AL TRABAJO DE CUIDADO DESARROLLADO CON EL ALUMNO

Registre aquí los logros y pasos de su alumno hacia su meta y el cumplimiento de los objetivos de Caring. Es posible que los beneficiarios también quieran añadir sus reflexiones aquí.

Reunión 1. El 7 de febrero

David vive con su madre y su padre. Tiene un hermano mayor que se ha ido de casa. David se llevaba bien con su hermano y disfrutaba de actividades como el ajedrez. Ya no lo ve mucho. Indican que le echa de menos. Su madre es amable con él. David piensa que su padre es demasiado estricto (¿El padre está tratando de ser disciplinado? ¿El padre está preocupado por David?). Ayudar a su padre.

Plan

Explorar las posibles formas en que David puede demostrar preocupación por el bienestar de los demás.

Reunión 2. 13 de febrero

El objetivo actual del trabajo de tutoría con David es explorar opciones en relación con otros indicadores 5 Ces a través del deporte. Discusión con David sobre la vida en el hogar y los amigos. Mencionó que su madre trabaja en un hospital local - explore la posibilidad de que David se involucre como voluntario allí?

David 13 de febrero

no está seguro del voluntariado en el hospital - las mujeres mayores trabajan allí.

Reunión 3. 28 de febrero

Debate con David. Según las secciones de Confianza y Competencia, haga arreglos para reunirse con los padres de David - explore las opciones de voluntariado en el hospital con la madre de David. (¡David se preocupa sobre todo por la reacción del grupo de pares!)

David 28 de febrero

Me gusta!

Reunión 4. 07 de marzo

Debate sobre el voluntariado y también sobre su grupo de amigos y su familia.

David 7 de febrero

El voluntariado me ayudará a pensar en los demás. Mi mentor piensa que es una buena idea ayudar a otras personas que son diferentes a mí y escuchar acerca de sus vidas. Es una buena idea, aunque creo que algunos de mis amigos no entenderán por qué lo hago.

Reunión 5. 14 de marzo

Esperar oportunidad de voluntariado. Los pensamientos de David:

David 14 de marzo

No hay nada que decir. ò

Reunión 6. 21 de marzo

Los pensamientos de David del 21 de marzo:

David 21 de marzo

Disfruté ser voluntario y servir comidas a los pacientes en el Children's Hospital. Me hizo pensar en lo afortunada que soy de estar sana. Disfruté hablando con el personal y bromeando con los pacientes. Lo haremos de nuevo!

Reunión 7. 29 de marzo

Logros preocupantes:

David ha comenzado a trabajar como voluntario en el hospital local y continuará haciéndolo.

Le he sugerido a David que debería pensar en ayudar a otros con las habilidades que ha demostrado - quizás ayudando a estudiantes más jóvenes con matemáticas o incluso enseñando ajedrez (¡David me ha enseñado unas cuantas lecciones!).

A medida que su alumno comienza a desarrollar cada indicador C, puede comenzar a alcanzar los indicadores de la sexta C. Eche un vistazo a la tabla de Ejemplos de Contribución que aparece a continuación; ¿están usted y su alumno haciendo alguna de estas cosas - o están encontrando ejemplos similares? Escríbalas en la sección de Notas de contribución.

EJEMPLOS DE TRABAJO ENTORNO A LA “CONTRIBUCIÓN”

Analogía deportiva: La contribución se produce si se realizan las otras 5C. Esto significa que un deportista puede contribuir activamente o retribuirse a sí mismo, a sus compañeros de equipo, a su organización y a su comunidad en general. El deportista se convierte en un individuo y deportista completo.

Anime a su alumno a participar en un club en su escuela o en la comunidad. Discuta con su alumno las fortalezas que puede utilizar para hacer contribuciones positivas en su escuela o comunidad. Permítale que piense en dónde puede ser mejor utilizar sus habilidades.

Escriban una carta juntos a una organización para animarles a que acepten la participación de los jóvenes. Usted y su alumno pueden intercambiar ideas sobre las fortalezas y habilidades específicas que los jóvenes como él pueden aportar a la organización.

Permita que su alumno experimente el fracaso y asegúrese de hablar con él sobre cómo su fracaso puede conducir al éxito

Actuar como defensor de sus beneficiarios, abogando por su participación en instituciones de servicio a la comunidad y de cambio social. Discuta con él cómo las pequeñas contribuciones de tiempo y habilidades pueden promover un cambio positivo.

NOTAS EN TORNO AL TRABAJO DE CUIDADO DESARROLLADO CON EL ALUMNO

Registre aquí los logros y pasos de su alumno hacia su meta y el cumplimiento de los objetivos de la Contribución. Es posible que los beneficiarios también quieran añadir sus reflexiones aquí.

Reunión 7. 29 de marzo

David ahora está logrando en los cinco ejemplos C (“Competencia, Confianza, Conexión, Carácter y Cuidado”).

Esto ha ocurrido durante el curso de nuestra relación de tutoría. Ahora está comenzando a demostrar su contribución - retribuir a su escuela y a la comunidad en general a través de su membresía en el equipo de la escuela, y su participación en actividades tales como el club de ajedrez y el voluntariado.

Lo ha hecho al poder demostrar sus fortalezas y habilidades, lo que le ha dado la confianza para seguir desarrollándose.

David ha desarrollado activos internos y externos adicionales:

Interno

Ahora está motivado para hacerlo bien en la escuela
Está activamente involucrado en el aprendizaje
David valora la ayuda a los demás
Acepta la responsabilidad personal
Está aprendiendo a evitar conductas antisociales
Tiene una autoestima más alta
Cree que la vida tiene un propósito.

Externo

Tiene una familia que lo apoya
Participación de los padres en la educación
Está empezando a participar ayudando a otros
Entiende que hay consecuencias por su comportamiento
Uso constructivo del tiempo en clubes deportivos y otros clubes de interés.

Realmente he disfrutado de nuestro tiempo de mentores juntos - ¡incluso de haber sido vencido en el ajedrez en todas las ocasiones! Le deseo lo mejor a David y confío en que seguirá adelante para lograr sus objetivos si continúa con su forma actual! ¡Gracias por ser mi alumno!

REFLEXIÓN DEL ALUMNO

The mentee can record their thoughts and reflections here. You can also use this space to write down and sign a mentor-mentee agreement. If you need more space or you have multiple mentees, please use additional sheets of paper. Please remember to keep all your notes in a safe place.

David 7 de febrero

Las reglas básicas de David.

*Estoy de acuerdo en ir a la reunión a la hora y en el lugar que he acordado con mi mentor.
Acepto concentrarme y escuchar cuando estoy con mi mentor*

Respetaré a mi mentor y él me respetará.

No usaré mi teléfono cuando esté con mi mentor

No me voy a meter en líos cuando esté con mi mentor

Haré todo lo posible para hacer lo que acordamos.

No estoy seguro de qué esperar de tener un mentor. Espero que sea bueno!

David 14 de marzo

Muchas gracias a mi mentor. No sabía lo que era un mentor antes y pensé que era algo divertido de hacer, pero ahora entiendo lo que es un mentor y pienso que algunos de mis amigos también lo necesitan.

Estoy muy contento de ser ahora miembro del equipo de fútbol de la escuela y voy a estar en una clase de matemáticas más alta el próximo trimestre. Incluso el voluntariado está bien. Mi mentor me ha dado la confianza para hacer uso de lo que soy bueno y sé que puedo hacerlo mejor. Seguiré haciendo lo mejor que pueda. Mi mentor sigue siendo una basura en el ajedrez.

Gracias Sr. Mentor!

Apoyo a la salud emocional y mental de los chicos jóvenes

Las preguntas incrementales del marco de las 7 Preguntas permiten a los beneficiarios reflexionar sobre lo que está sucediendo en su vida, cuáles son sus necesidades, qué es lo que hay que hacer y los recursos necesarios para cambiar una situación.

Las 7 Preguntas son:

1. ¿Cómo te van las cosas?
2. ¿Qué está aspectos te están yendo bien?
3. ¿Qué es lo que no va bien?
4. ¿Hay algo que necesites hacer?
5. ¿Necesita algún tipo de apoyo?
6. ¿Cuál es un paso que podrías dar?
7. ¿Qué diferencia podría haber?

Acknowledgement. 7 Questions developed by Men's Development Network (Ireland): <http://www.mens-network.net/>

Más consejos para los mentores que hablan con los beneficiarios sobre cómo mejorar la salud mental de los beneficiarios:

- **Tómate un día de respiro de vez en cuando.**
- **No te juzgues a ti mismo.** Recuerde que aquellos que realmente se preocupan por ti no te juzgan.
- **Las bebidas y las drogas no proporcionan las respuestas** y, con frecuencia, pueden hacer que te sientas peor. Así que trata de no usarlos como una forma de hacer frente a tu vida.

- **Manténte activo:** dar una vuelta en el parque o una larga caminata puede ayudarlo a despejar la cabeza.
- **Comer** comidas frecuentes proporciona la energía para ayudarlo a enfrentar los problemas. No te saltes comidas, pues la comida es vital para mantener tu mente y tu cuerpo funcionando.
- **Recuerda, no tiene que superar los baches solo.** Todos nos sentimos bajos de ánimo en algún momento.
- **Evita reprimirte u ocultar tus problemas:** hablar resulta de ayuda, aunque puede que no sea fácil al principio.
- **Relájate:** encontrar una manera de relajarte puede ayudar. Te ayudará a evadir la mente. Incluso si has perdido el interés, intenta persuadirte de hacer algo que generalmente disfrutes. Podría ser un jugar al fútbol o salir a correr. La actividad física y el deporte es una buena forma de liberar el estrés y la tensión.
- **No exageres:** si te siente estresado, no le des demasiada importancia. Eso sólo empeorará las cosas.
- **No te cortes,** no importa lo tentador que sea. Contacta con alguien, ya sea un miembro de su familia, un vecino o un amigo es mejor que el aislamiento.
- **Háblalo:** hable de ello y si realmente no puede encontrar a alguien que conozca para hablar, o si siente que no lo están escuchando, puede hablar con alguien en a través de un teléfono de ayuda (p.e. Teléfono de la Esperanza)





ESTUDIOS DE CASOS de SSaMs

ESTUDIOS DE CASOS de SSaMs

Los siguientes estudios de caso se utilizarán con las sesiones SSaMs 4. y 6. se proporcionan como ejemplos de situaciones que pueden surgir. Los estudios de caso permiten a los estudiantes discutir qué acciones tomarán para permitir que los aprendices logren los indicadores 5 Ces y aborden los problemas de salud mental

1. **David** tiene 15 años. Le gusta la Xbox y jugar al fútbol. Parece un joven muy amigable. No se detectan problemas desde su casa. Parece preocupado por su futuro y tiene cortes en los brazos.

2. **Adam** Adán es un niño de 16 años. Él es 'en las niñas' y habla de poco más. Él tiene ideas sexistas sobre lo que las chicas quieren y hace un punto de afirmar regularmente su masculinidad. No está concentrando en su trabajo escolar. Sus padres están preocupados por él y han hablado de estas preocupaciones con el personal de la escuela.

3. **Alexander** es un talentoso niño de 15 años. Él tiene muy altas notas en sus exámenes y ha sido una delicia en la escuela. Sin embargo, solo últimamente se ha vuelto retraído y travieso hasta el punto en que ha cumplido dos expulsiones temporales.

4. **Muhammed** es un niño de 12 años que se mudó a Europa con su madre hace varios años. Él es un estudiante muy perturbador; no puede adaptarse a las clases y siempre se le expulsa de las clases, tiene enfrentamientos con los maestros o sale de la escuela y desafía a las autoridades escolares. Vive con su madre y dos hermanos mayores y asiste a la mezquita local.

5. **Samuel** es un niño de 14 años y pequeño para su edad. Es pálido, es pelirrojo y es acosado por sus compañeros por ser un "enclenque". Él está cuestionando su sexualidad y quiere revelar cómo se siente. Trata de mantenerse en silencio, escucha música "emo" y nunca habla. Él no tiene aspiraciones para el futuro.

6. **Sebastián** es un muchacho grande. Mide 6'2 "(188 cm) de altura y pesa 19 piedras (121 kg). Su presencia es bastante amenazadora y, junto con su actitud, muestra algunos comportamientos desafiantes. Él es un matón, pero no se ve a sí mismo. Tiene poco interés en la escuela, pero ha demostrado cierta habilidad en la carpintería. Se sabe que merodea con los jóvenes mayores después de la escuela y ha tenido problemas con la policía.

7. **Michael** suele ser un niño feliz. Él tiene 15 años. Le gusta el deporte y le gustan las motos y trabajar en ellas. Sus padres son ambos académicos que trabajan para la universidad local. Él se esfuerza con los estudios, especialmente con las matemáticas. A él no le gusta leer. Hay presión de su familia para que realice una educación universitaria que él no quiere hacer.

8. **Thomas** tiene 15 años y tiene talento académico. Vive en una zona desfavorecida de la ciudad. Quiere ir a la universidad, pero sus padres quieren que deje pronto la escuela y trabaje con su padre como obrero. Su padre tiene un temperamento violento y ha habido incidentes de violencia doméstica en el hogar familiar. Thomas es consciente de su propio potencial académico, pero no sabe qué debe hacer para ir a la universidad y negociar esto con sus padres.

PARA USAR CON LA SESIÓN 6.

1. **David** informa que está preocupado por sus exámenes ya que le resulta difícil concentrarse. Prefiere usar su Xbox o jugar al fútbol con algunos amigos cercanos, Michael y Thomas. También informa que está siendo acosado por Sebastián, otro chico de la escuela que ha amenazado con darle una paliza si no se une con una pandilla de jóvenes mayores después de la escuela. ¿Cómo puedes ayudarlo?

2. **Adam** habla mucho sobre las chicas que le gustan en la escuela. Es un chico guapo y parece que a las chicas también les gusta. Se luce mucho y hace chistes sexistas. Te dice que gustar a las chicas es solo una pretensión y que en realidad le gustan los chicos y cree que es gay. Él dice que esto le impide concentrarse en su trabajo escolar. ¿Cómo puedes ayudarlo?

3. **Alexander** te dice que la escuela le parece aburrida y que las lecciones son demasiado fáciles; está seguro de que lo hará bien sin mucha ayuda. Dice que una pandilla de jóvenes mayores le ofreció drogas y que uno de los niños involucrados asiste a la escuela, pero tiene miedo de decir quién es. Él tiene miedo de las consecuencias y ha comenzado a portarse mal en las clases en para llamar la atención. Sus padres están enfadados con él por las expulsiones. ¿Cómo puedes ayudarlo?

4. **Muhammed** te informa que está contento con su vida familiar, pero extraña a su padre a quien no ha visto desde que llegó a Europa. Últimamente, uno de los hombres mayores en la mezquita a la que asiste ha comenzado a hablarle sobre la religión de una manera que lo hace sentir incómodo. Siente que no puede decirle nada a nadie en la mezquita, ni informarle a su madre. Esto está afectando su trabajo escolar y las palabras del anciano lo están haciendo cuestionar a las autoridades escolares. ¿Cómo puedes ayudarlo?

5. **Samuel** te dice que lo insultan por ser pelirrojo y ser pequeño. Dice que le gustan las palabras en las canciones “emo” que escucha. Dice que está asustado por el futuro y siente que a nadie le importa lo que le suceda. Él dice que sus padres le preguntan “¿qué pasa?”, Pero no quiere que sepan que lo están acosando. ¿Cómo puedes ayudarlo?

6. **Sebastián** hizo saber que a él no le gusta la escuela y que le gustaría ser carpintero pero que no sabe cómo hacerlo. Él dice que anda con un grupo de jóvenes mayores que lo usan para hacer cosas que realmente no quiere hacer. Aunque es un muchacho grande, tiene miedo de algunos de los jóvenes mayores y de algunas de las cosas que hacen. ¿Cómo puedes ayudarlo?

7. **Michael** te hace saber que no quiere ir a la universidad, sino que quiere hacer una cualificación profesional. No disfruta de la escuela y dice que tiene ganas de fugarse. Él no sabe cómo abordar el tema con sus padres. Él dice que tiene dos hermanos mayores que han ido a la universidad y eso se espera de él también. ¿Cómo puedes ayudarlo?

8. **Thomas** dice que le tiene miedo a su padre. Le gusta estar en la escuela y quiere hacerlo bien. Dice que llora por la noche porque cree que tendrá que hacer lo que le dice su padre y dejar pronto la escuela. Ha pensado en huir de casa. Él dice que ha tratado de hablar sobre sus preocupaciones con dos amigos, Michael y Adam. ¿Cómo puedes ayudarlo?

Tarjetas Clave de las 5 Ces

COMPETENCIA

- Pregúntele a su alumno acerca de sus intereses. Participe en la escucha activa y haga preguntas de seguimiento que demuestren su comprensión e interés en las cosas por las que están ilusionados.
- Pídele a sus alumnos que digan o enumeren sus puntos fuertes. ¿Sobresalen en matemáticas? ¿Son buenos en el fútbol? ¿Son amigos o hermanos leales? Piensa en qué habilidades usa tu alumno para estas actividades. Habla sobre las formas de conectar estas fortalezas con otras tareas sobre las que pueden sentirse menos seguros.
- Involucre a su alumno en las actividades de toma de decisiones. Permítales elegir la actividad que harán durante el tiempo que estén juntos.
- Hable con su alumno acerca de sus errores. Pregúnteles qué harían ahora de manera diferente en la misma situación. Sugierale generar entre los dos una lista de formas de actuar de manera diferente en situaciones problemáticas.

CONFIANZA EN SÍ MISMOS

- Apoye a su alumno, reconociendo la diferencia entre su comportamiento y la persona que es. Hágle saber que es posible que no siempre le gusten las decisiones que toma, pero que todavía le gusta como persona.
- Revele cualquier problema o desafío apropiado que haya ocurrido en su vida y bríndele a su alumno la oportunidad de compartir sus pensamientos con usted. Ellos apreciarán su apertura. Nota: preste atención a los límites entre usted y su alumno.
- Participe en actividades que a su alumno le guste hacer. Pídales que le muestren cómo hacer algo que nunca antes has hecho.
- Sea perspicaz sobre cualquier obstáculo que a su alumno le haga perder su confianza, como la imagen corporal o la inteligencia. Hágales saber que no están solos al sentirse de esta manera y recuérdelos que estas características no los definen como personas. Pídales que hagan una lista y discutan cómo estos obstáculos lo disuaden de alcanzar sus metas o le impiden tener relaciones sólidas.

CONEXIÓN

- Sea respetuoso de la privacidad de su alumno. Sin embargo, asegúrese de que esté seguro con usted y recuérdelo que usted está allí para él si lo necesita.
- Pregúntele a su alumno acerca de sus amigos, relaciones o lo que le gusta hacer cuando no está contigo.
- Dígale a su alumno si ha hecho algo con lo que no tu no estarías de acuerdo. Asegúrese de hacer esto de manera constructiva, ofreciendo su explicación de cómo este comportamiento puede estar en conflicto con algunos valores importantes.
- Dele a su alumno la oportunidad de ser escuchado y de expresarse libre y apropiadamente. Asegúrese de que tenga la oportunidad de decirte lo que él valora y lo que le está molestando.

CARÁCTER

- Haga lo que predica. Asegúrese de modelar la importancia del carácter para su alumno. Por ejemplo, pregúntele a su alumno acerca de su experiencia con problemas ante presiones de sus compañeros o familiares. Discuta con él cómo toma sus propias decisiones basadas en sus propios valores y creencias.
- Mantenga el sentido del humor cuando su alumno haga algo con lo que no esté de acuerdo.
- Deja que tu alumno tome decisiones en el tiempo que estéis juntos. Respeta estas decisiones.
- Discute la importancia del respeto por uno mismo y el respeto por los demás con tu alumno.

CUIDADO

- Recuerde que cuando tu alumno te trate mal, es posible que te necesite más. Tenga claro que su comportamiento o sus palabras son hirientes y que necesita desarrollar formas constructivas para expresar sus emociones. Continúe apoyándolo y asegúrese de que sepa que usted está allí para él si necesita hablar sobre algo.
- Modelo de comportamiento solidario. Demuéstrale a tu alumno que tú tratas a los demás con respeto. Debido a tus acciones, será más probable que el alumno haga lo mismo. Demuestre “actos solidarios” con su alumno cuando vayan fuera. Por ejemplo, planea una visita de voluntariado a un hospital local u organización comunitaria.
- Anime a su alumno a demostrar que le importa el bienestar de su comunidad. Esto podría significar ayudarlo a involucrarse en el trabajo voluntario (ayudar en el proyecto local de reciclaje de muebles, asistir a clases de arte dirigidas por grupos de la comunidad local o ayudar a impartir clases de entrenamiento deportivo).

CONTRIBUCIÓN

- Anime a su alumno a involucrarse en un club en su escuela o en la comunidad. Hable con su alumno las fortalezas que tiene y que puede usar para hacer contribuciones positivas en su escuela o comunidad. Permítale que piense en dónde puede utilizar mejor sus habilidades.
- Escriba una carta a una organización para animarlos a que acepten la participación de los jóvenes. Usted y su alumno pueden intercambiar ideas sobre las fortalezas y habilidades específicas que los jóvenes como él podrían aportar a la organización.
- Permita que su alumno experimente el fracaso y asegúrese de hablar con él sobre cómo su fracaso puede finalmente conducirlo al éxito.
- Actúe como defensor de su alumno, abogando por su participación en el servicio comunitario y las organizaciones de cambio social. Discuta con él cómo pequeñas contribuciones de tiempo y habilidades pueden promover un cambio positivo.

5sams. Normas básicas de ejemplo

- Acordaremos momentos para reunirnos y nos ajustaremos a los horarios que hemos consensuado.
- Aceptaremos estar concentrados en la sesión de mentoring y no permitiremos distracciones que nos interrumpan.
- Nos escucharemos activamente y con respeto hacia el otro cuando esté hablando. No interrumpiremos.
- Respetaremos los puntos de vista y las creencias de la otra persona.
- No tendremos miedo de retar a la otra persona pero lo haremos de forma respetuosa.
- Cuando acordemos hacer algo lo haremos los dos lo mejor que podamos.
- Se puede decir que no.
- Ninguna pregunta es una pregunta estúpida (a no ser que realmente lo sea!!).
- Los comportamientos o lenguajes antisociales no serán tolerados.
- Revisaremos estas normas básicas si uno u otro las rompe, si hay que cambiarlas o si se requiere añadir alguna más.

Quizá necesites establecer otras reglas básicas acordes con la relación que establezcas con tu alumno, por ejemplo:

- No comer o beber durante las sesiones
- Los teléfonos móviles deben estar apagados durante la sesión a no ser que sean necesarios para la misma.

NOTA

En un momento dado puedes utilizar el correcto seguimiento de las normas como un ejemplo de buen comportamiento.

SOCIOS



UNIVERSITY OF GLOUCESTERSHIRE (Reino Unido)

Paul Hopkins
phopkins1@glos.ac.uk
www.glos.ac.uk



UNIVERSITY OF THESSALY (Grecia)

Profesor Marios Goudas
mgoudas@pe.uth.gr
www.uth.gr



Palacký University
Olomouc

PALACKÝ UNIVERSITY (República Checa)

Ladislav Baloun
ladislav.baloun@upol.cz
www.upol.cz



UNIVERSITY OF MURCIA (España)

Pilar Sainz de Baranda
psainzdebaranda@um.es
Maria Jesus Bazaco / mjbazaco@um.es
www.um.es



I.T. Carlow (Irlanda)

Dr Noel Richardson
noel.richardson@itcarlow.ie
www.itcarlow.ie



CESIE (Italia)

Caterina Impastato
caterina.impastato@cesie.org
www.cesie.org



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.