

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
UNIDAD AJUSCO  
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA

EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL MEDIANTE LA MENTORÍA  
EN PERAJ: EL CASO DE ALEJANDRO

PROPUESTA PEDAGÓGICA

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADA EN PEDAGOGÍA

PRESENTA: DIANA PAOLA SILVA NOLASCO

ASESORA: MTRA. DOLORES GUADALUPE MEJÍA RODRÍGUEZ

CIUDAD DE MÉXICO, AGOSTO DEL 2024

Ciudad de México, mayo 30 de 2024

**TURNO MATUTINO**  
F(05) S(16)**DESIGNACIÓN DE JURADO DE EXAMEN PROFESIONAL**

La Coordinación del Área Académica Teoría Pedagógica y Formación Docente, tiene el agrado de comunicarle que a propuesta de la Comisión de Titulación ha sido designado **SINODAL** del Jurado del Examen Profesional de: **DIANA PAOLA SILVA NOLASCO**, pasante de esta Licenciatura, quien presenta la **PROPUESTA PEDAGÓGICA**: titulada: **"EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL MEDIANTE LA MENTORÍA EN PERA: EL CASO DE ALEJANDRO"**, para obtener el título de Licenciada en Pedagogía.

Reciba un ejemplar de la misma para su revisión y DICTAMINACIÓN. Se le recuerda que con base en el Artículo 39 del Reglamento General de Titulación Profesional de Licenciatura, dispone de un plazo no mayor de 20 días hábiles, a partir de la fecha de recibido, para emitir el dictamen por escrito correspondiente.

JURADO	NOMBRE
Presidente (a)	PILAR CARDOZA MORALES
Secretaría (o)	DOLORES GUADALUPE MEJÍA RODRÍGUEZ
Vocal	JUAN HERNÁNDEZ FLORES
Suplente	ANA LILIA FLORES FLORES

Atentamente

**"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"****EVA FRANCISCA RAUTENBERG Y PETERSEN****Coordinadora del Área Académica:  
Teoría Pedagógica y Formación Docente  
Programa Educativo: Licenciatura en Pedagogía**

**NOTA:** Oficio revisado y aprobado por el Consejo de la Licenciatura en Pedagogía el 03/10/24 y por el Consejo Interno del Área Académica 5: Teoría Pedagógica y Formación Docente el 25/10/24 y entró en vigor el 05/11/24.  
c.c.p. - Comisión de Titulación.  
Almas.  
DAP/2024/05

## DEDICATORIA

A Dios

Por permitirme ser lo que soy hoy en día, por las oportunidades y la vida que me ha brindado, por ser la luz de mi existencia y ayudarme a no rendirme durante este proceso.

A mi asesora, Maestra Dolores

Por su valiosa y elemental orientación para la realización de este trabajo, por su tiempo, dedicación, presencia, comprensión y paciencia, por ser guía y esperanza durante este proceso. Con toda mi admiración y respeto.

A mis padres Lorena y Edgar

Por ser mi más grande amor, fortaleza y mentores de vida, por alentarme a cumplir mis metas y anhelos, por su apoyo en todos los sentidos y por sostenerme de las manos hasta consumir y lograr aquello que un día fue un sueño, entre una infinidad de cosas más, gracias por lo mejor que pudieron haberme dado, la vida, y darle sentido a la misma con su esencia, presencia y amor.

A mis hermanos Jairo y Yukeimy

Por ser mi alegría, motivación e inspiración, fulgor y por supuesto claridad en los momentos sombríos.

A mi mamá Sara

Por su amor, cuidados y compañía ante un mundo desconocido, por comenzar esta etapa a mi lado y no dejarme sola al emprender esta aventura.

A mi mamá Moni

Porque estoy segura de que su presencia mediante las maravillosas cosas de la vida, y el recuerdo de la ternura de sus palabras me alentaron a continuar y terminar este proceso. En tu memoria mamita.

A mi pequeña Yo, Paola

Por fabricar los sueños que hoy en día comienzo a materializar, por su esfuerzo, fortaleza, persistencia, resiliencia y muchas cosas más.

A mi alma mater, la Universidad Pedagógica Nacional

Por abrirme las puertas de su maravillosa casa de estudios, por su alimento intelectual y permitirme crecer personal y profesionalmente, entre una infinidad de cosas más.

Eternamente gracias, con todo mi amor por y para ustedes.

## ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	pág. 3
-------------------	-----------

### CAPÍTULO I.

#### ESTIMULACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL MEDIANTE LA ORIENTACIÓN EN LA MENTORÍA

1.1 La importancia del desarrollo de la inteligencia emocional.....	11
1.2 La mentoría.....	15
1.3 La relación entre mentoría y orientación.....	22
1.3.1 Áreas de la orientación.....	24
1.3.2 Principios de la orientación.....	28
1.3.3 Funciones de la orientación.....	30
1.3.4 Modelos de la orientación.....	31
1.4 La inteligencia emocional.....	34
1.5 Las habilidades de la inteligencia emocional.....	39
1.5.1 Autoconocimiento.....	40
1.5.2 Autorregulación.....	42
1.5.3 Automotivación.....	44
1.5.4 Empatía.....	49
1.5.5 Socialización.....	51

### CAPÍTULO II.

#### PERAJ. INSPIRANDO FUTUROS

2.1 Contextualización de Peraj.....	54
2.2 Integrantes del programa.....	60
2.3 Beneficios del programa.....	62
2.4 La inserción de los niños y niñas a Peraj .....	63
2.5 La inserción de los mentores y mentoras a Peraj.....	65
2.6 Mi llegada a Peraj.....	68
2.7 La llegada de Alejandro a Peraj.....	71
2.8 Proyecto y cronograma de intervención.....	77

### CAPÍTULO III.

#### INTERVENCIÓN MEDIANTE LAS MENTORÍAS EN UPN-PERAJ, INSPIRANDO FUTUROS

3.1 Propuesta de planeación.....	81
3.2 Intervención.....	91
3.2.1 Autoconocimiento.....	92
3.2.2 Autorregulación.....	98
3.2.3 Automotivación.....	106
3.2.4 Empatía.....	111
3.2.5 Socialización.....	116
3.3 Cierre y reflexión respecto a la intervención.....	118
CONCLUSIONES.....	123
REFERENCIAS.....	131
ANEXOS	

## INTRODUCCIÓN

El presente trabajo busca destacar la importancia del desarrollo de la Inteligencia Emocional (IE) en la niñez, con base en ello presento una propuesta pedagógica, la cual tiene el objetivo de fortalecer tal inteligencia mediante la estimulación de las habilidades que a ésta competen, con el fin de favorecer el desarrollo integral (DI) del niño, pues considero que para que este sea satisfactorio, el menor debe ser orientado y acompañado durante las diversas etapas de su crecimiento, pero dicho acompañamiento no debe ser cualquiera, sino uno que brinde especial atención y disposición a ayudarlo para lograr el favorecimiento de algunas áreas de su vida que han sido ignoradas previamente.

Los cambios fisiológicos, sociales, cognitivos, psicológicos del niño o niña son factores importantes que determinan su desarrollo, y para que pueda ser, en la medida de lo posible integral, es necesario que sean orientados correctamente para que mediante este acompañamiento se vean favorecidas algunas áreas que han sido ignoradas durante su vida, como es el área emocional, ya que en diversas ocasiones, quienes los rodean, pueden caer en el error de no brindar suficiente importancia a las emociones de los menores y ante una mala intervención en esta esfera, en lugar de favorecer su desarrollo terminan siendo afectados, en este caso emocionalmente, cuestión que continuará desencadenándose en las siguientes etapas de su desarrollo y, por ende, en otras áreas de su vida.

Respecto a lo que son las emociones, Bisquerra (2016), dice que “las emociones son la esencia de la vida” y sin ellas “seríamos como máquinas” (p. 21), pues a diario éstas se presentan en nuestra vida, de forma natural e inesperada. Se sabe que existe una diversidad de emociones, por ejemplo, las básicas, que se presentan con más frecuencia en el individuo pueden ser la felicidad, la tristeza, miedo, ira, etc. así como una infinidad de emociones más complejas, derivadas de la suma de las “básicas”, así como de las situaciones y vivencias de las personas. De igual forma son elementales y característica esencial del ser humano, permitiendo que seamos

sujetos sentipensantes, diferentes a otras especies. Así mismo, Bisquerra (2016) define que:

Las emociones son reacciones del organismo que producen experiencias personales percibidas de forma inmaterial, lo cual dificulta su conocimiento en una cultura caracterizada por la materialización de las experiencias. Por ejemplo, la forma de expresar amor muchas veces es materializándolo con un regalo. Necesitamos ver y tocar las cosas para comprenderlas mejor (p. 21).

Bisquerra, dice que es difícil conocerlas, o bien identificarlas, es por tal motivo que considero que es sumamente importante que el sujeto desarrolle su inteligencia emocional, ya que esto le permitirá, en primer instancia, mediante un autoconocimiento identificar sus emociones, y que, con base en ello sepa que por la naturaleza de las mismas, no se deben etiquetar como positivas o negativas, sino que por el contrario tenga conciencia de que todas son necesarias para su realización, aprendizaje y desarrollo. Además de que esto permitirá que pueda aceptarlas y en lugar de reprimirlas logre regularlas y con base en ello controlar su comportamiento, para que pueda actuar correctamente y tomar decisiones satisfactorias para su beneficio y de quienes le rodean.

Una vez definido lo que implica la emoción, considero preciso destacar que durante la vida del individuo se le ha sumado una mayor atención y focalización a su inteligencia racional, es decir, los padres y madres de familia procuran que sus hijos o hijas sean eficientes en la escuela, que obtengan buenas notas, y, de igual forma, las escuelas buscan lo mismo, que sus alumnos o alumnas aprendan satisfactoriamente los contenidos curriculares. Evidentemente no todos logran tener este aprovechamiento académico ideal, pero aquí es conveniente preguntarnos ¿por qué?, primero, considero que la escuela ha dedicado la mayor parte de su tiempo a enseñar únicamente las materias curriculares llamadas “duras”, dejando de lado a las orientadas a las humanidades y, segundo, creo que pese a que se han implementado estrategias de enseñanza-aprendizaje que buscan favorecer el desempeño escolar del alumnado, éste dependerá no solo de dichas estrategias,

sino de una diversidad de factores más, ya sean sociales, culturales, familiares, o bien, el área en la que se centra este trabajo: la emocional, y ésta al no ser atendida, afecta el desarrollo del individuo en las diversas etapas y áreas de su vida, como es la académica.

Ante esto, considero que la estimulación y desarrollo de la Inteligencia emocional es sumamente importante para contrarrestar tales brechas, aunque observo que aún no se le ha dado la importancia debida a esta área y, en las escuelas es escaso, o bien, limitado el tiempo dedicado al favorecimiento de esta inteligencia, la cual reitero que es sumamente importante para el favorecimiento del desarrollo integral y desempeño en las diversas áreas de la vida (en este caso de los niños y niñas), como por ejemplo, la académica. Sala y Abarca (2009), dicen que “Paradójicamente, uno de los aspectos que menos atención ha recibido y que, sin embargo, tiene mayor repercusión en el ámbito escolar, es el papel de la emoción en los entornos de aprendizaje” (p. 214).

Siendo así, creo que si a la par del desarrollo de la inteligencia racional, sumamos la estimulación de la inteligencia emocional en la escuela y en la vida, podríamos formar personas que logren desarrollar una suma de habilidades y capacidades que les permitan tomar decisiones asertivas, para el beneficio de su desarrollo integral en las diversas etapas y esferas de su vida.

Favoreciendo la idea anterior, considero que una posible actividad propiciadora podría ser que el currículum fuera modificado de tal manera que se añadieran asignaturas dedicadas a estimular habilidades y capacidades orientadas al desarrollo integral de los estudiantes, y que, de igual forma, estas materias tengan un valor, espacio y horario significativo. Pese a que no es un hecho imposible, sí es complicado, y es algo que por el momento no busco hacer en este trabajo, pero sin abandonar mi idea, ante la problemática previamente destacada y para el logro del objetivo planteado, me dispongo a presentar un espacio alternativo para la estimulación de la inteligencia emocional: la mentoría.

Continuando con otro aspecto favorecedor de la inteligencia emocional, considero preciso destacar que la toma de decisiones del individuo determinará su felicidad y éxito en la vida, pero esto dependerá en gran medida de sus elecciones, evidentemente si la decisión es la adecuada, su vida se verá favorecida y en contraste, si la elección no es la mejor, el sujeto se puede ver afectado significativamente. Ante esta situación, enfatizo que para que la toma de decisiones del individuo sea, en la medida de lo posible, acertadas y pertinentes, es necesario que las habilidades de la IE formen parte de su desarrollo.

Es preciso destacar que la niñez es una etapa ideal para comenzar a desarrollar la IE, pues aunque es desde el nacimiento que los estímulos que recibe el sujeto van a configurar estas habilidades y capacidades, es la niñez la etapa en la que niños y niñas han iniciado su proceso de socialización fuera de su núcleo familiar, orientándose a conocer e interactuar con más niños y personas, introduciéndose a nuevos procesos que ampliarán su panorama de vida, siendo así que estas nuevas experiencias deben ser aprovechadas para continuar con la estimulación de su inteligencia emocional y el favorecimiento de su desarrollo integral.

Como ya mencioné, la niñez debería ser una etapa amena, llena de juegos y buenos recuerdos, pero sabemos que es complicado, pues esto dependerá de las experiencias vividas de cada individuo y el entorno en el que se desarrolle. Ante esto, quiero resaltar que esta propuesta tiene el propósito de buscar que los niños y niñas se desarrollen integralmente, con base en la estimulación de su inteligencia emocional mediante un espacio alterno al aula escolar, siendo este la mentoría, apoyada de la orientación psicopedagógica, para que los y las estudiantes puedan continuar con el favorecimiento de su desarrollo en las diversas áreas de su vida. Durante esta orientación el niño o niña estará acompañado de la figura del mentor, este acompañamiento estará basado en una relación de confianza y respeto, logrando que el mentorizado disfrute del proceso y, para que esto sea posible, durante la mentoría se deben dejar fuera aspectos rígidos, creando un espacio de libertad, en el que el niño pueda ser sujeto activo durante el proceso.

Así mismo, este trabajo está basado en un estudio de caso y mi intervención como mentora con un niño, con el que tuve la oportunidad de aplicar mis conocimientos, habilidades, capacidades y competencias como profesional de la educación, para el logro del objetivo de esta propuesta, el desarrollo de su inteligencia emocional.

El método en el cual se basó este trabajo fue el método cualitativo, ya que los datos que fueron recopilados no son cuantificables, ni estadísticos, por el contrario, tales datos están basados en lo empírico, resultado de la experiencia producida durante las mentorías y el progreso del niño; es un estudio de caso, porque como he mencionado, se basó en la interacción, observaciones y progreso de un sujeto en específico, un caso particular, el de Alejandro. Por ello, considero preciso retomar a Stake (1998), quien menciona que “El estudio de casos es el estudio de la particularidad y de la complejidad de un caso singular, para llegar a comprender su actividad en circunstancias importantes” (p. 15).

Continuando con esta metodología, es necesario conceptualizar el estudio de caso, comprendiendo que:

Los casos que son de interés en la educación y en los servicios sociales los constituyen, en su mayoría, personas y programas. Personas y programas se asemejan en cierta forma unos a otros, y en cierta manera son únicos también. Nos interesan tanto por lo que tienen de único, como por lo que tienen de común. Pretendemos comprenderlos. Nos gustaría escuchar sus historias (...) El caso puede ser un niño (...) El caso es uno entre muchos. En cualquier estudio dado, nos concentramos en ese uno. Podemos pasar un día o un año analizando el caso, pero mientras estamos concentrados en él estamos realizando estudio de casos (Stake, 1998, p. 15).

Es un estudio de caso, pues al estar en la práctica y trabajando con un sujeto en particular, pude obtener resultados no solo teóricos, sino basados en la experiencia y vivencias durante este proceso, así mismo, evalué el proceso con base en sustentos empíricos.

De igual forma, es preciso destacar que previa a mi intervención, realicé una revisión teórica de lo que es la inteligencia emocional, de las habilidades y lo que ésta implica, del mismo modo me dediqué a conocer más sobre la mentoría, así como su relación con la orientación psicopedagógica.

Existen diversos programas nacionales orientados al desarrollo de habilidades socioemocionales en el individuo, como por ejemplo Guardianes A.C., o bien Construye-T”, por mencionar algunos. En este caso, la intervención fue realizada en el programa UPN-Peraj, este fue el lugar en el que llevé a cabo mi servicio social. Peraj es un programa que busca lograr, mediante la mentoría, que los niños y niñas puedan ser ayudados y orientados en las áreas afectiva, motivacional, académica, social, comunicacional y cultural, también busca evitar la deserción escolar de los beneficiarios y que, con ayuda del mentor (fungiendo como una figura de orientación, apoyo y de alguna forma un modelo positivo de seguimiento), los niños y niñas puedan encontrar atención y orientación para favorecer su desarrollo en las áreas previamente mencionadas. De igual forma, Peraj busca que el mentor asuma una responsabilidad y compromiso con la sociedad, mientras fortalece los aprendizajes adquiridos durante su formación académica y lleva a la práctica, en un escenario real, la aplicación de tales conocimientos y saberes.

Mi servicio social tuvo una duración de nueve meses, el cual estuvo dividido entre sesiones de capacitación para los mentores y mentoría para los niños y niñas. Durante este periodo, tuve que identificar las necesidades del niño con el que fungí como mentora, para que con base en ello y el conocimiento significativo de él, pudiera atender dichas necesidades mediante mi intervención. En mi caso, integré la estimulación de las cinco habilidades de la inteligencia emocional planteadas por Goleman (1995). Para poder llevar a cabo cada sesión realizamos planeaciones semanales; con la recopilación de datos, evaluación y progreso de los niños hicimos uso de una bitácora. Durante el programa, también se realizaron actividades

grupales, festivos, convivencias y talleres para favorecer la socialización de los niños y niñas. Cada actividad planeada debía tener el propósito de atender las áreas establecidas por el programa y, en este caso en particular, las actividades ejecutadas durante las sesiones de mentoría, tuvieron el objetivo de estimular las habilidades de la IE en el niño.

Una vez establecido lo anterior, es preciso destacar que mi trabajo se divide en tres capítulos, los cuales describo brevemente a continuación:

El primer capítulo, llamado orientación, mentoría e inteligencia emocional, está dedicado a presentar y desarrollar los fundamentos teóricos que fueron el sustento de mi trabajo y que, además, le dieron cuerpo y significado a mi intervención práctica, de igual modo, doy una breve explicación de cómo la correlación de estos elementos pueden favorecer al desarrollo de la IE para contrarrestar las brechas generadas por su ausencia inicial en la vida del sujeto.

Así mismo, explico por qué es importante la mentoría, me remonto al origen del concepto para una mejor comprensión de la acción mentorial. Integro la explicación de la orientación psicopedagógica, de igual modo la relaciono con la mentoría, basándome en sus áreas, modelos y principios en los que se integra, además de las funciones que realiza.

Continuando con la inteligencia emocional, mediante la recopilación y planteamiento de definiciones de autores como Goleman (1995), Rafael Bisquerra (2012), Salovey y Mayer (1990, 1997), entre otros, integro el concepto de IE, explico por qué es importante en la vida del individuo y, en este caso, del niño, enfatizo en la necesidad de que ésta sea integrada y estimulada frecuente, en los espacios como es la casa o la escuela y, sobre todo, en otros alternos como la mentoría, en los que existe un tiempo y espacio especial para poder desarrollarla.

De igual forma, explico las cinco habilidades de la inteligencia emocional que me propuse estimular en el niño: 1) El autoconocimiento, 2) Autorregulación, 3) Automotivación, 4) Empatía, y 5) Socialización.

El segundo capítulo está dedicado a presentar el lugar en que fue llevada a cabo la intervención, que como ya mencioné anteriormente, fue en UPN-Peraj, así mismo, profundizo en sus orígenes, la llegada del programa a la Universidad Pedagógica Nacional, su propósito, las áreas que se trabajan, los actores que lo integran, la labor de cada uno y las etapas de la relación mentor-mentorizado, entre otros aspectos destacados del programa. De igual forma, integro el proceso de mi llegada y la del niño al programa, así como las razones particulares de nuestro ingreso. Finalmente, hago la presentación del protocolo inicial que realicé para guiar el proceso.

En el tercer capítulo evidencio todo el proceso de mi intervención, explico las actividades realizadas, así como nuestros avances y progresos mentor-mentorizado, y las etapas que hubo, conflictos y soluciones que lo configuraron, etc. Finalmente, integro una conclusión de lo trabajado y las habilidades que fortalecí como profesional de la educación.

Por último, integro una serie de reflexiones en las conclusiones, así como las referencias y anexos.

# CAPÍTULO I.

## ESTIMULACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL MEDIANTE LA ORIENTACIÓN EN LA MENTORÍA

Durante las diversas etapas de la vida del sujeto se le presentan diversas situaciones que irán configurando su desarrollo, considero que para que este sea en la medida de lo posible integral, es necesario que su actuar ante tales situaciones sea oportuno y para que esto sea posible, es esencial que su Inteligencia Emocional sea estimulada. Se dice que hay que ser inteligentes no solo para la escuela, sino también para la vida y es por ello que a continuación presento la importancia del desarrollo de la inteligencia emocional en los sujetos.

### **1.1 La importancia del desarrollo de la inteligencia emocional**

A diario, los sujetos se encuentran en situaciones diversas de conflicto en las que tienen que tomar decisiones y es con base en esas elecciones que se irá configurando su vida, evidentemente, lo ideal sería que estas decisiones fueran lo más certeras, para que el individuo no se vea afectado de forma negativa y, por el contrario, su desarrollo integral (con esto me refiero al favorecimiento de su desarrollo en las diversas áreas de la vida del individuo, no solo la académica, por ejemplo) sea favorecido. Pero ¿cómo se puede lograr esto?; la Inteligencia Emocional (IE) es clave en el desarrollo integral del individuo, lamentablemente son pocos los espacios dedicados a estimularla, me atrevo a decir esto, ya que en mi experiencia, a lo largo de mi vida académica, recuerdo tener una sola asignatura en el nivel medio superior, dedicada especialmente al desarrollo de la inteligencia emocional y con pocas horas durante el curso.

El fin de la educación es el pleno desarrollo de la personalidad integral del alumnado. En este desarrollo pueden distinguirse como mínimo dos grandes aspectos: el desarrollo cognitivo y el desarrollo emocional. El primero ha recibido un énfasis especial, en detrimento del segundo, que ha quedado casi olvidado por la práctica

educativa. La educación emocional propone un énfasis especial en este aspecto con objeto de otorgarle la importancia que merece (Campillo, s/f, p. 5).

Cabe aclarar que este tipo de inteligencia no surge o se termina de desarrollar a una cierta edad o etapa, pues ésta se comienza a configurar desde que somos pequeños, desde que el sujeto empieza a tener noción de su existencia y, evidentemente, desde que adquiere capacidades y habilidades para actuar por sí mismo, por ejemplo, cuando el niño llora porque tiene hambre o por capricho, sabe que así podrá obtener lo que quiere.

En este contexto, la idea de Inteligencia Emocional se refiere precisamente a eso, a la posibilidad de desarrollar las habilidades o destrezas necesarias para manejar y modificar la 'información emocional de manera positiva y psicológicamente constructiva'. Es decir, aprender a utilizarla para influir y mejorar la eficacia de nuestro comportamiento (Zaccagnini, 2004, s/p).

Así mismo, para Goleman (1995), primordialmente, ser inteligente emocionalmente es tener conciencia de nuestras emociones y también de las de los demás, así como la aceptación y gestión de las mismas, teniendo en cuenta esto, seremos capaces de actuar la mayor parte de lo posible asertivamente, esto quiere decir, sabremos tomar decisiones correctas para nuestro beneficio y de quienes nos rodean.

Teniendo en cuenta esto, la inteligencia emocional se comienza a gestar desde que nacemos, y he aquí el problema, pues el pequeño comienza a crecer y desarrollarse, pero si su IE no es estimulada, eventualmente esto terminará causándole conflictos.

Todas las etapas del desarrollo humano son importantes para el desarrollo de la IE, pero desde mi perspectiva, la niñez puede ser la ideal para potenciarla, puesto que, como he mencionado, los niños y niñas se encuentran en una etapa en la que son pequeños "detectives", pues se cuestionan todo lo que ocurre a su alrededor y están dispuestos a aprender, y además comienzan su inserción con la sociedad más allá de la familia y empiezan a formar parte de nuevos procesos de socialización.

Las preguntas son una de las formas que los niños de menor edad tienen para participar en los entornos que les rodean. A través de las preguntas comienzan conversaciones con los adultos, reclamando su atención, u obtienen información para ir construyendo sus opiniones propias y poder ofrecerlas a otras personas. Mediante las preguntas los niños interaccionan con los adultos y con sus iguales, siendo una importante herramienta para la relación y la participación en la sociedad (Candelas, 2011, p. 113).

Así mismo, esta etapa es la antesala de la adolescencia, o bien la pubertad, periodo en el que el niño comienza a despedirse de su “yo” infante. José Lillo (2004), dice que “La adolescencia es el período entre la triste despedida de la infancia, del self y de los objetos del pasado, y una gradual entrada en el mundo adulto” (p. 62).

Es decir, empieza a adquirir otras responsabilidades, pero sobre todo, entra en una etapa de conflictos consigo mismo, un periodo crucial para determinar su identidad. Continuando con Lillo (2004) “Se trata de una etapa de elaboración de la identidad definitiva de cada sujeto que se plasmará en su individuación adulta” (p. 58). Si durante su niñez la IE fue estimulada y potenciada de una manera adecuada, la entrada a la siguiente etapa será más “llevadera” y sabrá afrontar de mejor manera todos estos cambios.

Podríamos decir que la tarea del adolescente se aboca a que los conflictos infantiles tienen que ser reelaborados nuevamente a la luz de los nuevos e intensos impulsos (...) que ponen a prueba la calidad de la interiorización de anteriores relaciones objetales e identificaciones (Lillo, 2004, p. 65).

Considero importante destacar esta etapa, ya que es una en la que se presenta una diversidad de conflictos particulares y sociales en la vida del sujeto; y estos se pueden agravar o solucionar dependiendo de diversos factores, entre ellos está la IE como elemento favorecedor ante ciertos conflictos, siendo así, se presenta una razón más para sumarle importancia al desarrollo de la IE desde la niñez.

Es preciso destacar que son pocos los lugares que le dan importancia a este tipo de inteligencia, por ejemplo, Jiménez (2018), menciona que “A pesar de que ya comprendemos la importancia de estos temas siguen siendo una asignatura pendiente en la práctica para la mayor parte de los agentes educativos” (p. 459). Desde mi perspectiva, sería ideal que la escuela como “segundo hogar”, ofreciera más tiempo a asignaturas dedicadas al desarrollo de la inteligencia emocional del estudiante, con esto me refiero a una educación emocional, si bien, es una labor compleja, como he mencionado previamente, pues implica cambiar un sistema que ha sido configurado por generaciones de forma tradicional, no significa que sea imposible.

La escuela en la actualidad ha planteado asignaturas dedicadas al desarrollo integral del niño, y algunas otras a la estimulación de su inteligencia emocional, Ana Isidro y Mónica Muriel (2020), mencionan que “Cada vez son más los centros educativos que incluyen, en sus planes de estudio y currículos, espacios para la Educación Emocional” (p. 137), pese a ello, considero que el tiempo y los recursos no son suficientes para poder lograrlo satisfactoriamente, que claro, la IE no es el único objetivo de la escuela, por ello, es elemental buscar vías alternas para su desarrollo.

La educación emocional debería tener continuidad a lo largo de la escolaridad, así como disponer de múltiples oportunidades para llevar a la práctica estos aprendizajes. Y no solo dentro del espacio escolar, sino también en la familia, actividades extraescolares, tiempo libre, etc. (López, 2012, p. 47).

Por otro lado, los padres, por su ritmo de vida, no tienen tiempo de acompañar a sus hijos en este proceso, ya sea por el trabajo, distracciones diversas, o bien, tampoco tienen idea de la importancia que es que sus hijos puedan desarrollar su IE. Así, los espacios para el desarrollo de la IE se ven minimizados, es por ello que, con base en mi experiencia, retomo la mentoría en otros espacios educativos como un lugar alternativo para el desarrollo de la inteligencia emocional del niño.

## 1.2 La mentoría

Todos podemos ser inteligentes emocionalmente, pero necesitamos un guía que nos pueda orientar y ayudar a estimular nuestra IE, pero ¿cómo lo logramos si no hay alguien que nos ayude a hacerlo, o siquiera nos ayude a comprender lo importante que es? En el caso de la escuela, los profesores se encuentran ocupados enseñando los contenidos curriculares planteados en el plan de estudios, el cual está orientado mayormente al desarrollo de la inteligencia racional o bien el desarrollo del cociente intelectual.

Por lo general la escuela ha sido un ámbito muy rígido, centrado más en el profesorado y en los contenidos que en los ritmos de aprendizaje del alumnado. Sin embargo, los objetivos de la enseñanza tal y como la conocemos hasta ahora quizá no hayan dado respuesta a todas las posibilidades y talentos que pueden desarrollar los escolares (Orejudo y Planas, 2016, p. 13).

Además, como he destacado anteriormente, los padres se hallan ocupados trabajando y su tiempo libre lo usan para resolver cuestiones del hogar, del trabajo o alguna distracción propia, de acuerdo con Cabello (2011):

El desarrollo de las habilidades implicadas con la inteligencia emocional comienzan en familia, principalmente a través de las interacciones entre padres/madres e hijos/as, pero a veces también hay padres que se sienten incapaces de enseñar y guiar el desarrollo de los procesos emocionales de sus hijos (p. 179).

Ante esto, no busco culpar a los padres, puesto que como ya he mencionado, el estudio de este tipo de inteligencia es relativamente “nuevo” o apenas se le está asignando la importancia que debió haber tenido siempre.

Por ello, se puede hacer uso de la mentoría, que puede ser un espacio para atender otras áreas del desarrollo del niño o niña que son ignoradas en la escuela (como es su IE). Esto significa brindarle orientación mediante una especial atención, con base en una comunicación asertiva que nos permita indagar más sobre el niño o niña y su contexto para comenzar a atender las necesidades que requiere.

Antes de continuar, es necesario comprender a qué me refiero con el concepto de Mentor, Carr (1999) dice que:

Las raíces de la mentoría se remontan a más de 5,000 años en África, donde se proporcionaban guías para mostrar a la juventud el 'camino'. Un milenio más tarde, Homero narró la historia de Ulises, Rey de Ítaca, quien se dirigió a su leal amigo Mentor (disfrazado de la diosa Atena) para pedirle que velara por su hijo mientras él iba a luchar en la Guerra de Troya. Para los griegos, un mentor era considerado un padre adoptivo, una persona responsable del desarrollo físico, social, intelectual y espiritual de los jóvenes (p. 6).

Por otro lado, Ponce, et. al. (2018) mencionan que la introducción inicial a la modernidad de la palabra "Mentor" como concepto es debida a:

Fenelón François (1690) autor del libro *Las aventuras de Telémaco* describe a Mentor como el consejero de Telémaco y es en esta obra que aparece por primera vez el término "mentor" con un significado cercano al que se le atribuye en los tiempos modernos. La obra, utilizada con fines pedagógicos (...) se le atribuye la posibilidad del origen del término como se le conoce actualmente (p. 224).

Es decir, originalmente, Mentor era el fiel amigo del Rey Ulises, quien destinó y confió el futuro de su hijo a tal amigo, buscando que su hijo pudiera encontrar en él una figura de guía, apoyo y orientación, ante la ausencia de su figura paterna; siendo así que se le atribuyera este nombre (mentor) a tales figuras de orientación, alternas a las figuras paternas. Posteriormente François, designó teóricamente este nombre a las figuras que fungen como consejeros, de apoyo y orientación de los más jóvenes. Continuando con Carr (1999):

En el siglo XVI, durante el surgimiento de agrupaciones comerciales, artesanos, profesiones y a la necesidad de contar con trabajadores calificados dentro de la revolución industrial, un mentor era más bien identificado como el maestro en una relación maestro/aprendiz. En ese momento el enfoque cambió para poner mayor énfasis en ayudar al aprendiz a desarrollar las aptitudes necesarias para tener éxito en su carrera. Los trabajadores aprendían sus oficios, no en la escuela, sino con

mentores con quienes normalmente estudiaban durante una buena parte de sus vidas (p. 6).

Evidentemente, el concepto de Mentor ha ido evolucionando, pero por otro lado, respecto al estatus popular de la mentoría, Carr (1999) dice que:

Aún cuando la mentoría puede considerarse como una tradición de 5,000 años, la literatura relacionada con esta actividad no llegó a convertirse en algo habitual hasta el final de la década de los setenta. Fue entonces que empezaron a publicarse artículos que promovían la idea de que los mentores podían representar una ventaja en el ámbito empresarial (p. 7).

Con base en mi experiencia como mentora, puedo decir que ser mentor no solo implica fungir como modelo a seguir o como “maestro”, sino que será una figura de orientación con un sentido más humanitario, que le dedicará tiempo especial a áreas que no han sido atendidas o estimuladas en el ámbito escolar. Además, el mentor tendrá mayor conocimiento del mentorizado basado en un vínculo de confianza para que se le pueda brindar una ayuda, orientación y atención especial, como un caso único y particular, con resultados significativos en su vida y desarrollo.

Como he mencionado, el lugar en el que llevé a cabo mi servicio social fue en el programa UPN Peraj “Inspirando futuros”, en el cual fungí como mentora de un niño de nueve años, Alejandro<sup>1</sup>. Dentro del programa:

La mentoría Peraj se define como una relación positiva sostenida entre un niño y un adulto joven (universitario), en la cual el joven apoya, guía y asiste al niño, fortaleciendo sus capacidades. El estudiante universitario se convierte en un modelo positivo a seguir. El fundamento de la mentoría es que los niños que tienen a su alrededor adultos que se preocupan e interesan por ellos, tendrán más posibilidades de ser ellos mismos adultos exitosos, continuando con sus estudios (Peraj México, A.C., s/f, p. 7).

---

<sup>1</sup> Por cuestiones de confidencialidad y protección de datos, se sustituyó el nombre real del niño mentorizado, o mejor conocido dentro del programa como “amigo” (sujeto del estudio de caso) por el pseudónimo de Alejandro.

Peraj sostiene que el joven universitario tiene que ser un modelo a seguir, orientador y acompañante del niño durante el proceso de mentoría, en el cual, el niño pueda fortalecer sus capacidades y habilidades en distintas áreas.

Por otro lado, en un contexto más generalizado, Dolan y Brady (2015), mencionan que “el concepto mentoría hace referencia a una relación entre un menor (mentorizado) y una persona mayor (mentor) que no tiene relación previa con él” (p. 2). Como tal, estos autores solo establecen los papeles que interactúan en esta acción, pero como citan en su misma obra, una definición más específica generada por la Red de Mentores para Jóvenes de Nueva Zelanda, es que la mentoría:

Es el proceso por el que un guía con más experiencia, y en el que se confía, entabla una relación con un menor que quiere contar en su vida con una persona que se preocupe por él y tenga más experiencia, de manera que el joven esté apoyado en su crecimiento hacia la adultez y se incremente la capacidad de establecer conexiones sociales positivas y de construir competencias básicas (Dunphy y cols., 2008, citados en Dolan y Brady, 2015, p. 2).

Es preciso resaltar que entre los elementos que destacan en la definición de mentoría, se encuentran las habilidades y capacidades, y ahora que comienzan a ser expuestas en este trabajo, considero oportuno abrir un paréntesis para definir las y diferenciarlas, pues, además del fortalecimiento de las capacidades, dentro del proceso mentorial, es elemental el desarrollo de habilidades en el mentorizado, mismas que se van construyendo mediante el apoyo y guía del mentor dentro de este proceso de orientación.

Las capacidades y habilidades pueden llegar a ser confundidas, por ello es conveniente destacar que aunque las dos tienen la misma importancia en el desarrollo del individuo, poseen particularidades y diferencias. Tratando de aclarar el significado de ambas, Monereo (Coord., 1995), destaca que:

Partiendo del concepto más amplio y genérico que corresponde a las habilidades, es frecuente que el término se confunda con el de ‘capacidades’ (...) hablamos de

capacidades cuando nos referimos a un conjunto de disposiciones de tipo genético que, una vez desarrolladas a través de la experiencia que produce el contacto con un entorno culturalmente organizado, darán lugar a habilidades individuales. De este modo, a partir de la capacidad de ver y oír con la que nacemos, devenimos observadores más o menos hábiles, dependiendo de las posibilidades que hayamos tenido en este sentido (p. 17).

Siendo así que podemos concebir a las capacidades como las condiciones o cualidades con las que nacemos o bien, que nos son heredadas, mientras que por otro lado, las habilidades son de alguna manera la evolución de las primeras, pues es con base en las capacidades que podremos realizar actividades más complejas.

Ahora bien, no hay habilidad sin antes una capacidad ejecutada y estimulada, Chávez (2006), destaca que “la habilidad no es sino el resultado de un sistema de elementos eslabonado, cuyo producto final es el logro de un nivel superior de dominio” (p. 152).

Con afán de fortalecer tal idea me dispongo a presentar los siguientes ejemplos que destacan la diferencia entre capacidad y habilidad (en el área de la inteligencia emocional):

La mayoría de los niños y niñas nacieron con la capacidad de ver, oír, escuchar, tocar, pensar, etc., pero conforme van creciendo, a partir de las experiencias vividas (con ayuda de tales capacidades), comienzan a crear una noción de su persona (podrán saber qué es lo que les gusta, lo que no, con qué se identifican, entre otras cosas), por lo que si continúan con la estimulación satisfactoria de las capacidades anteriores, podrán generar una nueva habilidad mediante la construcción de un conocimiento de sí mismos, más complejo y significativo, llamado autoconocimiento (primera habilidad de la IE), que hará que puedan adquirir “un nivel superior de dominio” (Chávez, 2006) sobre su persona y todo lo que a su identidad compete.

Otro ejemplo, situándonos dentro de la socialización, es que el niño nace con la capacidad de comunicar, esto mediante el lenguaje (en cualquiera de sus diversos

tipos), la comunicación es el elemento base del proceso de socializar, inicialmente el niño o niña tiene la capacidad de comunicar dentro del núcleo familiar, cuando comunica sus necesidades, sentimientos y emociones, pero es con base en cómo recibe respuesta a sus mensajes y en cómo se estimulan sus capacidades, que serán determinadas sus habilidades sociales, y por ende, su actuar dentro de la sociedad, o bien, los roles que adquirirá.

Concluyendo este apartado y retroalimentando lo anterior, reitero que el desarrollo de las habilidades es posible mediante el fortalecimiento de las capacidades; reforzando esta idea quiero presentar una analogía, basándome en la anatomía de la mariposa, suponiendo que la oruga es la capacidad y la mariposa la habilidad; la oruga antes de transformarse tiene que sufrir un proceso y una serie de cambios que finalmente la llevarán a convertirse en una mariposa, y esto no quiere decir que la capacidad original no está presente, pues aunque otras partes de la oruga ya no lo están, la mariposa está sostenida sobre su abdomen, el mismo que formó parte de la oruga (en esta analogía, el abdomen es la capacidad que precede a la habilidad). Con esto quiero decir que no hay habilidad sin capacidad, no podemos observar sin antes ver, no podemos saber sin antes conocer, y es así con una diversidad de habilidades, las cuales están fundamentadas en una o varias capacidades. Una vez definidos el concepto de capacidad y habilidad, doy continuidad a la conceptualización de la mentoría.

Las definiciones planteadas inicialmente sobre la mentoría, solo hacen énfasis en el desarrollo de capacidades, es decir, las aptitudes naturales para realizar algo, pero no mencionan a las habilidades (las cuales concibo como la evolución de nuestras capacidades “básicas”), que de igual forma son necesarias, ya que considero que un proceso de mentoría sería realmente satisfactorio si además de fortalecer las capacidades se desarrollaran habilidades, para que el sujeto sea competente en situaciones complejas. Basándome en la revisión documental que realicé, considero que eso es lo que se busca con el desarrollo de la inteligencia emocional.

Una definición que puede complementar a las anteriores, es la que plantea el Centro de Liderazgo y Práctica de la Salud (2003):

En la actualidad, la mentoría es un proceso mediante el cual una persona con experiencia ayuda a otra persona a lograr sus metas y cultivar sus habilidades a través de una serie de conversaciones de tipo personal, confidencial y limitadas en cuanto al tiempo y otras actividades de aprendizaje. Los mentores también obtienen beneficios de la relación de mentoría. Como mentor, usted tendrá la oportunidad de compartir su sabiduría y sus experiencias, y de evolucionar en su forma de pensar, desarrollar una nueva relación y profundizar aún más en sus habilidades como mentor (p. 5).

Enfatizo que esta definición es la que mejor describe mi labor como mentora durante el tiempo que trabajé en el programa de Peraj, pues “cultivar habilidades” es clave en este proceso, ya que no solo se trató de que el niño se conociera y fortaleciera sus capacidades, pues durante la mentoría tuvo la oportunidad de fortalecer algunas habilidades, como el autoconocimiento, la autorregulación, la automotivación, la empatía y la socialización, que son pilares de la inteligencia emocional o bien las habilidades de ésta según Goleman (1995), mismas que serán explicadas más adelante.

Continuando con la labor del mentor, para el Dr. Rey Carr (1999) “Un mentor es (...) alguien que te ayudó a aprender algo que no hubieras aprendido, o que hubieras aprendido más lentamente o con mayor dificultad, de haber tenido que hacerlo enteramente por tu cuenta” (p. 6). Por ello, considero que la mentoría y la figura del mentor pueden guiar al sujeto y, mediante la orientación, apoyar en la estimulación de la IE en el niño.

Concluyendo este apartado, me permito destacar que si la estimulación de las capacidades del sujeto y el desarrollo de las habilidades de la IE son satisfactorias durante este proceso, el niño (en este caso), podrá adquirir este “nivel superior de dominio”, que menciona Chávez (2006), siendo tal dominio (para efectos de este trabajo) el desarrollo de su inteligencia emocional.

### **1.3 La relación entre mentoría y orientación**

Antes de relacionar la mentoría con la orientación, es preciso señalar lo que es ésta última. Para Vélaz de Medrano (1998) la orientación es educativa, pues la destaca como:

Conjunto de conocimientos, metodologías y principios teóricos que fundamentan la planificación, diseño, aplicación y evaluación de la intervención psicopedagógica preventiva, comprensiva, sistémica y continuada que se dirige a las personas, las instituciones y el contexto comunitario, con el objetivo de facilitar y promover el desarrollo integral de los sujetos a lo largo de las distintas etapas de su vida, con la implicación de los diferentes agentes educativos (orientadores, tutores, profesores, familia) y sociales (pp. 37-38).

Durante mi intervención como mentora, tuve la oportunidad de aplicar algunos de estos aspectos integrados en la orientación, como por ejemplo, la aplicación de los conocimientos que adquirí a lo largo de mi formación académica; las bases teóricas que sustentaron y orientaron el proyecto; la metodología para llevar a cabo el proceso de intervención durante la prestación de mi servicio social, incluyendo las estrategias, planificación de sesiones, seguimiento del progreso y evaluación del mentorizado, etc., elementos que serán desarrollados en el capítulo 3. Por otro lado, Vélaz (1998) menciona una serie de agentes educativos implicados en este proceso, entre ellos está el tutor, el cual, considero puede ser equivalente al mentor.

Por otro lado, Bisquerra (1996), conceptualiza a la Orientación como Psicopedagógica y la define como:

Un proceso de ayuda continuo a todas las personas, en todos sus aspectos, con objeto de potenciar la prevención y el desarrollo humano a lo largo de toda la vida. Esta ayuda se realiza mediante programas de intervención psicopedagógica, basados en principios científicos y filosóficos (p. 152).

Con base en esto, y al considerar que la orientación es psicopedagógica, ya que no solo se integra en el ámbito escolar, sino en cualquier otro proceso que sea

educativo, considero que la mentoría es un espacio integrado en la orientación psicopedagógica, puesto que la mentoría también hace énfasis en el desarrollo humano, con una especial atención hacia la persona y desarrollo integral.

Mediante este espacio y proceso que implica la mentoría, ya no solo se busca fortalecer las capacidades y desarrollar las habilidades del alumno respecto al aprendizaje de contenidos curriculares, sino también, aunado a estos, la mentoría pretende brindar nuevos espacios para las diversas áreas de desarrollo, en las que el alumno y alumna, puede obtener orientación dedicada a su bienestar emocional, psicológico, de salud, etc., así mismo, se tiene el propósito de que el mentorizado obtenga un desarrollo personal y que de la misma manera sea integral, fortaleciendo su bienestar en todas las áreas de su vida.

Una vez descrita y explicada la mentoría, así como la labor del mentor, considero preciso destacar que como tal, teóricamente no encontré algún recurso textual que describiera la relación existente entre mentoría-orientación, pero, con base en la investigación teórica que realicé, aunada a mi experiencia en el programa Peraj, me atrevo a decir que la mentoría se relaciona con la tutoría, y no creí pertinente sustituir el concepto para este proyecto, ya que así está establecido en el programa en el que colaboré.

Es necesario resaltar que pese a que mentoría y tutoría son conceptos diferentes, forman parte de un mismo proceso: la orientación. Sustentando tal idea, considero pertinente mencionar que en la obra de Ponce, et. al. (2018) se señala que:

Es importante poder reflexionar sobre la comparación entre funciones del ejercicio de la tutoría y el de la mentoría, más que deslindar estos conceptos entre sí, se trata de observar su complementariedad, la tutoría (junto con la asesoría académica) descansa en una figura institucional, el docente; por su parte, la mentoría posibilita la inclusión de un nuevo elemento encargado de realizar un proceso de acompañamiento, el alumno experto. En ambos casos la relación es intencionada y se establece en un marco de interacción sistemático (planeado y con objetivos) (p. 226).

Una vez expresado lo anterior, y con base en dicha relación, me atrevo a decir que por sus elementos y características, la mentoría hunde sus raíces en la orientación, al igual que la tutoría, la cual, para Ravello, et. al. (2007) “es una modalidad de la orientación educativa” (p. 10).

### **1.3.1 Áreas de la orientación**

Continuando con la labor de la mentoría, es necesario mencionar en qué áreas de la orientación está integrada, siendo éstas el espacio o sector en el cual va a ser apoyado el alumno de acuerdo con las necesidades que se presenten; éstas áreas son: 1. Enseñanza-Aprendizaje, 2. Atención a la diversidad, 3. Desarrollo humano y 4. Desarrollo de la carrera; las cuales serán referidas a continuación.

#### **1. Área de Enseñanza-Aprendizaje**

Para Manuel Montanero (2002) el área de proceso Enseñanza-Aprendizaje es “Quizá el contenido más distintivo, como actuación prioritaria de la Orientación en la personalización de los procesos de enseñanza-aprendizaje, sea la prevención y el tratamiento de los problemas de aprendizaje así como la enseñanza de estrategias para aprender a aprender” (p. 157).

Por otro lado, Grañeras y Parras, et. al., (2008), menciona que autores como, Álvarez Rojo (1994), Rodríguez Moreno (1995), Comellas (1998) y Vélaz de Medrano (1998):

Consideran que son competencias de la orientación en este ámbito la promoción de estrategias que contribuyan a facilitar el proceso de adquisición de contenidos por parte del alumnado, el conocimiento de los factores que inciden en el rendimiento académico y el asesoramiento en las actuaciones de compensación educativa y prevención del fracaso escolar (p. 203).

Esta área está orientada al ámbito escolar, en la cual se busca favorecer a los alumnos a que justamente, como su nombre lo dice, los procesos de enseñanza y aprendizaje sean satisfactorios y así lograr que sus conocimientos no sean superficiales y, por el contrario, sean significativos.

## 2. Atención a la diversidad

Continuando con Montanero (2002): “El concepto de atención a la diversidad alude a un principio general de actuación en la Orientación para todos los ámbitos y con todos los alumnos, manifiesten o no necesidades de carácter especial” (p. 161).

Por otra parte, María Fernández y Miguel Gallardo (2012), refiriéndose a dichas necesidades consideran que:

La orientación para la diversidad no sólo se dirige a los alumnos con necesidades educativas especiales, siendo ésta una dimensión más de la diversidad pero no la única. La diversidad de un centro, de un aula o de un grupo de alumnos podría estar condicionada por aspectos curriculares, madurativos, sociales, afectivos, personales e incluso económicos (p. 55).

Así mismo, Bisquerra (1999) respecto a esta área menciona que:

Hoy en día se pone un énfasis especial en reconocer la diversidad entre las personas. Los alumnos son diferentes en intereses, personalidad, estilos de aprendizaje, motivación, ritmos de aprendizaje, género, edad, conocimientos previos, etc. Una especial relevancia tiene la diversidad relacionada con minusvalías físicas, psíquicas y sensoriales. A toda esta diversidad a la que estamos habituados, hay que añadir otros factores de nuevo cuño: minorías étnicas, lingüísticas, culturales, religiosas, inmigrantes, refugiados, grupos de riesgo (hijos de drogadictos, enfermos de sida, delincuentes, marginados, etc.), etc. Desde esta perspectiva la atención a la diversidad confluye con la educación multicultural (p. 14).

## 3. Desarrollo humano

Para efecto de lo que trabajé (la inteligencia emocional), puedo decir que la mentoría se centró en el área de desarrollo humano, también llamada de prevención. Veamos las siguientes definiciones:

Se trata por tanto de un área que hunde sus raíces en el Counseling y en lo que posteriormente se denominó Educación psicológica. Su contenido fundamental

coincidiría aproximadamente con el concepto de prevención y desarrollo humano, es decir, de las habilidades de vida, habilidades sociales, la educación para la salud y la educación en valores, así como de los contenidos transversales en general (GROP, 1998, citado en Montanero, 2002, p. 159).

Es preciso señalar que esta área integra todo lo relativo a las emociones y, por ende, el bienestar emocional del individuo:

En este marco, la prevención y el desarrollo de las capacidades sociales y emocionales constituyen no sólo una importante necesidad educativa especial para un conjunto relativamente heterogéneo de alumnos en las diversas etapas educativas. Se trata sobre todo de una necesidad ordinaria que el sistema educativo debe abordar explícitamente con todos los alumnos y que, sin embargo, ha permanecido en un segundo plano en relación a otras capacidades intelectuales (Montanero, 2002, p 160).

Pero, ¿por qué considero que la mentoría que realicé se desarrolla en mayor porcentaje dentro de esta área? Primero, es preciso señalar que la mentoría tiene relación con todas las áreas, no se aísla en una sola, pues como he mencionado previamente, tiene la finalidad de lograr una diversidad de propósitos en el mentorizado, aunque en este caso, la mentoría se inserta mayormente dentro de esta área, ya que al orientarse al desarrollo de la IE se busca el favorecimiento del desarrollo integral del sujeto, mediante el vínculo significativo entre el mentor-mentorizado, generando este sentido humanista que se ve implicado en esta relación. Por otro lado, considero preciso retomar a Bisquerra (1996, citado en Bausela, 2006), quien nos dice que:

En esta dimensión se incluye la prevención en sentido amplio, por ejemplo, prevención del estrés y también del desarrollo humano, en un sentido amplio; entrenamiento asertivo, inteligencia emocional (...) Teniendo en cuenta que todo ello constituye un aspecto importante del desarrollo del individuo (p. 20).

Reiterando que esta área es también llamada “de prevención” es preciso destacar que se puede relacionar con las habilidades de la inteligencia emocional, ya que con

el desarrollo de éstas, se busca que el individuo pueda tomar decisiones acertadas para prevenir alguna situación de conflicto, o bien, saber solucionarlas de manera adecuada para evitar verse afectado negativamente. Por tal motivo, en esta área también se ve integrada la mentoría.

#### 4. Desarrollo de la carrera

Finalmente, el área del desarrollo de la carrera, se centra en la orientación para la inserción adecuada del individuo en el ámbito laboral y profesional. Montanero (2002), menciona que “En un principio, la Orientación vocacional aparece, pues, como un servicio público dirigido principalmente a ayudar en la búsqueda de empleo a jóvenes de ambientes desfavorecidos” (p. 155).

De igual forma, Grañeras y Parras, et. al. (2008) mencionan que esta área tiene el propósito de lograr:

Que los jóvenes sean capaces de conocerse y que puedan llegar a ser ciudadanos productivos. Estas dos premisas básicas implican conocer y poseer: conocerse uno mismo, conocer el entorno y conocer la carrera y el mercado; poseer las competencias y destrezas básicas que demanda el puesto de trabajo y la habilidad para la adaptación y la toma de decisiones (p. 259).

Considero que la mentoría podría integrarse en cualquiera de las áreas de la orientación educativa, pues como dice Rafael Bisquerra (2006) “Conviene insistir en que no se trata de áreas separadas, sino que están interrelacionadas. Es precisamente su engarzamiento lo que da unidad a la orientación psicopedagógica” (p. 13). Pero en este caso en particular, como ya mencioné, hago mayor énfasis en el área de desarrollo humano, ya que más allá del crecimiento académico del mentorizado, se busca que logre un desarrollo integral mediante la estimulación de sus diversas capacidades y habilidades, en este caso de sus habilidades integradas en la inteligencia emocional (autoconocimiento, autorregulación, automotivación, empatía y socialización, las cuales serán definidas más adelante).

### 1.3.2 Principios de la orientación

Para que un proceso de orientación sea satisfactorio, tiene que sustentarse en uno o varios principios, siendo estos, las razones o propósitos que fundamentarán tal acción. Ma. Luisa Sanchiz (2009), destaca que los principios son los fundamentos teóricos y metodológicos con los que puede trabajar la orientación, e incide que son tres los básicos, los cuales son: 1). Antropológico, 2). De prevención y 3). De desarrollo.

El principio Antropológico:

Está relacionado con el movimiento filosófico del existencialismo, el cual defiende que el ser humano es libre, a pesar de las limitaciones personales y los condicionamientos ambientales. Dicha libertad reclama, a su vez, la responsabilidad. Cada sujeto es responsable de su propia vida, de sus pensamientos y, con ellos, de sus emociones y conductas (Sanchiz, 2009, p. 52).

En este principio subyace una concepción del hombre como ser social, que marca la dirección hacia la que debe dirigirse la acción orientadora. Responde a preguntas como ¿qué es el hombre?, ¿qué tipo de hombre se pretende que llegue a ser el individuo que se está orientando? y ¿cuáles son las competencias de la orientación en este proceso? (García, 2016, p. 63).

El siguiente principio es el de prevención. Sanchiz (2009) plantea que:

Surgido del ámbito de la Salud Mental (...) reclama que se intervenga antes de que se produzca el hecho conflictivo. Conlleva una actuación anticipada, en cualquier ámbito de la vida, con la finalidad de evitar que surjan problemas. En la literatura al respecto se citan tres tipos de prevención, si bien, la verdadera es aquella que se produce ante factum, es decir, antes del hecho o suceso no deseado (p. 52).

Con este principio se busca que el sujeto fortalezca sus capacidades y desarrolle habilidades que le permitan actuar antes de que se susciten hechos de conflicto, evitando tomar decisiones que lo lleven a dichas situaciones. De igual forma, en Grañeras y Parras, et. al. (2008) se argumenta que:

Este principio está basado en la necesidad de preparar a las personas para la superación de las diferentes crisis de desarrollo. Su objetivo es promocionar conductas saludables y competencias personales, como las relacionadas con la inteligencia interpersonal y la intrapersonal, con el fin de evitar la aparición de problemas (...) El objetivo de la prevención sería desarrollar la competencia funcional y social de la persona, su capacidad para afrontar situaciones y su fortalecimiento interior (p. 35).

Esto implica, que el alumno esté preparado o se anticipe ante la diversidad de situaciones que se le presenten, pensar y cuestionarse la serie de probabilidades que estarán desencadenadas ante la toma de alguna decisión, de la misma manera, implica evaluar vías alternas, para así, saber qué decisión será la más acertada. Con la mentoría lo que busqué es que el niño, con la estimulación de su IE, desarrollara una serie de habilidades y capacidades que le permitieran tener conciencia intrapersonal e interpersonal, para así poder ejecutar este principio de prevención.

El principio de desarrollo, de acuerdo con Martínez (1998, citado en Sanchiz, 2009):

Se fundamenta en el concepto de Desarrollo; concepto éste que entiende la evolución del ser humano como un proceso de continuo crecimiento, de cambios cualitativos hasta convertirlo en un ser cada vez más complejo. Gracias a dichos cambios, la persona adquiere nuevas experiencias, las integra y amplía, posibilitando, de este modo, el desarrollo de la personalidad (p. 53).

Sabemos que durante todo el ciclo de vida de las personas, estamos en continuo crecimiento y desarrollo, mediante este principio, la orientación busca acompañar al alumno y encaminarlo para que en las diversas etapas de su desarrollo, pueda aprender de las experiencias propias y con ello, lograr que la construcción de su desarrollo pueda ser integral.

Este principio se basa en la idea de que a lo largo de su vida la persona pasa por una serie de estadios o fases de desarrollo cada vez más complejas que son las que fundamentan y dan sentido a sus actuaciones y le permiten interpretar e integrar experiencias y conocimientos nuevos y cada vez más amplios (...) para promover ese

desarrollo integral del potencial de cada persona y grupo. Así, facilitar el desarrollo de habilidades de vida, la clarificación de valores, la resolución de conflictos o la capacidad de tomar decisiones, son grandes objetivos de un enfoque moderno de la educación social (Vélaz de Medrano, 2003, p. 38).

La mentoría puede integrarse, en todos los principios, pero con base en los objetivos de la intervención que realicé, ésta se sustentó, sobre todo, en el principio de prevención y desarrollo, ya que con el primero, se planteó el objetivo de fortalecer y desarrollar capacidades y habilidades, que le permiten al individuo actuar favorablemente ante la presencia de problemas, mediante la toma de decisiones favorables para la resolución de conflictos y así, pueda evitar desencadenar situaciones o hechos que terminen perjudicándolo aún más. Por otro lado, la intervención que aquí describo, también se insertó en el principio de desarrollo, ya que como he mencionado, se buscó que el crecimiento del individuo fuera favorable e integral y no solamente dedicado a una sola área, como lo podría ser simplemente la académica.

### **1.3.3 Funciones de la orientación**

Respecto a las funciones que tiene la orientación, se puede decir que estos son los objetivos que se pretenden lograr con esta acción. Ma. Luisa Rodríguez (2007) destaca que:

Hay toda una serie de objetivos propios de la educación basada en el trabajo que pueden plantearse para organizar, sistematizar y diseñar los programas de formación y, de paso, explicitar las funciones que habrá de ir desplegando el orientador profesional para asegurar su consecución. Esos objetivos serían, grosso modo, los siguientes: 1. El desarrollo de la capacidad reflexiva. 2. La conciencia de que se está aprendiendo y el desarrollo de las habilidades cognitivas. 3. La transferencia de lo aprendido. 4. El aprendizaje en equipo. 5. El desarrollo de la autonomía personal. 6. La cultura de la práctica (p. 16).

Evidentemente, ésta es una concepción generalizada de las funciones, ya que en la particularidad de los casos, éstas serán adecuadas a las necesidades del sujeto o sujetos que serán orientados, según sea el caso.

Por otro lado, las diversas funciones que tiene la orientación en su intervención, son definidas por Bisquerra (1998, citado en Grañeras y Parras, et. al., 2008), de la siguiente manera:

La finalidad de la intervención debe ser triple terapéutica (intervención en las dificultades en la relación interpersonal y social, desde una perspectiva remedial o correctiva), preventiva (intervención con objeto de evitar problemas futuros) y de desarrollo (intervención para optimizar el crecimiento personal en todos los aspectos). La intervención psicopedagógica debería ser proactiva, es decir, tener una finalidad preventiva y de desarrollo, y no sólo reactiva o terapéutica (p. 41).

Así mismo, basándome en las funciones que plantea Bisquerra (citadas anteriormente), el desarrollo de la mentoría cumple con las tres funciones pues, 1) Ayuda terapéuticamente, ya que mediante una introspección, el alumno podrá autoconocerse, crecer y fortalecer algunos aspectos favorecedores de su persona; 2) Es preventiva, porque con el desarrollo de estas capacidades y habilidades intrapersonales e interpersonales, podrá tomar decisiones asertivas ante situaciones de conflicto, evitando tomar decisiones que lo afecten negativamente, esto mediante su actuar pertinente ante diversas situaciones y 3) Cumple con la función de desarrollo, puesto que como ya se ha planteado, el fortalecimiento de estas cinco habilidades (las de la inteligencia emocional), harán que el alumno pueda tener un desarrollo integral.

#### **1.3.4 Modelos de la orientación**

Una vez especificado los elementos anteriores, son presentados a continuación los modelos en los que se puede ejecutar la orientación, y estos dependen del sujeto y/o sujetos con los que se intervendrá, así como de las características y necesidades de

los mismos. Mismos modelos son: 1) De consulta, 2) De programas y 3) Clínico o Counseling.

Respecto al modelo de consulta, Bisquerra (2006) dice que “el modelo de consulta o asesoramiento (donde la consulta colaborativa es el marco de referencia esencial), que se propone asesorar a mediadores (profesorado, tutores, familia” (p. 11). Es decir, es una orientación de tipo indirecta, ya que, se busca intervenir en el sujeto mediante diversas personas que interactúan con él, por ejemplo el docente, quien antes de intervenir con el alumno, ya fue asesorado para que la orientación hacia sus alumnos sea satisfactoria. Por otra parte, Sanchiz (2009) destaca que:

Es imprescindible tener presente en esa acción orientadora a la intervención indirecta sobre todos los agentes educativos, en especial sobre los profesores y los padres, sin olvidar la consulta a la institución educativa como tal. A este modelo de intervención le denominamos de consulta y podríamos definirlo como la «relación entre dos profesionales generalmente de diferentes campos: un consultor (orientador, psicopedagogo) y un consultante (profesor, tutor, familia)» que plantean una serie de actividades con el fin de ayudar/asesorar a una tercera persona o institución. Ésta puede ser un alumno, un servicio, una empresa, etc. (p. 96).

Es decir, la intervención realizada sobre este modelo, está dirigida al asesoramiento de los agentes que rodean al sujeto nuclear sobre el que se busca intervenir, como tal, quien brinda tal asesoramiento, no va a trabajar directamente sobre el individuo principal, sino que lo hará de manera indirecta, mediante la orientación que brindará a quienes interactúan con el sujeto principal (por ejemplo, el alumno o un grupo escolar), para que la orientación e intervención sea satisfactoria, mediante el trabajo colectivo de los diversos “agentes educativos”, como menciona Sanchiz (2009).

El siguiente modelo es el de programas, el cual es definido por Bausela (2004) como:

Un modelo de intervención mediante en cual el orientador puede ejercer funciones distintas a las diagnóstico y la terapia y como una forma de intervención eficaz para hacer efectivo dos de los principios de la orientación educativa marginados en la

práctica orientadora; el de prevención o practividad y el de intervención social y educativa (p. 207).

Así mismo, Sanchiz (2009) argumenta que:

Todo programa, por tanto, implica una actividad planificada, la cual debe encontrar su fundamento en las teorías previamente desarrolladas. Además, la aplicación del programa supone una actuación común, colaborativa y abierta a diversos contextos, donde la finalidad es dar respuesta a unas necesidades previamente detectadas (p. 92).

Como mencionan las autoras, la intervención de este modelo será por la planificación y creación de un programa que brinde solución a problemas de un grupo en específico o bien a la atención de sus necesidades.

Finalmente, el modelo Counseling, es el modelo que soporta este trabajo, pues es en este que se basa la propuesta de intervención presentada. Bisquerra (2006), destaca que este modelo está “centrado en la atención individualizada, donde la entrevista personal es la técnica característica” (p. 11), a diferencia de los otros modelos, con el counseling se busca brindar una atención especializada en un solo sujeto. Fortaleciendo esta idea, Santana y Santana (1998), conciben al modelo de counseling como una “acción psicopedagógica directa individualizada” (p. 70).

Por otro lado, la Asociación Británica para el Counseling, (1992, citada en Sanchiz, 2009) “define el counseling como ‘la utilización hábil y fundamentada de la relación y la comunicación, con el fin de desarrollar el autoconocimiento, la aceptación, el crecimiento emocional y los recursos personales” (p. 87).

Por ser la mentoría un proceso de orientación en donde están involucrados el mentor y el mentorizado, y además estar dedicada a la búsqueda del desarrollo integral del niño mediante la estimulación de su inteligencia emocional, es claro que éste es el mejor modelo para basar mi intervención.

El modelo clínico se concreta en la entrevista como procedimiento característico para afrontar la intervención directa e individualizada. Aunque tiene un carácter eminentemente terapéutico, también puede tener una dimensión preventiva y de desarrollo personal. Toda entrevista supone un proceso de comunicación, porque se basa en una relación interpersonal, no casual sino programada, y con la finalidad de facilitar el crecimiento personal de la persona entrevistada. Actúa básicamente en dos niveles: el cognitivo y el emocional. Cuando ambos han sido tratados se produce en el sujeto un cambio conductual (Sanchiz, 2009, p. 88).

Como he mencionado, con esta propuesta busco principalmente el desarrollo integral del niño, y por ser mediante una orientación dedicada únicamente a él me baso en este modelo, pues la labor mentorial se ve complementada con las características del counseling, ya que, a diferencia de los otros programas, este se orienta a atender el área emocional del sujeto.

El counseling y la psicoterapia se pueden considerar como una terapia emocional, ya que se centran en los problemas emocionales (ansiedad, estrés, depresión, fobias, etc.). La psicología humanista, con Carl Rogers, Gordon Allport, Abraham Maslow y otros, puso un énfasis especial en las emociones; la logoterapia de V. Frankl, al buscar el sentido de la vida, llegó a conceptos como la responsabilidad en la actitud ante la vida (Bisquerra, 2006, p. 16).

Finalmente, es preciso destacar que, como mencionan los autores, la intervención basada en este modelo no busca actuar sobre el problema, sino sobre el sujeto, desde una perspectiva humanista, con la finalidad de favorecer su desarrollo mediante la prevención, y esto con base en el acompañamiento y atención a las necesidades del individuo, logrando en él, el desarrollo de una serie de habilidades para su beneficio.

#### **1.4 La inteligencia emocional**

La inteligencia emocional es lo que busqué desarrollar en el niño con el que trabajé, o al menos, comenzar a estimularla, pero ¿qué es la inteligencia emocional? En concreto, no existe una definición única, hay diversos teóricos que se han dedicado

al estudio, comprensión y explicación de este tipo de inteligencia, la cual es relativamente “nueva”, pues aunque hemos desarrollado esta capacidad emotiva desde siempre, su estudio y atención se reduce a hace algunas décadas, a diferencia de los demás tipos de inteligencia.

A partir de la raíz más primitiva, el tronco cerebral, surgieron los centros emocionales. Millones de años más tarde en la historia de la evolución, a partir de estas áreas emocionales, evolucionaron el cerebro pensante o ‘neocorteza’, el gran bulbo de tejidos enrollados que formó las capas superiores. El hecho de que el cerebro pensante surgiera del emocional es muy revelador con respecto a la relación que existe entre pensamiento y sentimiento; el cerebro emocional existió mucho tiempo antes que el racional (Goleman, 1995, p. 29).

A grandes rasgos, concibo que la inteligencia emocional es el tipo de inteligencia que integra habilidades y capacidades específicamente emocionales (es decir aquellas que nos ayudan, por ejemplo, a tomar decisiones cuando nuestras emociones juegan un papel decisivo en alguna situación de nuestra vida). La adquisición de las habilidades de la IE permitirán que pese a nuestros diversos estados anímicos, la mayoría de las veces, podamos tomar las decisiones que nos favorezcan de manera intrapersonal e interpersonalmente.

En contraste a la inteligencia racional (IR), la inteligencia emocional prioriza aspectos de la vida humana que han sido ignoradas desde la educación tradicional, es decir, con el desarrollo de la IE en el sujeto, se busca el bienestar emocional del mismo, ya que un mal estado anímico, puede desencadenar problemas de diversos tipos, que no le permitirán desenvolverse satisfactoriamente en otras áreas de su vida. Por ejemplo, un niño que tiene conflicto con sus emociones y que no sabe gestionarlas, hará que sus decisiones, o bien acciones no adecuadas, terminen incidiendo en su desempeño escolar de forma negativa, afectando al desarrollo de su inteligencia racional, impidiendo que genere aprendizajes significativos en él. Y esto puede ser notado en distintos casos de la cotidianidad.

Continuando con el ejemplo anterior, imaginemos a un niño de siete años, que tiene una vida relativamente “estable”, sus padres lo cuidan, le dan lo necesario, lo apoyan en la escuela y tiene buenas notas en el colegio, un día accidentalmente escucha que fue adoptado, decide no preguntar y él mismo crearse miles de escenarios y preguntas, por lo que empieza a no comer bien, su desempeño académico comienza a verse afectado, no pone atención a la profesora y, por ende, no está aprendiendo satisfactoriamente. Esta noticia lo afectó tanto que su estado anímico cambió, las condiciones contextuales son “favorables”, pero en su interior algo no está bien, tanto así que otras esferas de su vida se ven desmejoradas. Pero por el contrario, si el niño tiene un buen acompañamiento de sus padres, tutores, profesores, etc. podrá afrontar esa situación, comprenderá, aprenderá de ello, y no se verá afectado tan negativamente en las diversas áreas de su vida y desarrollo.

La inteligencia racional es sumamente importante, pero sería ideal que se vea acompañada de la inteligencia emocional, para el desarrollo integral del individuo.

Salovey y Mayer (1990), fueron pioneros en presentar y conceptualizar el término de inteligencia emocional como la “capacidad para supervisar los sentimientos y las emociones de uno mismo y de los demás, de discriminar entre ellos y de usar esta información para la orientación de la acción y el pensamiento propio” (p. 189). Pese a ello fue hasta 1995 que Goleman popularizó el concepto con su obra “La inteligencia emocional”, en la cual retomó fundamentos de los autores antes mencionados.

En su obra, destaca que la inteligencia emocional se manifiesta al ser capaz de comprender y controlar nuestras emociones, y no solo las nuestras, sino también las de quienes nos rodean, y que con base en ello, en la individualidad y en sociedad, podamos tomar decisiones y actuar de manera adecuada ante las diversas situaciones en las que nos encontremos, sin vernos afectados y sin que los demás se afecten también, para que, por el contrario, el beneficio sea no solo para el individuo, sino también para la sociedad.

Las personas con habilidades emocionales bien desarrolladas también tienen más probabilidades de sentirse satisfechas y ser eficaces en su vida, y de dominar los hábitos mentales que favorezcan su propia productividad; las personas que no pueden poner cierto orden en su vida emocional libran batallas interiores que sabotean su capacidad de concentrarse en el trabajo y pensar con claridad (Goleman, 1995, p. 56).

Posteriormente, Salovey y Mayer, en 1997 (citados en Fernández y Extremera, 2005) decidieron actualizar el concepto de IE, que habían planteado años atrás:

La inteligencia emocional incluye la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual (p. 68).

Por otro lado, Bisquerra enfatiza en la “educación de las emociones”, e integra dentro del bienestar emocional, una serie de competencias que están asociadas a las habilidades de la inteligencia emocional, que aunque no es lo mismo, de alguna manera están relacionados.

Dentro de sus artículos y publicaciones sobre la Inteligencia Emocional, Bisquerra presenta una serie de competencias de la emocionalidad, las cuales serán comentadas a lo largo de este análisis. Estas competencias son las siguientes: Conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y competencias para la vida y el bienestar (Oliveros, 2018, p. 98).

Propone estas competencias para la vida, como herramientas útiles para poder actuar en diversos escenarios de la cotidianidad a lo largo de toda la vida, para que así, el individuo pueda tomar decisiones oportunas ante cualquier situación y, por ende, logre mantenerse en un estado de equilibrio y bienestar.

Otro concepto que retomo es el de María José Cabello Salguero (2011), quien argumenta que:

El término 'inteligencia emocional' se refiere a la capacidad de sentir, entender, controlar y modificar estados emocionales de sí mismo y en los demás. Inteligencia emocional no implica acumular emociones, sino dirigir las y equilibrarlas. Por tanto (*sic*) no es algo que se consiga en breve, sino que se trata de un continuo que requiere de un trabajo constante y colaborativo entre casa y escuela (p. 178).

Cabello (2011) considera al desarrollo de la IE como un proceso prolongado, pues se requiere de un arduo trabajo entre "casa y escuela" para lograrlo, así mismo, menciona que ser inteligente emocionalmente, no es controlar las emociones o guardarlas, sino por el contrario, externarlas, pero en una dirección pertinente, mediante un equilibrio, es decir, regularlas.

La palabra regulación, es clave, pues muchas veces se ha optado por decir: "controla tus emociones", y desde mi perspectiva, esto pudiese etiquetar a las emociones como negativas, sobre todo la ira, enojo, miedo, que son las que menos nos gusta sentir, pero es necesario saber que aunque no nos sintamos bien, son elementales para nuestro crecimiento y desarrollo, no hay emociones positivas ni negativas en sí mismas; lo que sí está mal, son las reacciones o maneras de actuar que tenemos ante la presencia de cada una de ellas.

Quiero decir que si nosotros decimos que controlar es lo correcto, se puede llegar a caer en la confusión de mantener la emoción "resguardada" en alguna parte, se internaliza y al no externalizarla, se vuelve un cúmulo de energía que en algún momento tiene que ser liberada de manera "masiva". Es aquí cuando se dificulta más poder reaccionar de manera acertada, o por otro lado, dicha energía emocional, al no tener alternativa de salida, se termina "materializando", generando enfermedades no solo psicológicas, sino también fisiológicas. Piqueras, et. al. (2009), con base en estudios de Plutchik (1980) menciona que:

Una de las funciones más importantes de la emoción es la de preparar al organismo para ejecutar eficazmente la conducta exigida por las condiciones ambientales, movilizándolo la energía necesaria para ello (...) Relacionada con esta función adaptativa se encuentra la evidencia de que bajo ciertas circunstancias

(predisposición, recurrencia, intensidad) la activación del sustrato fisiológico de cada emoción puede tener consecuencias sobre la salud de los individuos y [también] juegan un papel importante en el bienestar/ malestar psicológico (p. 88).

Por el contrario, lo idóneo es regularlas, es decir, siempre externalizar las emociones pero hacerlo de la manera más adecuada posible, a fin de canalizar esa energía mediante diversas actividades. Ser inteligente emocionalmente es saber con quién sentir esas emociones, no afectar a los demás con algunas acciones negativas que muchas veces solemos tomar, pues ahora no solo habrá un problema en nuestra persona, sino que se generará un conflicto social que puede resultar aún más perjudicial.

Así mismo, desde lo interpersonal, al situarnos en el papel de “tercera persona”, podremos comprender lo que están sintiendo los demás y saber cómo ayudarlos o simplemente no entrometernos en la situación de conflicto por la que están pasando. Una vez planteado lo anterior, continúo definiendo las habilidades integradas en la IE.

### **1.5 Las habilidades de la inteligencia emocional**

Recapitulando lo dicho hasta este momento, ser inteligente emocionalmente implica tener una serie de habilidades y competencias para que, mediante la comprensión de nuestras emociones y las ajenas, podamos actuar y tomar decisiones que nos llevarán a actuar de una manera acertada, todo esto mediante la regulación de nuestras emociones. Para poder autorregularnos es necesario contar con las habilidades implicadas en la IE, Goleman (1995) destaca cinco, las cuales pueden ser divididas en dos apartados, el intrapersonal y el interpersonal, en el primero, están incluidas las tres primeras: el autoconocimiento, la autorregulación y la motivación; por otro lado, el segundo apartado integra, evidentemente las dos restantes, la empatía y la socialización, dichas habilidades las desarrollaré a continuación.

### 1.5.1 Autoconocimiento

El primer eslabón o bien habilidad para ser inteligente emocionalmente, de acuerdo con Goleman (1995), es el autoconocimiento, pero no un conocimiento superficial, sino uno más íntimo. Todos creemos conocernos, pero ¿realmente es así? Conocernos verdaderamente, no se limita únicamente a saber quiénes somos, qué nos gusta, a dónde queremos llegar, etc., ya que el individuo es una unidad compleja que integra todo un universo dentro de sí, un organismo fisiológico, anatómico, psicológico, social, además, es un ser emocional (la esfera en la que me enfoco en este trabajo), por tal motivo, autoconocernos emocionalmente, no es una tarea fácil y, por ende, requiere de un arduo trabajo.

Autoconocernos en el área emocional implica llegar a un grado superior que nos permita saber verdaderamente quiénes somos, prestar atención a nuestros sentimientos, emociones, nuestro estado anímico y preocuparnos por ello; siendo así que es necesario reconocer, no solo nuestras fortalezas, sino también nuestras debilidades, no solo definirnos como lo que externamos, pues es necesario también, reconocer y reflexionar sobre lo que hemos interiorizado. Para poder autoconocernos es necesario realizar una introspección (auto-observación), que nos lleve a generar un autoanálisis, reflexión y comprensión de nosotros mismos, con la finalidad de generar una identidad mejorada, no superficial y sí compleja de lo que somos.

Esto implica, de igual manera, saber cómo nos sentimos, Goleman (1995), dice que esta habilidad también ha sido llamada “metahumor” siendo “meta” “una corriente de conciencia paralela (...) suspendida por encima (...) de la corriente principal” (p.68), y “humor” lo que concierne a lo emocional, es decir, una habilidad superior y un proceso complejo, necesario para poder conocer de sí mismos más allá de lo básico o superficial, que por ende, requiere de mayor trabajo.

En esta misma línea, Goleman (1995) conceptualiza al autoconocimiento como: “Conciencia de uno mismo, en el sentido de una atención progresiva a los propios estados internos. En esta conciencia autorreflexiva la mente observa e investiga la

experiencia misma, incluidas las emociones” (p. 68); así mismo, el autor presenta una idea que retoma de William Styron, la cual, asemeja esta habilidad con la presencia de “un segundo ser”, es decir, la observación de nosotros mismos (metafóricamente) desde un segundo plano, en el cual, adquirimos el papel de observador mientras vemos cómo nuestro “yo principal” está en constante lucha con su ser emocional, o bien, como es comúnmente llamado, la introspección.

Por otro lado, Mayer y Salovey en 1997 propusieron cuatro habilidades para la IE, pero la que se relaciona con la habilidad que presento en este apartado, es “la percepción emocional” la cual es sintetizada por Fernández y Extremera (2005) como:

La habilidad para identificar y reconocer tanto los propios sentimientos como los de aquellos que te rodean. Implica prestar atención y descodificar con precisión las señales emocionales de la expresión facial, movimientos corporales y tono de voz. Esta habilidad se refiere al grado en el que los individuos pueden identificar convenientemente sus propias emociones, así como los estados y sensaciones fisiológicas y cognitivas que éstas conllevan (p. 69).

Aunque esta definición no solo se focaliza en el sentido intrapersonal, sino también el interpersonal, ya que integra el conocimiento de los sentimientos y emociones de quienes nos rodean, pero considero que antes de conocer a los demás debemos conocernos nosotros mismos.

Antes de continuar con la siguiente habilidad, considero preciso destacar que dentro de la educación emocional, el autoconocimiento es asimilado o conceptualizado de manera similar como “conciencia emocional”, de manera que Bisquerra (2012, citado en Pineda y Urrego, 2017), afirma que:

La conciencia emocional es el requisito para poder pasar a la regulación. La autorregulación emocional consiste en un difícil equilibrio entre la impulsividad y la represión. Ambos extremos pueden ser igualmente perjudiciales. También existe la regulación de las emociones de los demás y por tanto en su comportamiento.

Conciencia y regulación emocional deben considerarse competencias básicas para la vida, ya que la persona que las ha adquirido está en mejores condiciones para afrontar los retos que plantea la vida. En último término, son elementos esenciales en la construcción del bienestar personal y social (p. 37).

Una vez comprendido que el autoconocimiento es saber, identificar y reconocer lo que sentimos mediante un análisis y reflexión compleja de nuestro ser emocional, podremos dar paso al siguiente nivel, el cual es la autorregulación.

### **1.5.2 Autorregulación**

La habilidad de autorregulación podrá ser desarrollada una vez que hayamos empezado a autoconocernos, pues es con base en la introspección de uno mismo y conciencia de nuestro estado anímico, que podremos dar paso a esta segunda habilidad, la cual, como su nombre lo dice, implica regular y gestionar nuestras emociones, y por ende, dirigir nuestro comportamiento de la manera más adecuada ante la presencia de cada una de ellas. Primero, es necesario comprender que no existen emociones buenas ni malas, etiquetarlas de esa manera es un error, ya que todas las emociones básicas son innatas y necesarias para experimentar, aprender, crecer y desarrollarnos; por lo que sentir cada una de ellas permitirá que, con base en la experiencia, podamos fortalecer nuestras capacidades y habilidades. Para lograr lo anterior, Goleman (1995), menciona que:

El objetivo es el equilibrio, no la supresión emocional: cada sentimiento tiene su valor y su significado. Una vida sin pasión sería un aburrido páramo de neutralidad, aislado y separado de la riqueza de la vida misma. Pero, como señaló Aristóteles, lo que se quiere es la emoción adecuada, el sentir de manera proporcionada a las circunstancias (p. 78).

Siendo así que autorregularnos, no implica retener nuestras emociones sino, actuar asertivamente cuando aparezcan, evitarlas o aislarlas es lo contrario a lo que en realidad se debe hacer. Lo ideal es saber canalizar las emociones y la energía que de ellas emana, autorregularnos es poder exteriorizarlas de manera adecuada y que

no nos veamos afectados. Para Bisquerra y Pérez (2007), la autorregulación emocional es la:

Capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc. (...) capacidad para expresar las emociones de forma apropiada (...) regulación de la impulsividad (ira, violencia, comportamientos de riesgo); tolerancia a la frustración (p. 71).

Es preciso señalar que cuando una emoción se presenta, tenemos tres tipos de reacción, 1) la cognitiva, que es lo que pensamos; 2) fisiológica, es la reacción que tiene nuestro organismo y lo que genera nuestro cuerpo de forma inmediata y, 3) la conductual, que es la acción que realizamos o decisión que tomamos ante la presencia de alguna emoción. Mariano Chóliz (2005), dice que: “Habitualmente se entiende por emoción una experiencia multidimensional con al menos tres sistemas de respuesta: cognitivo/subjetivo; conductual/expresivo y fisiológico/adaptativo” (p. 3).

Quizá es inevitable controlar la reacción fisiológica, ya que por ejemplo, ante una situación de miedo, no está en nuestras manos el que no se nos erice la piel o evitar temblar. Por otro lado, la reacción cognitiva, de igual forma es inmediata, pero por el contrario, ésta es más fácil de manipular, ejemplificando una escena de enojo, en este tipo de reacción, tenemos la oportunidad de pensar si de verdad vale la pena sentir eso en dicha situación y podemos pensar antes de actuar, es una antesala de las acciones que serán desencadenadas posteriormente. La reacción conductual, es totalmente controlable, pero esto va a depender en gran medida de nuestra habilidad de autorregulación y evidentemente de la experiencia que hemos tenido con tal emoción y nuestra reacción ante ella y, evidentemente, por las consecuencias que nos ha dejado ya sean positivas o negativas.

Continuando con la concepción de autorregulación emocional, Fernández y Cabello (2021), dicen que Salovey y Mayer, en su modelo de inteligencia emocional, consideran que:

La habilidad para regular emociones es la dimensión más compleja del modelo. En concreto, porque la efectividad de la regulación emocional dependerá en gran medida del éxito de los procesos emocionales anteriores. Una vez llegados a esta fase, para regular el mundo emocional propio y ajeno es necesario estar abierto a los sentimientos tanto agradables como desagradables. Dicha tolerancia permitirá reflexionar acerca de los sentimientos, descartando o utilizando la información que nos proporcionan en función de su utilidad (p. 36).

Finalmente, es necesario destacar que la habilidad de autorregulación significa saber actuar ante la presencia de las diversas emociones, sean agradables o no para nosotros, aceptarlas y dejarlas fluir de tal manera que con nuestras reacciones no nos veamos afectados y no afectemos a otras personas.

### **1.5.3 Automotivación**

Una vez que hayamos comenzado a conocernos a nosotros mismos, a nuestras emociones, que hayamos empezado a controlar nuestros impulsos y autorregular nuestro comportamiento, nos será más fácil desarrollar la siguiente habilidad, se trata de la automotivación; esta habilidad, nos permitirá avanzar respecto a nuestros deseos, metas, anhelos, propósitos, proyectos etc. Etimológicamente, la palabra “motivación” proviene del latín *movere*, es decir, mover o estar en movimiento. De acuerdo con Herrera, et. al. (2004) a la automotivación:

Podríamos entenderla como proceso que explica el inicio, dirección, intensidad y perseverancia de la conducta encaminada hacia el logro de una meta, modulado por las percepciones que los sujetos tienen de sí mismos y por las tareas a las que se tienen que enfrentar. Destacando como su elemento nuclear el autoconcepto (p. 5).

Ante la automotivación, estos autores enfatizan al autoconcepto como “elemento nuclear”, ya que no podemos motivarnos sin antes conocernos, pues tener una

noción de lo que somos, nos permitirá dar paso al conocimiento de lo que deseamos ser o hacer, y lograr esto será posible mediante la adquisición de las habilidades que serán clave en la construcción de dichos proyectos. Por otro lado, en la siguiente definición, vemos integrado el prefijo “auto”, el cual significa hacer algo por sí mismo. Para Herrera y Zamora (2014):

La motivación es un proceso autoenergético de la persona que ejerce una atracción hacia un objetivo que supone una acción por parte del sujeto y permite aceptar el esfuerzo requerido para conseguirlo. La motivación está compuesta de necesidades, deseos, tensiones, incomodidades y expectativas. Constituye un paso previo al aprendizaje y es su motor (p. 126).

Para estos autores, automotivarse es proporcionarnos “energía” automáticamente, es extraer de nosotros mismos la mayor cantidad de estimulaciones posibles para encaminar nuestra conducta a la realización de diversas actividades, es decir, mantenernos activos de forma voluntaria para el logro de un objetivo. Esta “autoenergía” es sumamente importante, pues no siempre habrá alguien que nos ayude a estar motivados y cuando eso suceda, nosotros mismos seremos los únicos responsables de buscar y adquirir tal estado emocional.

La automotivación es sumamente significativa y poderosa, pues considero que cuando estamos muy motivados, nos encontramos en un estado de bienestar, en el que nos disponemos a lograr cualquier cosa que hemos planeado o incluso que espontáneamente hayamos decidido realizar en los momentos de alta motivación.

Desafortunadamente, estos grados de energía eventualmente descenderán y, por lo contrario, nos encontraremos en un momento de desmotivación, en el cual, lejos de querer lograrlo todo, nos situaremos en períodos de pocas o nulas energías, desganados, desinteresados e incluso desanimados, quizá, nuestros pensamientos se tornarán negativos, las cosas pueden mostrarse complicadas y nos comenzaremos a cuestionar cosas como ¿de verdad soy bueno en esto?, e incluso a dudar de nuestras capacidades o querer abandonar nuestros proyectos debido a los

bajos niveles de energías motivacionales, por lo que no podremos dar el máximo de nuestro rendimiento, por ejemplo, en el aula escolar.

La ausencia de motivación hace complicada la tarea del profesor, limita la función del docente, al ser un agente externo que trata de desencadenar las fuerzas internas de los alumnos, constituye esto un verdadero problema que obstaculiza el aprendizaje de los estudiantes, dificultad, a la que se enfrentan los educadores cada día (Herrera y Zamora, 2014, p. 127).

Prosiguiendo con este ejemplo, ¿qué ocurre cuando no hay motivación?, es decir, ¿qué ocurre cuando el alumno no tiene un interés genuino por aprender en la escuela, o no tiene voluntad de realizar sus responsabilidades escolares en este caso? Antes de tratar de responder esto, considero pertinente leer la siguiente definición que propone Bisquerra (2006):

La motivación está íntimamente relacionada con la emoción. Motivación proviene de la raíz latina *movere* (mover); igual que emoción (de *ex-movere*, mover hacia fuera). La puerta de la motivación hay que buscarla a través de la emoción. A través de esta vía se puede llegar a la automotivación, que se sitúa en el extremo opuesto del aburrimiento, y que abre un camino hacia la actividad productiva por propia voluntad y autonomía personal. Este es uno de los retos de futuro de la educación (p. 19).

Continuando con la pregunta anterior, cuando esto sucede, aquí se ve involucrada una segunda persona (por ejemplo, el docente), y un nuevo elemento, la disciplina, la cual será la encargada de encaminar al alumno a realizar sus actividades, es decir, metafóricamente es esta energía “premiada” que va a mantener en movimiento al alumno, y está bien que ésta esté presente ante la ausencia de motivación, pues va a ser la encargada de brindar orden para que el sujeto no pierda su rumbo ni abandone su proyecto, pero considero que lo ideal sería que hubiera aún más motivación, pues el sujeto estará haciendo las cosas genuinamente, ante esta idea, considero pertinente leer a Truchero (2014) quien dice que:

Diversas investigaciones educativas sobre motivación indican que un alumno motivado en el aula conseguirá mayores logros que un alumno que no esté motivado.

Esto favorece la idea de que la actitud en el aula es tan importante como la aptitud en la Materia (p. 15).

El individuo encuentra mayor motivación haciendo algo que le gusta, por ejemplo, si en el aula se le exige un alto rendimiento académico en la materia de álgebra, pero en realidad es talentoso en oratoria, es evidentemente que se ejercerá mayor disciplina que automotivación al aprender tal rama de las matemáticas, ya que lo que busca el alumno es acreditar sus materias, pero si por el contrario, cuando está en el taller de oratoria, sus niveles de energía aumentan, se presenta la automotivación y de alguna manera es más feliz en este espacio, pues es lo que realmente le gusta hacer.

Lograr que los alumnos desarrollen una actitud positiva mejora el proceso de aprendizaje, aumenta su motivación e incrementa su esfuerzo al realizar las tareas y actividades que se programan en el aula. Sin embargo, hay un gran número de docentes que todavía emplean una metodología tradicional en la enseñanza de las áreas curriculares [la memorización por ejemplo] (...) Este tipo de metodología tradicional hace que los alumnos pierdan la motivación por aprender y que no se esfuercen por realizar las tareas que se les piden (Truchero, 2014, p. 7).

Teniendo en cuenta esto, cuando alguien está haciendo algo por disciplina es porque va a obtener un “premio o castigo”, o está condicionado por ello, pero cuando lo hace porque tiene automotivación es porque, al final, lograr algo que él mismo se propuso le va a otorgar una satisfacción que fortalezca en su interior dicha habilidad de motivarse a sí mismo, sin necesidad de que alguien más le otorgue dicho placer.

Quiero aclarar que con esta postura no pretendo opacar la disciplina ni establecer la automotivación como único método de progreso, sino, por el contrario, busco que se complementen, y la autoestima se fortalezca para que el tiempo que esté el niño en la escuela, obtenga aprendizajes significativos, el tiempo sea ameno, y no visto como una obligación sino mejor aún como un beneficio, teniendo un mejor resultado en su proceso de aprendizaje, para que, finalmente, pueda culminar con este proyecto

escolar, así mismo, que esto sea así con cualquier actividad y proyecto que tenga por realizar en cualquier esfera y etapa de su vida.

Pero ¿Cómo se logra que los alumnos tengan mayor automotivación y ésta sea más prolongada? Existen estrategias opuestas a las metodologías tradicionales de enseñanza que pueden ayudar a que el alumno encuentre un interés genuino en las actividades escolares que realiza, por ejemplo, actividades lúdicas, de roles, artísticas o cualquier otra en la que se vuelva sujeto activo de este proceso de aprendizaje.

Además de ello, una vez que el alumno comience a autorregularse, podrá evitar que sus emociones entorpezcan sus pensamientos o actividades en algún momento, por ejemplo, un alumno está preparando un proyecto científico que le emociona mucho y que lo planeó durante semanas, pero de momento se presenta una situación complicada en su familia, evidentemente aparecerán diversas emociones, entre ellas la tristeza, pero en lugar de paralizarse o sobrepensar la situación se concentra en su proyecto, mientras lo hace (pues ya ha logrado fortalecer su habilidad de autorregulación) canaliza sus emociones en la creación de su obra, despeja su mente, ingresa a un estado de flujo<sup>2</sup> y se enfoca en lo satisfactorio que será terminar su proyecto, y es así como lo finaliza y obtiene una buena nota en clase, gracias a que no permitió que sus emociones dominaran su conducta, y él supo autorregularse sin que su motivación del momento se viera afectada, logrando así culminar su proyecto satisfactoriamente.

Así mismo, el desarrollo de esta habilidad implica otros elementos importantes, para Goleman (1995) estos son: la esperanza, el entusiasmo y la persistencia, ya que, si el sujeto logra fortalecer estos “rasgos emocionales”, le será más fácil ser un individuo que domine su motivación y, por ende, no abandonará sus proyectos y le será más fácil cumplir sus metas y anhelos.

---

<sup>2</sup> El estado de flujo, para Goleman (1995), es un momento en el que el desempeño del sujeto es óptimo, pues se sumerge en sus actos cuando su conciencia se funde con los mismos, así mismo, las emociones se ven estimuladas, canalizadas y alineadas, sin interferir en el desempeño de la persona.

#### 1.5.4 Empatía

Esta habilidad forma parte de la siguiente esfera de las habilidades de la IE, la cual es la interpersonal. Si bien las tres habilidades pasadas (intrapersonales), son las asociadas a uno mismo (por eso el prefijo “auto”, es decir, orientadas por nosotros mismos hacia nosotros mismos), las siguientes dos habilidades serán dirigidas por uno mismo, pero esta vez hacia los demás, pues ya no solo es comprender y dirigir las emociones propias, sino que mediante el fortalecimiento de éstas, podamos hacerlo con las de los demás, para beneficio de ambos. Comenzaremos a introducirnos en el concepto de la empatía, la cual es para Goleman (1995), “la habilidad de saber lo que siente el otro” (p. 123), es decir, la comprensión del estado emocional y sentimiento de los demás. Por otro lado, Garaigordobil y García (2006), señalan que:

Actualmente, se define la empatía desde un enfoque multidimensional, haciendo énfasis en la capacidad de la persona para dar respuesta a los demás teniendo en cuenta tanto los aspectos cognitivos como afectivos, y destacando la importancia de la capacidad de la persona para discriminar entre el propio yo y el de los demás. La empatía incluye tanto respuestas emocionales como experiencias vicarias o, lo que es lo mismo, capacidad para diferenciar entre los estados afectivos de los demás y la habilidad para tomar una perspectiva tanto cognitiva como afectiva respecto a los demás (p. 180).

Cabe destacar que ser empático no se limita a comprender lo que dice o hace la otra persona, sino a comprender realmente qué siente, es decir, interpretar su estado anímico mediante otras vías de comunicación que no necesariamente son verbales o mensajes directos, por ejemplo, mediante su tono de voz, postura, gestos, ademanes, etc. puesto que, no siempre se envían mensajes de “ayuda” por medio de la palabra. Complementando esta idea, Carpena (2016), concibe a la empatía como:

La capacidad de captar lo que otro piensa y necesita y la conexión sincera con su sentir como si fuera propio –a pesar de que no sea lo mismo que uno pensaría o sentiría en la misma situación– sintiendo a la vez el deseo de consolar y de ayudar.

Significa ir más allá de la focalización con uno mismo, significa salir del propio yo para abrirse a los demás. Esta capacidad predispone no solo a sentir el sufrimiento sino a compartir también la dicha y a participar de la alegría de otra persona (p. 24).

Pero ¿cómo nos convertimos en sujetos empáticos?, se podría decir, que nosotros somos empáticos desde el nacimiento, y esta habilidad se fortalece, o no, mediante nuestra interacción con los demás, por ejemplo, si al compartir nuestras emociones o sentimientos con los demás, se nos escucha genuinamente, es evidente que haremos lo mismo con los demás, y si por el contrario, nuestros estados de ánimo son ignorados, en un futuro cuando veamos a alguien en situaciones similares, no sabremos cómo responder o actuar. Ser empáticos es, como dice Goleman (1995), mantenernos en sintonía<sup>3</sup> con otras personas, conectar nuestro interior con el de ellos, aceptar, interpretar y respetar lo que nos quieren comunicar, y si es posible, ser apoyo para ellos. Esto implica el inicio de la segunda fase de la Inteligencia emocional, pues una vez que ya tenemos conciencia de nosotros mismos, podremos tenerla con los demás y comprender sus emociones o sentimientos; ante esto, considero preciso retomar a Bisquerra y Mateo (2019), quienes destacan que:

Las competencias sociales se manifiestan en la capacidad para mantener relaciones positivas con otras personas. Entre ellas están la asertividad, la negociación y la gestión de conflictos. La empatía es muy importante en las relaciones sociales. De esta forma, la empatía presenta un interés múltiple: como conciencia emocional y en las relaciones sociales (p. 11).

Después de que ya podamos autorregularnos, sabremos automotivarnos y así, posteriormente, nos será más fácil hacer esta labor de conciencia sobre las personas con las que convivimos, apoyarnos mutuamente y, finalmente, podremos fortalecer la siguiente y última habilidad de las más significativas de la IE, o como menciona Goleman, el arte de la socialización.

---

<sup>3</sup> Goleman (1995), destaca que los momentos “que hacen que el niño sepa que sus emociones son recibidas con empatía, aceptadas y correspondidas” (p. 127), son un proceso que Stern (1987) llama “sintonía”.

### 1.5.5 Socialización

La última habilidad de estas cinco, y la segunda perteneciente al área interpersonal es la socialización, o bien, como dice Goleman, “las artes sociales”. Esta esfera implica todo lo relacionado con el proceso de socialización, pues una vez que hayamos desarrollado las previas, nos será relativamente más fácil ser hábiles socialmente.

Esto es sumamente importante para lograr un desarrollo integral a lo largo de nuestra vida, ya que no podríamos sobrevivir estando únicamente en el individualismo, es necesaria la interacción con el medio y sociedad para crecer, aprender y desarrollarnos; para fortalecer esta idea, destaco a Bohórquez (2008), quien dice que:

Hombre y sociedad son entonces términos y entidades que en García Bacca se definen y se construyen mutuamente, y no es posible pensar el uno sin el otro (...) Esta concepción nos permite explicar también la reticencia a dejarse encasillar en un ismo determinado, puesto que para él, el hombre es por definición un ser social, esto es, producto de la interrelación con los otros -lo que implica convivir con una multiplicidad de perspectivas- (pp. 98-99).

Esto implica que debemos convivir con una “multiplicidad de perspectivas”, esto puede ser comprendido como una variedad de ideologías y, a su vez, debemos lidiar con estas mismas, puesto que cada persona es un “mundo” y ante tal diversidad, es complicado que estemos de acuerdo con todas las personas que integran nuestra sociedad. Así, es importante destacar que tener que lidiar con las personas y sus perspectivas no implica que sea algo negativo, ya que todos pensamos diferente, por el contrario, debemos verlo como áreas de oportunidad para aprender y fortalecer nuestros sistemas de pensamiento y acciones, o bien, reconfigurarlas.

Es precisamente por estas diferentes “perspectivas”, que muchas veces surgen conflictos sociales al no estar de acuerdo con los demás, pero evidentemente el conflicto no es lo ideal, es por ello que se busca que mediante una socialización

positiva se puedan evitar conflictos, pero ¿cómo se logra esto, si existen reglas que norman y rigen una sociedad, aunque muchas veces sean pasadas por alto?; para que éstas sean respetadas y la socialización no sea conflictiva, es importante que los sujetos que conforman dicha sociedad, sean inteligentes emocionalmente, justamente estas capacidades subyacen en la última habilidad, la de socialización, la cual implica una serie de habilidades previamente desarrolladas. Goleman (1995) destaca que:

Para manifestar este poder interpersonal, los niños primero deben alcanzar parámetros de autodominio, el comienzo de la capacidad de aliviar su propia ira y aflicción, sus impulsos y excitación, aunque esa habilidad a menudo se tambalea (...) Manejar así las emociones de otro -el arte de las relaciones- exige la madurez de otras dos habilidades emocionales, autogobierno y empatía (pp. 140-141).

Como hemos visto desde el inicio de este capítulo, ser inteligente emocionalmente, va desde nuestro autoconocimiento hasta el conocimiento y comprensión de las personas y el contexto en el que nos desarrollamos; suponiendo que estamos subiendo una pirámide, en la que el último peldaño que debemos subir es uno en el que nos encontraremos con nuestros compañeros de vida, y aquí es donde pondremos a prueba todas las habilidades que aprendimos y fortalecimos en los “peldaños anteriores”.

Es bien sabido que para que el individuo se desarrolle satisfactoriamente como sujeto social, debe ser estimulado desde niño, para que se fortalezcan en él habilidades de socialización y pueda aplicarlas en diversos momentos de su vida, logrando así, desenvolverse satisfactoriamente en las siguientes etapas de su desarrollo. Bisquerra y López (2020), dicen que “La socialización es uno de los objetivos esenciales de la educación en esta etapa. Los niños y las niñas deben aprender a convivir con los demás, respetándose mutuamente” (p. 121).

La habilidad que precede a la socialización es la empatía, puesto que una vez que hayamos aprendido a ser empáticos, nos será más fácil actuar y desenvolvernos

interpersonalmente, podremos escuchar las ideas de los demás (sin ofendernos si es que esa no es la intención del otro), es decir, sin malinterpretar y recibir correctamente el mensaje, así mismo sabremos comunicarnos satisfactoriamente. De igual forma, saber socializar implica comprender y dar a entender correctamente lo que queremos comunicar, saber interpretar los mensajes no verbales de los demás y actuar pertinentemente en cada situación que se presente en el grupo. Si nosotros hemos fortalecido las habilidades anteriores de la IE, nos será fácil ser más competentes socialmente y adquirir un rol social en el que podamos no solo gozar de nuestros derechos, sino saber cumplir nuestro deber y las obligaciones que tenemos como ciudadanos.

En conclusión, esto implica compenetrar con las emociones de los demás, que haya un equilibrio entre las ideas, sentimientos y emociones de todos los integrantes, así mismo, una sincronía emocional<sup>4</sup> y, aunado a esto, que además de que sea cual sea nuestro rol dentro del grupo social, llevemos a cabo satisfactoriamente nuestra labor, para que mediante el trabajo colectivo, se pueda lograr el propósito de este proceso, el bien común, del grupo social y de sus integrantes.

Pese a que llegamos a la “cima”, es decir, a la última habilidad de la IE, es importante destacar que esto no significa haber terminado el trayecto, debido a que este proceso no es lineal, es un constante subir y bajar, terminar y volver a empezar, ya que siempre estaremos en constante aprendizaje y desarrollo, pues la inteligencia emocional y sus habilidades deben ser estimuladas y fortalecidas durante toda la vida.

---

<sup>4</sup> Para Goleman (1995), la sincronía emocional es la habilidad de crear una sintonización con el estado emocional de los demás, generando interacciones emocionales armonizadas.

## CAPÍTULO II. PERAJ. INSPIRANDO FUTUROS

Es preciso presentar el programa en el cual realicé mi servicio social, por tal motivo, este capítulo está dedicado a la descripción contextual general de lo que este programa implica teórica y prácticamente, su origen, objetivos, estructura, funcionamiento, etc., de igual forma, en este apartado integro el proceso de la llegada de los mentores y mentorizados al programa, mi experiencia, e información recabada mediante entrevistas realizadas a la encargada del programa en la universidad y a la mamá de Alejandro.

### **2.1 Contextualización de Peraj**

Con base en mi experiencia en el programa, puedo describir que Peraj, es un programa en el cual, estudiantes universitarios se desarrollan como mentores de niños y niñas (a quienes se les llama amigos y amigas), que se encuentran en situaciones de vulnerabilidad ya sea en su círculo social o en su persona en cualquiera de las diversas áreas de su desarrollo, las cuales buscan ser estimuladas y potenciadas. Las áreas establecidas en el programa son la afectiva, la comunicacional, social, cultural, motivacional y escolar, las cuales, serán desarrolladas más adelante. Se busca lograr esto mediante la relación generada entre el mentor y su amigo, así mismo, mediante habilidades y capacidades que favorezcan su desarrollo, potenciando y estimulando su Inteligencia Emocional mediante el desarrollo de las áreas previamente mencionadas.

Peraj es un programa nacional en el que jóvenes universitarios fungen como mentores y se convierten en un modelo positivo a seguir para las niñas y niños en condiciones vulnerables, apoyándolos y motivándolos para desarrollar su máximo potencial (Peraj México, 2021).

Previamente a brindar mentoría, el mentor, está un mes en capacitación, en la cual, se le brinda orientación para potenciar las habilidades y capacidades que va a llevar

a cabo cuando esté trabajando con el niño. Dentro de las capacitaciones se da una explicación intensiva de lo que es el programa, la misión, visión y valores, lo que se espera lograr al finalizar el programa en el mentor y su amigo, las áreas que se deben trabajar, qué se puede hacer y no con el niño o niña, cómo se va a evaluar su trabajo, cómo se deben hacer los informes y planeaciones, cómo se debe desarrollar la bitácora, así como la resolución de dudas, etc.

El programa dura 10 meses, iniciando en septiembre y concluyendo en junio. Este periodo se divide en las seis áreas previamente mencionadas. El binomio, formado por el mentor y el niño, se ven dos veces a la semana y tres horas por sesión. Cada cierto tiempo, se llevan a cabo actividades culturales, en las cuales se generan relaciones sociales, puesto que, el binomio se une a los demás equipos de la coordinación, para llevar a cabo dichas actividades culturales, tales como, festival navideño, el día del amor y la amistad, las olimpiadas, día de la ciencia, día del niño, cine Peraj, día del ambiente, entre otros más.

Al iniciar el programa, el mentor tiene que responder cuestionarios para evaluar su perfil, por otro lado, el niño o niña, también es evaluado, así como su contexto familiar; con base en ello y la revisión de sus perfiles, se le irá asignando un niño o niña a cada mentor. Ya estando con el amigo, el mentor comenzará a realizar una evaluación más detallada de su amigo, pues al haber pasado dos meses de mentoría, ya habrá fortalecido la relación y confianza con él o ella, ante esto, tiene que entregar la primera bitácora de lo que se trabajó en ese tiempo, los avances de su amigo, observaciones, fortalezas, debilidades y un cuadro de necesidades, el cual explica las cosas en las que el amigo presenta un buen desarrollo y la detección de las necesidades del mismo, para que con base en ello, el mentor pueda implementar nuevas herramientas y actividades que buscan el fortalecimiento de las áreas de desarrollo del amigo.

Finalmente, Peraj, como un programa de servicio social, busca que el universitario tenga un acercamiento al trabajo de prácticas y lleve sus conocimientos a su

aplicación en un campo real, y así, prepararlo para que potencie y desarrolle sus capacidades y habilidades como futuro profesional de la educación.

Por otro lado, como ya he mencionado, busca fortalecer estas áreas en el amigo, brindándole un espacio seguro en el que pueda tener un desarrollo satisfactorio durante esta etapa de asistencia, además de favorecer la motivación mediante el acompañamiento de su mentor, viéndolo como un modelo positivo que le ayude a encaminar su desarrollo integral.

#### *a) Origen e historia*

En el sitio web oficial de Peraj se presenta el origen del programa:

El Proyecto Peraj nace en Israel (con el nombre de Perach) en el año 1974. Es iniciado por un pequeño grupo de científicos y estudiantes del Weizmann Institute of Science como un proyecto experimental de acompañamiento de estudiantes de educación superior a niños y jóvenes que requieren de apoyo educativo y emocional, y que residan en comunidades en vías de desarrollo o marginadas.

Con el pasar de los años el proyecto fue creciendo, desarrollándose y agregando más áreas de actividad. El resultado ha sido la formación de más de un millón de binomios desde la creación del programa a la fecha.

En la actualidad, en Israel es un proyecto nacional en el que participa alrededor del 20 por ciento de los estudiantes de licenciatura del país con más de 30,000 mentores anualmente.

El programa original ha colaborado en diferentes países con el objetivo de desarrollar proyectos similares. Actualmente Peraj se encuentra activo en más de 20 países: Alemania, Nigeria, Irlanda del Norte, Chile, Kenia, Palestina, Francia, Uruguay, Argentina, Nueva Zelanda, Islandia, China, México, Brasil, Gran Bretaña, Hungría, Australia, Singapur, Holanda, Filipinas, Suecia, Bulgaria (Peraj México, 2021, s/p.).

### *b) Misión, Visión y Valores*

Como misión principal, Peraj tiene el propósito de apoyar el desarrollo de niños y niñas, que por alguna razón, se encuentran en situaciones desfavorables, que se desarrollan en un contexto en el que sus diversos factores no les permiten encontrar estabilidad, por lo que un mentor, puede ser una figura de orientación que lo motive a querer lograr un mejor futuro, la búsqueda de su identidad y el planteamiento de metas; que aspire a cosas que le permitan alcanzar metas y propósitos en su vida a corto, mediano y largo plazo. De la misma manera, lograr su desarrollo en las áreas que plantea el programa.

Además, pretende que los universitarios desarrollen valores y responsabilidades sociales, así como habilidades socioemocionales, favorecedoras para su perfil profesional.

Su visión es “Hacer de Peraj el programa de excelencia en mentoría para niños, con el mayor alcance a nivel nacional y contribuir en la prevención de la deserción escolar” (Peraj México, 2021).

### *c) Los valores en Peraj*

Así mismo, Peraj tiene una lista de valores que caracterizan a la comunidad del programa, mismos que son presentados en su sitio oficial de internet, y son citados a continuación:

**Respeto:** Reconocemos el valor de los derechos de todas las personas que conforman la comunidad Peraj.

**No discriminación:** Respetamos a todas las personas y trabajamos para erradicar prácticas discriminatorias por razón de raza, sexo, religión, ideologías y/u orientación sexual dentro y fuera de nuestra organización.

**Igualdad:** Generamos y promovemos igualdad de oportunidades para nuestras y nuestros colaboradores, así como para todos nuestros beneficiarios.

Honestidad: Se entiende como la coherencia entre nuestras acciones, nuestra misión y visión. Todas nuestras actividades, deben ser el reflejo de nuestros valores.

Transparencia: Promovemos la transparencia de nuestras actividades entre nuestros colaboradores, beneficiarios, donantes y en general ante toda la comunidad Peraj.

Las capacitaciones de los enlaces y mentores, están dedicadas a desarrollar estos valores en ellos mismos, para que al trabajar con los niños y niñas, puedan transmitírselos de forma oportuna, pues son esenciales al ser figuras positivas y modelos de seguimiento. Siendo así que la relación entre el mentor y el amigo, con otros binomios y con las coordinaciones, permitirá establecer lazos sociales y áreas de comunicación e integración, que permitirá que todos los sujetos participantes en este programa, puedan poner en acción estos valores, conociendo y comunicándose con la comunidad Peraj para llevarlos a la práctica, en primera instancia dentro del programa y, posteriormente, estos mismos sean proyectados en otros círculos sociales y comunidades en las que se desarrollen los niños.

#### *d) Funcionamiento*

El programa se dirige a que el niño pueda lograr un desarrollo oportuno, que muchas veces se ve dificultado por límites presentes en su entorno, familiar, social y económico; ante ello, se busca potenciar tal desarrollo personal, pero enfatizando sobre todo, en el área escolar, puesto que, un principal problema social que busca combatir el programa es la deserción escolar, siendo este un conflicto social que ha tenido mayor incremento en la actualidad. Finalmente, prevenir el abandono escolar de los niños y niñas es primordial para el programa. Para Peraj México A.C. (2021):

La deserción escolar impacta negativamente al capital humano, pues afecta los procesos sociales, económicos y políticos del país, (...) eleva los costos sociales y privados, ya que se tiene que capacitar a una fuerza de trabajo menos calificada, (...) aumenta el índice de desigualdad social generando a su vez la falta de integración adecuada entre los individuos, (...) Impide desarrollar el máximo potencial y

disminuye las aspiraciones personales, (...) genera problemas económicos y emocionales a las personas que abandonaron sus estudios (s/p).

Si bien, existe una infinidad de consecuencias generadas por la deserción, en los diversos sectores de la sociedad, pero continuando con el propósito de este trabajo, es necesario priorizar al alumno como sujeto sentipensante y desde una perspectiva humanista, ya que considero que sí el sujeto es atendido y orientado de esta manera, será más fácil que este pueda evitar problemas de otro tipo, y de la misma forma, contrarrestar el impacto negativo que sus decisiones puedan tener en otras esferas de su vida, no solo individuales, sino también sociales.

Del mismo modo Moreno y Moreno (2005) destacan que:

La deserción escolar es el último eslabón en la cadena del fracaso escolar. Antes de desertar, el alumno probablemente quedó repitiendo, con lo que se alargó su trayecto escolar, bajó su autoestima y comenzó a perder la esperanza en la educación (p. 1).

Como plantean Moreno y González (2005), la deserción escolar tiene, entre otros factores causantes, la baja autoestima y evidentemente la poca motivación que poseen los alumnos, pero además de ellos, existen otros factores que inducen al alumno a desertar; como tal, el programa no busca solucionar o eliminar los problemas que inducen a la deserción, sino que, mediante la orientación, el estudiante pueda y sepa qué hacer ante la presencia de conflictos que pongan en riesgo su trayectoria escolar, es por ello que pretendo que con el desarrollo de las áreas planteadas por el programa y su unión con la estimulación de la IE, las y los estudiantes puedan adquirir habilidades que les permitan tener herramientas para no desertar ante alguna dificultad que se les presenten en su vida académica y de la misma manera en otras áreas de su desarrollo.

Ante la problemática presentada anteriormente, considero que es justo en estos espacios en los que nuestra intervención se vuelve más significativa, y debemos adaptar el proceso de mentoría a las necesidades de los niños y niñas. Si bien, no busco como tal erradicar los obstáculos en la vida del mentorizado, sino orientarlo y

acompañarlo en el desarrollo de habilidades que le permitan buscar y evaluar diversas soluciones al estar presente en alguno de estos problemas, además, que pueda tomar decisiones asertivas y ser más persistente para lograr sus metas y anhelos, ampliando sus horizontes.

Además de fortalecer las áreas planteadas en el programa, pretendo potenciarlas mediante su vinculación con la IE, (lo cual explicaré más adelante). En primera instancia, ante las necesidades escolares del mentorizado, se puede hacer una aplicación de las habilidades adquiridas en las áreas afectiva, motivacional, comunicacional y, por supuesto, la escolar. Por otro lado, frente a los factores externos, se puede hacer uso de las habilidades integradas por las áreas social y cultural.

Con esto busco que mediante la suma de las áreas del programa con las habilidades de la IE, el niño pueda actuar y tomar decisiones asertivas cuando se le presente algún factor que impida la continuación y la conclusión de sus estudios académicos.

## **2.2 Integrantes del programa**

Peraj como programa es el sector nuclear e integrador de los siguientes sectores; los cuales son definidos y agrupados en el sitio web de Peraj México (2021), de la siguiente manera:

a) Instituciones Educativas. Nivel Superior y Primarias: Este sector incorpora a las instituciones en las que se encuentran los sujetos principales del proceso (mentor-mentorizado). En primer lugar, las instituciones educativas de educación básica, promueven dentro de sí información y mediante su difusión, convoca e invita a las madres, padres y tutores a incorporar a sus hijos e hijas, al programa. Por otro lado, las instituciones de nivel superior, integran en sus departamentos, el programa como opciones de servicio social, para que los universitarios elijan esta opción para cumplir con un requisito para concluir su formación académica, además de potenciar sus

habilidades, capacidades y conocimientos (el programa está integrado en diversas universidades públicas de México y otros países al ser un programa internacional).

b) Enlaces y Coordinadores de Mentores: Todos los mentores del programa, se dividen en grupos, y cada grupo está a cargo de coordinadores, cada uno tiene enlace con el o la responsable del programa en la institución en la que se está llevando a cabo el servicio social. Esta persona es la encargada de llevar a cabo las capacitaciones, y de dar a conocer las indicaciones que la “coordinadora mayor” recibe del programa. Así mismo, también es la encargada de llevar registros y observaciones de su coordinación, así como avances de los mentores y amigos que integran su grupo, también evalúa y analiza las bitácoras y planeaciones.

c) Mentores: Son la figura de orientación de los amigos y “modelo de seguimiento”, por tal motivo, tienen que cumplir un perfil para que este modelo sea el adecuado y asertivo, que logre motivar y generar aspiraciones en el niño o niña que tiene a cargo. Quienes fungen como mentores son jóvenes universitarios, para adquirir este rol, deben tener conocimientos previos que serán fortalecidos en su participación en el programa, pues no solo van a aplicar los conocimientos y habilidades que ya tienen, sino también, van a fortalecerlos y potenciarlos. Siendo así que son el sujeto que tendrá a su cargo un niño o niña, y mediante el acompañamiento, tiene la labor de desarrollar en ellos las habilidades planteadas en las áreas de trabajo propuestas en el programa, mediante su acompañamiento dentro de la mentoría.

d) Niñas y niños beneficiarios: Son los sujetos que obtendrán orientación durante el programa, que como se menciona, son beneficiarios, pues desarrollarán y potencializarán habilidades que se ejecutarán en las áreas planteadas en el programa para beneficio de sí mismos y de su desarrollo. Estos niños y niñas no deben ser etiquetados como niños problema, puesto que, en general, son individuos que se encuentran en situaciones de vulnerabilidad, que buscan ser asistidos para su desarrollo personal ante las dificultades y conflictos en los que se encuentran, pues lo que se busca en ellos es su superación personal.

e) Coordinador mayor en la institución en la que se lleva a cabo el programa: Como tal, en el sitio oficial no se define la labor de este elemento, pero con base en mi experiencia, puedo describirla como la persona encargada de gestionar todo el proceso del programa, desde cuestiones administrativas, hasta aconsejamiento en casos particulares.

### **2.3 Beneficios del programa**

Peraj México (2021), plantea las siguientes áreas de desarrollo en los niños y niñas, mentores y la sociedad, o bien, los beneficios que se pretenden desarrollar en cada uno de ellos, con la presencia de este proceso de mentoría:

#### Para los niños y niñas

- Brinda oportunidades a niñas y niños que requieren de mayores estímulos a través de una relación afectiva con sus mentores.
- Ofrece atención personalizada de un joven universitario que se convierte en un modelo positivo a seguir.
- Mejora en hábitos de estudio y, con ello, su desempeño académico.
- Fortalece su autoestima y el desarrollo de sus habilidades socioemocionales.
- Enriquece sus experiencias y cultura general.
- Amplía sus horizontes y objetivos disminuyendo el riesgo de deserción escolar.
- Aprende a trabajar en equipo poniendo en práctica valores universales que le ayudan a prevenir conductas peligrosas.

#### Para los mentores

- Fortalece la formación integral del estudiante universitario.
- Aumenta su vocación de retribución social hacia la comunidad.
- Brinda la oportunidad de dar lo mejor de sí.
- Ofrece una forma valiosa, distinta y de excelencia de realizar el servicio social, fomentado la responsabilidad social.

-Le abre posibilidades para participar en programas con aliados estratégicos del programa, como INROADS (sobre apoyo laboral) y ENSEÑA POR MÉXICO (seguir participando en proyectos de enseñanza).

-Desarrolla y fortalece habilidades mediante el plan de capacitación durante su periodo activo.

#### Para la sociedad

-Mejora la calidad de vida de las niñas y niños dándoles una oportunidad de convertirse en adultos más comprometidos.

-Promueve la tolerancia y la comprensión entre los distintos sectores sociales.

-Fortalece la cohesión social y la convivencia comunitaria.

Una vez presentada la estructura y los elementos que fundamentan el programa, continúo con el proceso de integración de los mentores y mentorizados al programa.

#### **2.4 La inserción de los niños y niñas a Peraj**

Para redactar este apartado y el siguiente, acudí con la maestra responsable del programa en la Universidad Pedagógica Nacional Ajusco, a quien tuve la oportunidad de realizarle una entrevista ([ver anexo 2](#)), ésta fue de tipo semidirectiva, pues como mencionan Taguenca y Vega (2012) “existe un control sobre los temas a tratar con base en un guión de entrevista” (p.61), en este caso, dicho instrumento fue aplicado para ahondar más sobre este proceso. Dicha entrevista fue realizada el 10 de agosto del 2023, a las 09:33 hrs.

La primera parte de esta entrevista consistió en conocer el proceso y medios de difusión de la convocatoria, y en cómo es la invitación hacia los padres y madres para integrar a sus hijos e hijas al programa.

La maestra señala que es importante destacar que un elemento favorecedor en este proceso es que en la UPN hay algunos maestros que trabajan en escuelas de nivel básico, lo cual permite que haya un vínculo más estrecho entre escuelas, esta relación ha ayudado a que la difusión de la información del programa sea más

satisfactoria. Las invitaciones son mediante carteles pegados en los espacios de las escuelas o son digitales, compartidos y difundidos en las páginas oficiales del programa en las redes sociales, tales carteles contienen información general, como el número telefónico de la encargada del programa para brindar información particular y generar citas para la integración de los niños y niñas.

Considero que la difusión del programa es pertinente, ya que, al revisar en diversas ocasiones los expedientes de los niños y niñas, pude notar que llegan de las escuelas primarias que están aledañas a la universidad, e incluso de algunas secundarias. Cuando conversé con la mamá de Alejandro sobre cómo se enteraron del programa, me comentó que había sido en la escuela primaria, dado a que en sus instalaciones había pegados diversos carteles que invitaban a los padres a integrar a sus hijos e hijas al mismo. Recuerdo que me dijo que revisó la información y le pareció interesante, ya que podía incorporar a Alejandro a estas actividades “extracurriculares” y así, evitar que pasara más tiempo encerrado, pues al ser el hijo más pequeño y único en casa, se aislaba de otras actividades y por su edad comenzaba a entrar en un estado de “rebeldía”.

Respecto al proceso de aceptación de los niños, se menciona que no hay algún perfil que deban cumplir, puesto que todos los niños y niñas son aceptados, inicialmente el rango de edad era de diez a doce años, pero como hubo muchos lugares disponibles en ciclos pasados, decidieron ampliar el rango de edad, siendo así que ahora aceptaron niños de seis años hasta adolescentes. Algo que sí solicitan es la responsabilidad de los padres para ir a dejar y recoger puntualmente a sus hijos, para evitar algún inconveniente.

Que no exista algún perfil en específico para aceptar a los niños y niñas es un elemento sumamente importante que le brinda este aspecto humanista a la mentoría, es decir, considero que desde aquí comienza por cumplir su propósito, al abrir las puertas a todos los niños, brindándoles la oportunidad de ser parte de este proceso de crecimiento y desarrollo, ya que, como mencioné anteriormente, Peraj brinda

espacio y oportunidades al niño o niña que se encuentra en situación de vulnerabilidad, y considero que todos o la mayoría, están en alguna de estas condiciones o expuestos a las mismas, en diversos sectores de su vida (ya sea familiar, escolar, social, económico, personal, de salud, etcétera), y esto lo comprobé al conocer a mi amigo y los casos de los demás pequeños.

El programa da inicio en noviembre, pero la difusión de las convocatorias se comienzan a emitir desde septiembre, pero es preciso destacar que las sesiones de capacitación de los mentores empiezan desde un mes antes de que lleguen los niños y niñas al programa.

La información solicitada para integrar el expediente del niño incluye los datos de nacimiento, información respecto al proceso del embarazo de la madre, documentos oficiales del niño, de su madre, padre o tutor, también se realizan entrevistas y cuestionarios a ambos, respecto al crecimiento del niño o niña, entorno familiar, etc., todo esto para conocer las habilidades con las que cuenta el amigo y poder tener un primer acercamiento a su persona y necesidades.

Considero que esta información es basta para generar el expediente, e incluso obtener algunas características de su perfil, puesto que, antes de que supiéramos quién sería nuestro amigo, se nos asignó la labor de revisar tales expedientes y entrevistas para identificar datos importantes, algunas señales de riesgo, motivo de su llegada, necesidades, habilidades y capacidades del mismo, y es con base en estos datos que se genera una tabla de datos destacados del caso.

## **2.5 La inserción de los mentores y mentoras a Peraj**

Respecto a la difusión e invitación para la participación de los estudiantes universitarios en el programa se menciona que, al igual que en las escuelas de los niños, se colocan carteles dentro de la Universidad, también se comparten mediante las redes sociales del programa y dentro de los grupos oficiales de la universidad, posteriormente, a inicios de semestre, realizan una reunión en la cual se lleva a cabo

una charla informativa de lo que implica el programa, posterior a eso, si el universitario decide ingresar comienza el proceso de recopilación de información para su expediente y entrevistas para tener información sobre su perfil académico y personal.

Puedo señalar que así, como se indica, fue mi proceso de ingreso. Dentro de la universidad había diversos carteles pegados con la invitación para integrarnos al programa, así como publicaciones en Facebook, pero en sí, me informé más por mi amiga, quien me compartía los carteles y me comentaba del programa.

Como tal, no hay un perfil específico del universitario ya que se espera que con base en su trayectoria académica cuente con los conocimientos y habilidades para fungir como mentor, se hace énfasis en que deben tener agrado para estar con los niños o niñas, que sean pacientes y que su edad no sea mayor a los treinta años, para que no sean confundidos con figuras de autoridad, como padres u otros familiares, para así comenzar a generar confianza entre el binomio. Esto es importante, ya que, si bien es cierto, la mayoría de las veces el niño crece acompañado por una figura de autoridad que en diversas ocasiones ve como alguien “rígido”, por ejemplo, sus padres; por el contrario, en este caso, con el proceso de mentoría, se busca que el mentor sea visto por el niño como un amigo, alguien a quien le puede tener confianza, generando así, un espacio y proceso agradable.

Con base en mi experiencia, no tuve problemas para ingresar al programa, pues los responsables del mismo se mostraron accesibles, al comenzar las sesiones de capacitación, se nos fue orientando respecto a la labor que íbamos a realizar y todo lo que implicaba, conforme pasaban estas sesiones de orientación, considero que todos y cada uno de los mentores, fuimos construyendo el perfil que nos permitiría entrar al trabajo de campo y que este fuera satisfactorio

El expediente del universitario se integra por entrevistas psicológicas, información personal e historial académico, que demuestre que ya ha cumplido con el porcentaje

de créditos académicos necesarios para comenzar con el proceso. Los documentos son integrados por la encargada del programa.

Ante esto, considero que sí es necesario que también haya un “diagnóstico” de los estudiantes que quieren ingresar al programa, ya que durante el periodo que estuve se presentaron algunos casos y actitudes de mentores que estaban completamente ajenas a la esencia del proceso.

Asimismo, la responsable del programa me comentó que Peraj llegó a la Universidad Pedagógica Nacional en el 2008 a través de un convenio de colaboración con la SEP ANUIES, inicia como un programa piloto, con 50 mentores y 50 niños, el primer ciclo duró un semestre, ante el éxito del mismo, se decidió que se quedara fijo dentro de las opciones para la realización de servicio social de los estudiantes.

Basándome en mi experiencia, este programa dentro de la universidad es un beneficio tanto para los mentorizados y padres, como para el estudiante que está llevando a cabo su servicio social, considero que es una labor maravillosa y un espacio en el que pude aplicar mis conocimientos respecto a la pedagogía y todo lo que ésta implica.

La maestra responsable del programa en la universidad es psicóloga educativa y su labor consiste en gestionar todo el proceso, es la encargada de llevar a cabo las capacitaciones iniciales, orientarnos en lo que implicaba ser mentor Peraj, así mismo, en todas las sesiones de mentorías se mostró accesible ante algún percance o cuestión, solía empatizar rápidamente con los niños y niñas, sin duda fue pieza clave para solucionar algunos conflictos, o al menos fue de gran ayuda para mí.

Finalmente, me dijo que el propósito del programa es evitar la deserción, de igual forma, que mediante el desarrollo de las actividades en las áreas propuestas por el programa, los niños y niñas puedan tener un desarrollo integral y adquirir “otras expectativas de vida” como menciona.

El propósito general planteado durante mi intervención, fue el desarrollo integral del mentorizado, algo que he venido mencionado desde el primer capítulo, puesto que considero que si un niño se desarrolla integralmente, puede hacerlo en cualquier área de su vida, incluyendo, evidentemente, su educación, evitando la deserción escolar.

## **2.6 Mi Llegada a Peraj**

Desde antes de ingresar a séptimo semestre me encontraba buscando en la página del Centro de Atención a Estudiantes (CAE) opciones para realizar mi servicio social, y era algo que me preocupaba, ya que estaba decidida a cubrir mi total de horas antes de finalizar la carrera. Para poner un poco más en contexto, es preciso mencionar que fui estudiante foránea, y el lugar en el que rentaba en ese entonces estaba aún más al sur de la ciudad y todavía quedaba a una hora de distancia (cuando no había tráfico). Mi horario escolar era matutino y sin problema llegaba temprano a casa, e incluso en los últimos semestres, aunque tuviera más horas de clase, no tenía inconvenientes al regresar, pero mi conflicto respecto al horario comenzó cuando llegó el momento de realizar mi servicio social y comencé a aterrarme, y no por el hecho de dedicarle más tiempo a esta actividad, sino por la distancia y el horario, pues imaginarme estar sola entre el tráfico y las calles de una Ciudad que apenas comenzaba a conocer de verdad me preocupaba.

Regresábamos de la pandemia, y pese a que fue un periodo complicado, me ayudó a estar cerca de mi familia en este tiempo de dificultad, al mismo tiempo que estudiaba. Finalizar el confinamiento implicó empezar de nuevo, alejarme de mi familia y regresar a la Ciudad, ante esto, tenía miedo de volver a salir, y más aún al imaginar que iba a regresar de noche al lugar en el que estaba rentando, sobre todo por la situación que se había vivido respecto a actos delictivos, yo estaba muy preocupada y me vi envuelta en un dilema, puesto que la primer opción en la que quería realizar mi servicio social estaba a una hora de la universidad, (hacia el norte), este lugar era en el nivel medio superior.

Dejando de lado la preocupación de la distancia, horarios, tráfico, etc., eso era algo que me emocionaba, ya que en la opción de campo en la que concluí mi formación “Orientación Educativa: Procesos psicosociales”, que evidentemente está orientada hacia la adolescencia y las juventudes; sabía que en este lugar iba a poder desenvolverme y llevar de la mano los conocimientos adquiridos con mis experiencias. Me asustaba, pero me emocionaba, ya que yo misma me había propuesto exigirme más, y pensaba que de esta manera podía lograrlo.

Posteriormente, al iniciar el séptimo semestre, conocí a tres nuevas personas que cambiarían literalmente mi vida, tres nuevas amigas; por otro lado, estaba buscando un lugar para vivir más cerca de la universidad y mientras lo hacía, las estaba conociendo, ellas también venían de fuera de la Ciudad de México y a diario iban y regresaban. Por la misma razón del servicio social estaban contemplando rentar cerca de la UPN. Por fortuna se ofreció la oportunidad de rentar algo mucho más cerca y la tomé; y en menos de un mes de iniciado semestre y de habernos conocido ya estábamos viviendo juntas, la verdad es que congeniamos muy bien y teníamos aspiraciones similares, así como la misma rutina, al mismo tiempo que íbamos al mismo lugar nos cuidábamos mutuamente.

Al no conocer bien la ciudad, una de ellas me acompañó una ocasión a pedir información al primer lugar que tenía contemplado para realizar mi servicio social, y fue ahí cuando me di cuenta que, aunque ya estuviera viviendo más cerca, por mi horario y el trayecto no iba a poder escoger tal opción, pues entre otros factores, la distancia seguía siendo un problema, pero pese a eso aún seguía siendo la primer opción contemplada.

Por otro lado, Peraj-UPN, emitió invitaciones y la convocatoria para ser parte de los prestadores de servicio social, no estaba al tanto de lo que significaba y honestamente al querer entrar en la primera opción, ésta no fue de mi total interés. Mis dos nuevas amigas y roomies asistieron a la primer plática informativa del programa Peraj y me llevaron un flyer de lo que implica, e incluso me

proporcionaron una hoja de registro por si me “animaba”, recuerdo que esa tarde mientras comíamos me explicaron todo lo expuesto en esa plática y, por primera vez, comencé a tener noción de lo que era Peraj, empecé a interesarme, leer experiencias de egresados y de pronto este programa era la opción para realizar mi servicio social, después de meditar todo lo que implicaba, decidí que este era el lugar que debía elegir, llevamos nuestros papeles una semana después y con la sesión de ese día, al conocer a la comunidad y su propósito quedé aún más convencida.

Ante esta elección, comenzaba a cuestionarme ¿de qué manera relaciono mi opción de campo con este lugar y comunidad de beneficiarios?, después de meditar no fue difícil encontrar respuesta. Mientras comenzaba a introducirme en los conceptos de adolescencia y juventud, pude darme cuenta de que tenía una idea errónea de lo que es la adolescencia, y gran parte de la sociedad vive con la idea de que el problema es el adolescente, los han etiquetado como sujetos conflictivos, problemáticos, rebeldes, etc., pero no se tiene en cuenta que al estar en una etapa de desorientación y búsqueda de identidad solo son personas vulnerables, con falta de orientación, afecto, apoyo emocional, entre otras cosas.

Considero que tal vulnerabilidad, se debe en gran medida a cómo fue su desarrollo y crecimiento en la etapa previa, es decir, la niñez, ya que ésta, es la antesala de esta etapa, y es elemental para determinar y configurar la siguiente etapa del desarrollo del individuo, la cual es la adolescencia. Sabía y sé que esta etapa podía ser favorecida mediante el desarrollo de su inteligencia emocional, y qué mejor que comenzar a hacerlo desde pequeños.

Cuando aproximé mi saber a lo que era Peraj y la mentoría, supe que este era el lugar ideal para llevar la teoría a un campo potencial dedicado al desarrollo integral del niño y que podría ayudar a estimular su IE, un espacio que iba a estar dedicado especialmente a una persona en particular, y que la acción tutorial (mentoría) iba completamente de la mano de la orientación psicopedagógica, pues todos los factores principales se vieron conectados e interrelacionados.

## 2.7 La llegada de Alejandro a Peraj

Para conocer concretamente cómo llegó mi amigo a Peraj, realicé una entrevista ([ver anexo 3](#)) con la madre de Alejandro, Marisa<sup>5</sup>, en ella me mencionó que fue por los carteles pegados en los pasillos de la primaria que se enteró del programa, le dio curiosidad y comenzó a preguntar a otras mamás si sabían algo del programa, fue así que quienes ya habían ingresado a sus hijos en ciclos pasados le contaron a grandes rasgos en qué consistía y que le recomendaban que metiera a su hijo al programa. Llamó para pedir mayor información y al estar más convencida decidió asistir a la universidad, específicamente al CAE, para integrar a Alejandro al programa. Me mencionó también que lo hizo para que su hijo fuera apoyado más en el aspecto de la socialización y su desarrollo emocional.

A grandes rasgos esto fue lo que me comentó la mamá de mi amigo respecto a su llegada al programa, pero durante algunas conversaciones que tuve con ella durante la intervención, puedo rescatar otros aspectos, ya que, por ejemplo, en un comienzo ella me comentó que es el hijo más pequeño y el único en casa, y una suma de diversos elementos habían hecho que Alejandro mostrara una actitud de “rebeldía” como ella lo nombraba, no quería obedecer, se la pasaba encerrado en casa, le levantaba la voz, y esto era porque estaba sufriendo estragos de la separación de sus padres, quería ver a su papá, pero no podía porque se había mudado a otro Estado.

Por otro lado, su mamá siendo una mujer de mayor edad ya no tenía tanta paciencia como antes, y al ser la única que generaba ingresos, trabajaba en su negocio la mayoría del tiempo y encargaba al niño con sus abuelitos, pero cuando le quería poner límites esto se veía afectado porque ellos lo consentían.

Esto hacía que Alejandro guardara sus energías y contuviera sus emociones, llegando al punto en que éstas eran liberadas de forma no adecuada, su mamá me comentaba que buscaba que su hijo realizara más actividades físicas en las cuales

---

<sup>5</sup> Continuando con la privacidad, se sustituyó el nombre real de la madre del niño por el de Marisa.

podiera “desgastar” esa energía que contenía al estar encerrado. Es importante destacar que la mamá de Alejandro también estaba en busca de un apoyo emocional para su hijo y por ello, considero que ambos coincidimos para poder lograr los objetivos.

a) Expediente de mi amigo

La primera hoja de información integrada en su expediente fue su la de su pre-registro al programa, la cual contenía los datos más significativos del niño, tal recurso me proporcionó la siguiente información: “Alejandro”, ingresó al programa con una edad de ocho años y once meses, asistía a una escuela primaria pública aledaña a la universidad, y estaba cursando el cuarto grado. De igual forma se menciona que la única persona con quien vivía era su madre; entre otros datos, sus números telefónicos de emergencia, dirección, etc. La siguiente parte del expediente eran copias de documentos oficiales del niño y su mamá.

Finalmente, la última parte de su expediente estaba integrada por el TEST de frases incompletas para niños ([ver anexo 1](#)), el cual fue aplicado por el programa previo al inicio de las mentorías, este constaba de 55 frases, considero que esta información fue elemental para conocer inicialmente al niño, tal recurso fue analizado por los mentores y mentoras para poder generar el cuadro de datos importantes y tener un conocimiento anticipado de mi amigo.

b) Cuadro de datos importantes

El cuadro de información que me entregaron previo a las mentorías y que sintetiza los “datos más importantes” del niño es el siguiente:

<b>PERAJ 2022-2023</b>	
<b>Nombre del niño (a)</b>	Alejandro
<b>Grado que cursa y escuela</b>	Escuela primaria Cuarto grado

<b>Motivo por el que desean ingresarlo a Peraj</b>	Para que Alejandro socialice más Para que lo ayuden a controlar sus emociones Para que haga actividades que lo distraigan y no esté solo encerrado en su casa
<b>Datos importantes sobre su desarrollo integral.</b>	No hay mucha información sobre su desarrollo durante el embarazo de la madre, pero se destaca que fue un embarazo “geriátrico”, sin complicaciones.
<b>Habilidades sociales</b>	-Necesita tener un vínculo importante para interactuar con alguien -Necesita ayuda para integrarse a una actividad social -Se le dificulta seguir indicaciones -Se molesta si las cosas no salen como lo planea, es decir, no tolera la frustración -En ocasiones se cohíbe y aísla
<b>Estructura familiar</b>	La única persona con la que vive es su mamá, pero cuando su mamá trabaja, es cuidado por sus abuelitos.
<b>Condiciones especiales del niño</b>	La mamá menciona que sus maestros lo diagnosticaron con hiperactividad, pero al llevarlo con la psicóloga mencionó que solo debía ser asistido con sesiones psicológicas.
<b>Respuestas importantes en la prueba del niño</b>	-Dice que pasa mucho tiempo solo -Extraña a sus hermanos y papá -Lo molestan en la escuela -Le da pena hablar en público
<b>Nombre de las personas que analizaron la información</b>	Mentores asignados

En un primer momento, nos hace saber que el embarazo de la madre fue de tipo geriátrico<sup>6</sup>, ya que la edad de la Sra. Marisa al nacer Alejandro era de 43 años de edad, pese a ello no hubo complicaciones durante su embarazo, pero de alguna manera esto afecta a Alejandro en la actualidad, cuestión que ya iremos analizando más adelante.

Los motivos por los que ingresaron al niño al programa es porque buscaban que socializara más, que no estuviera tanto tiempo encerrado con el celular y que tuviera ayuda respecto a sus emociones y actitudes, ya que últimamente había sido muy impulsivo y “rebelde”, según su mamá.

<sup>6</sup> Se denomina a un embarazo de tipo geriátrico, cuando éste ocurre a partir de los 35 años.

Las habilidades sociales de Alejandro destacadas en el cuadro, nos hacen saber que era cohibido, al comienzo le costaba trabajo participar e integrarse a actividades grupales, se molestaba si no salían las cosas como quería, e incluso, se alejaba del grupo o aislaba. Con esta información, nos podemos dar cuenta de que es tímido y poco tolerante a la frustración, cuestión que termina dificultando muchas veces la interacción social.

La información brindada de su estructura familiar es que vive únicamente con su mamá, pero la mayoría del tiempo convive con sus abuelos, ya que la Sra. Marisa al ser madre soltera y tener negocio propio, tiene que atenderlo todo el día, durante la semana. En el apartado de condiciones especiales del niño no se menciona alguna, pero sí se destaca que al iniciar su educación primaria, lo canalizaron a un psicólogo por supuesta hiperactividad.

En las respuestas importantes en la prueba resuelta por el niño (de frases incompletas), se destaca que él sabe que pasa tiempo solo, es molestado en la escuela, le da pena hablar en público, extraña a su papá y hermanos y además tenía conflicto con su madre. Ésta fue la única información que tuve sobre Alejandro días antes de conocerlo.

#### c) Características y perfil de mi amigo al iniciar el programa

Para desarrollar este apartado voy a basarme en el día que llegaron los niños al programa y mi interacción con Alejandro y la señora Marisa, después de la bienvenida grupal. Es preciso mencionar que la sesión de este día será redactada a detalle más adelante, pero en esta ocasión destacaré las características personales y sociales que percibí de mi amigo, así como de algunos datos importantes que me brindó su mamá durante una charla que tuve con ella este mismo día, pues al ser la inauguración, los padres o tutores debían estar presentes durante la sesión, para que adquirieran una noción acertada de lo que haríamos en la mentoría.

Esta etapa comenzó con mi presentación, en un primer momento Alejandro estaba desinteresado y cerca de su mamá, evidentemente se sentía cohibido y no quería hablar, faltó poco para que mientras realizábamos un recorrido por la Universidad, se empezara a distraer, puesto que soltó a su mamá y comenzó a correr, así como a alejarse de nosotras, también estaba aventando al aire un obsequio que le di ese día, pese a que la Sra. Marisa y yo le decíamos que no se alejara, él hacía caso omiso y entre risas continuaba haciéndolo, entonces me di cuenta de que pese a la presencia de la señora Marisa, yo era quien debía intervenir, puesto que ya había comenzado este proceso; sutilmente me iba acercando a él y le iba haciendo mención de los lugares a donde sí podía o no ir, le comentaba que algunos espacios podrían resultar riesgosos y lo mejor era mantenernos en las áreas seguras, el tiempo transcurría y poco a poco fue confiando en mí, llegando así el primer momento que estuvimos solos para comenzar a conocernos.

Llegó un instante en que su mamá se alejó para que pudiéramos realizar la primera actividad de conocimiento mutuo, por las acciones previas de Alejandro creí que no querría alejarse de su mamá, pero ante la decisión de la señora Marisa, accedió a quedarse conmigo y nos fuimos a los pastos a realizar la primera actividad destinada, ésta consistía en una ronda de preguntas, orientada al conocimiento mutuo, durante este tiempo se mostró inquieto, desinteresado y solo quería jugar, por tal motivo, varias preguntas fueron respondidas “superficialmente”, y es comprensible, ya que aún no había algún tipo de vínculo o confianza. Poco antes de terminar la actividad de preguntas, dijo que su mamá estaría preocupada y me pidió que fuéramos a buscarla.

Al llegar con la señora Marisa, mientras Alejandro jugaba un rato, ella y yo tuvimos otro momento para charlar, durante esta conversación me mencionó las razones de su llegada; Alejandro solo vivía con ella en casa, y al ser madre soltera, tenía que trabajar para sostenerse, por ese motivo dejaba encargado a mi amigo con sus abuelitos. Alejandro en ocasiones le ayudaba a su mamá en su negocio, pero menciona que a veces se aburría, le daba “flojera”, le desobedecía e incluso

respondía mal frente a los clientes, por ello, decidió que al salir del colegio fuera cuidado por sus abuelitos.

El que se quedara en otro lugar, de alguna manera, era un dilema para su madre, pues mientras los abuelos atendían al niño mientras ella no podía, lo consentían tanto, al punto de afectar los límites que ella trataba de poner, y él simplemente no los respetaba, así mismo, la Sra. Marisa destacó que por su edad ya no tenía tanta paciencia como antes y era muy fácil que también respondiera mal ante ciertas actitudes del niño, generando frecuentemente situaciones de conflicto entre ambos.

Por otro lado, me hizo mención de que cuando Alejandro cursaba el primer grado de educación primaria el docente le dijo que era un niño hiperactivo y que debía llevarlo a un lugar especializado, y así fue, lo llevó a sesiones de psicología, mencionó que incluso estaban pensando en medicarlo, pero que no le agradó la idea pues estaba muy pequeño. Continuó con su educación y encontró a una profesora que la apoyaba a ella y al menor, le procuró especial atención y le había dicho que era como cualquier otro niño, con mucha energía y que al estar encerrado buscaba la manera de externarla, le sugirió que lo integrara a actividades extraescolares, y fue así como ingresó a natación y fútbol. Por alguna razón dejó de asistir a dichas actividades y al ver este nuevo espacio de apoyo decidió inscribirlo, esperando que su hijo fuera ayudado y orientado en diversos aspectos de su desarrollo.

También destacó que Alejandro últimamente había tenido algunos problemas con sus compañeros de escuela, y ya había sido etiquetado en su salón como un niño “conflictivo”, su rendimiento académico no había sido óptimo, le costaba trabajo ir a la escuela, no encontraba motivación alguna y también destacaba que tenía algunos conflictos emocionales, por ello, decidió darle oportunidad a este programa y espacio.

De igual modo, la señora Marisa se había dado cuenta de que su hijo tenía dificultad con la socialización e interacción, y esto podría ser resultado del encierro que había

vivido por la contingencia causada el covid-19 y por la situación actual de aislamiento que vivía, al querer estar interactuando solamente con su celular.

Con base en esto y con las primeras intervenciones pude detectar algunas necesidades que presentaba Alejandro, como:

- Dificultad para socializar
- No se autorregulaba emocionalmente
- Actuaba de manera impulsiva e incluso agresivamente
- Se le dificultaba prestar atención y seguir indicaciones
- Se distraía fácilmente
- No le gustaba ir a la escuela
- Comía excesivamente
- Decía mentiras
- Se mostraba intolerante a la frustración

A grandes rasgos, este fue el primer conocimiento que tuve de Alejandro, que evidentemente fue más profundo conforme pasaron las sesiones de mentoría. Desde el primer día supe que no sería una labor fácil, pero estaba consciente de que era justo el momento en el que tenía que poner en práctica todos mis conocimientos y tenía la oportunidad de ayudar y orientar a Alejandro, es decir, de cumplir un propósito, orientado al aprendizaje y desarrollo de ambos.

## **2.8 Proyecto y cronograma de la intervención**

Una vez descrito lo anterior, a continuación presento la propuesta que realizaría durante este periodo, relacionando y fusionando las áreas de Peraj con las habilidades de la inteligencia emocional que pretendí estimular y fortalecer en mi amigo. De igual forma, presento las etapas de la relación entre el mentor-mentorizado, planteadas por el programa.

Primero, recordemos las áreas a desarrollar planteadas por Peraj:

1. Social. Esta área está orientada a la integración pertinente de los niños y niñas a diversos grupos sociales, para su beneficio y el de la comunidad, igualmente para el desarrollo de habilidades de socialización, interacción, comunicación, etc.
2. Afectiva. Esta área implica las cuestiones emocionales, así como el desarrollo de la autoestima del niño, apoyo emocional, expresión de afectividad, autocuidado, etc.
3. Académica. Mediante esta área se pretende ayudar al niño respecto a su desempeño escolar, de su aprendizaje, hábitos de estudio, desarrollo de competencias, entre otros aspectos.
4. Motivacional. El programa busca que mediante esta área, el niño o niña, pueda ampliar sus aspiraciones en diversas etapas de su vida, y el apoyo al logro de éstas, evitando el abandono de tales proyectos.
5. Cultural. Con esta área se busca enriquecer el acervo cultural, científico y recreativo de los niños, niñas y adolescentes.
6. Comunicacional. Se pretende que mediante esta área se fortalezcan competencias para desarrollar una comunicación efectiva y asertiva, personalmente considero que esta área está integrada a la social.

Una vez descritas las áreas planteadas por Peraj, es importante recordar las cinco habilidades de la inteligencia emocional, presentadas por Goleman (1995), para dar paso a la vinculación de ambas: 1. Autoconocimiento, 2. Autorregulación, 3. Automotivación, 4. Empatía y 5. Socialización. Ahora bien, teniendo en cuenta esto, el cronograma (en el cual se vinculan área-habilidad) a trabajar inicialmente fue el siguiente:

		Habilidades de la inteligencia emocional				
		Autoconocimiento	Autorregulación	Automotivación	Empatía	Socialización
Áreas	Afectiva	Noviembre/Diciembre/Enero				

de Peraj	Motivacional			Febrero/Marzo		
	Social				Abril/Mayo/Junio	
	Académica			Febrero/Marzo/Abril/Mayo/Junio		
	Cultural			Febrero/Marzo/Abril/Mayo/Junio		

En la anterior tabla podemos notar que la primera área del programa, la cual es la afectiva, fue trabajada en conjunto con las dos primeras habilidades de la inteligencia emocional, éstas se llevaron a cabo en los periodos de noviembre a enero, durante esta etapa busqué, primero, crear un vínculo afectivo con mi amigo, generar confianza y comenzar a profundizar el conocimiento mutuo, así mismo, este periodo lo dividí en dos etapas, en un principio, trabajamos el autoconocimiento de Alejandro para, posteriormente, continuar con la autorregulación de sus emociones y acciones.

El área motivacional fue vinculada con la habilidad de la motivación, este periodo sería ejecutado durante los meses febrero y marzo, aquí se buscó que Alejandro supiera cuáles eran sus propósitos, anhelos, objetivos, etc., para ello realizamos actividades con las que indagamos sobre las cosas que le gustaban, en las que era bueno, las metas que quería lograr, sus fortalezas o debilidades. Así mismo, también realizamos actividades que le ayudaron a saber cómo podría culminar tales propósitos, en un primer momento a corto plazo, para que posteriormente pudiera realizarlos a mediano y largo plazo. También trabajamos su tolerancia a la frustración. Con ello logramos fortalecer su habilidad de automotivación, para que mediante esta, pueda lograr todos los objetivos que se proponga en las diversas etapas de su vida, sin abandonar tales ante alguna frustración.

Secuente, al iniciar el área social, comenzamos con una segunda fase, la interpersonal, pues ya no solo trabajaríamos con la persona de Alejandro, sino que tenía que verse involucrado con los demás amigos y mentores, así como la interacción y comunicación con ellos. Vinculé a esta área la habilidad de empatía y socialización, y durante este periodo, realizamos actividades en las que Alejandro

tuvo que acercarse a las demás personas, iniciar conversaciones, actividades de solidaridad, juegos grupales, etc.

Finalmente, las áreas académica y cultural fueron llevadas a cabo durante los meses de febrero a junio, como tal, no fueron vinculadas a alguna habilidad de la IE, pero hubo actividades intercaladas con actividades de las otras áreas y habilidades.

De igual forma, en el programa se establecieron cuatro etapas respecto a la relación que sería gestada con los amigos, las cuales son las siguientes: 1) Inicio de la relación, 2) Retos y pruebas 3) La relación ha sido establecida y 4) Conclusión o despedida. Creo importante destacar que en cada una de estas etapas existieron eventos importantes que dieron forma y significado a la relación, desde el inicio hasta la despedida, e incluso en los retos y pruebas, hubo un momento que de verdad significó un verdadero desafío en la relación y el proceso.

Esta fue la propuesta de intervención, considero oportuno destacar que a pesar que cada área y habilidad tenía destinado un periodo, es preciso recordar que este proyecto de desarrollo de la inteligencia emocional no es lineal, y a pesar de que hubo un tiempo destinado, hay momentos en los que tuvimos que retroceder y continuar fortaleciendo cada fase, para así lograr el objetivo de fortalecer su desarrollo integral mediante la estimulación de su Inteligencia emocional.

CAPÍTULO III.  
INTERVENCIÓN MEDIANTE LAS MENTORÍAS EN UPN-PERAJ, INSPIRANDO  
FUTUROS

Durante este capítulo, será desarrollada la intervención llevada a cabo durante la ejecución de mi servicio social en UPN-Peraj, inspirando futuros, así como la presentación y redacción de las sesiones semanales y la ejecución de las actividades realizadas. Los apartados estarán divididos por fases con base en el cronograma propuesto en el capítulo anterior.

### 3.1 Propuesta de planeación

A continuación, voy a presentar las secuencias didácticas mediante los formatos de planeación que nos fueron otorgados por el programa, es preciso destacar que solo integraré cuatro de las secuencias propuestas, ya que, debido al tiempo de la intervención, hay un total de cincuenta formatos. Las planeaciones propuestas que serán presentadas, son las correspondientes a las planeaciones con las que comenzamos trabajar cada habilidad de la inteligencia emocional (Autoconocimiento, Autorregulación, Automotivación y Empatía), a excepción de la última habilidad (Socialización), ya que, aunque esta intervención se cerró con esta habilidad, las actividades para el fortalecimiento de la misma fueron integradas en diversas sesiones durante el periodo que duró el programa (noviembre a junio); es preciso destacar también que cada sesión tuvo una duración de tres horas. Una vez puntualizado esto, la secuencia didáctica principal es la siguiente:

#### 1. Habilidad: Autoconocimiento

Habilidad: Autoconocimiento					
NÚMERO DE SESIÓN: 3 FECHA: 15-11-22 Mentor: Diana Paola Silva Nolasco Amigo: Alejandro					Área de desarrollo Peraj: Afectiva
Objetivo General: Fortalecer el autoconocimiento de Alejandro.					
ACTIVIDAD	OBJETIVO	DESCRIPCIÓN	DE	LA MATERIALES/	TIEMPO LUGAR

	(S)	ACTIVIDAD	RECURSOS		
1. Entrada	Recibir al amigo.	Esperar al amigo por la entrada principal, saludar al tutor(a), y recibir al amigo.		4 minutos	Entrada principal
2. Saludo	Seguir creando un vínculo de amistad mediante el inicio con un saludo personalizado.	El mentor y el amigo se saludan con una técnica de choque de manos creada por los dos en sesiones pasadas.		1 minuto	Entrada principal
3. Pase de lista	Registrar la asistencia del mentor y amigo.	Acercarnos con la coordinadora para que nos registre la asistencia.		5 minutos	Entrada principal
4. El mejor artista soy yo	-Mediante un autorretrato el amigo pueda identificar sus cualidades. -Tener noción de la percepción que tiene el amigo de sí mismo.	El amigo hará un autorretrato de sí mismo con acuarelas y una base que asemeje un lienzo, así mismo, deberá destacar sus cualidades alrededor de su autorretrato con etiquetas de colores.	-Acuarelas -Lienzo -Pincel -Bata -Lápiz -Hojas blancas -Etiquetas de colores	50 minutos	Mesas de ajedrez
5. Pausa Activa	Que el amigo y el mentor se activen.	Se comenzará haciendo estiramientos de todo el cuerpo, círculos con la cabeza, con la cadera, con los brazos, pies, estiramiento de extremidades. Se implementarán canciones infantiles relativas al autoestima. Posterior a ello, con una pelota, el mentor y amigo jugarán a lanzarla, evitando que la pelota no caiga al suelo, cada vez que esto ocurra, deberán mencionar	-Dispositivo con playlist de canciones infantiles sobre la autoestima. -Pelota	20 minutos	Área verde detrás del comedor

		lo que les gusta de sí mismos.			
6. Receso	Hidratarse y alimentarse	Tener un espacio para comer un refrigerio y descansar de la pausa activa, mientras platicamos de cómo se está sintiendo el amigo.	-Comida -Agua	15 minutos	Área verde detrás del comedor
7. Las cápsulas del autoestima	-Crear un recurso que le permita identificar al amigo sus cualidades. -Favorecer el autoconcepto -Fortalecer el autoestima	El amigo y mentor van a decorar dos botellas de plástico, con stickers, plumones y etiquetas de colores. Una será la cápsula feliz y la otra la triste, en la feliz, el amigo deberá escribir en papelitos las cosas que le gustan de él, y en la triste se ingresarán los papelitos con las cosas que no, al finalizar, se leerán todas las cualidades y defectos que él crea que tenga. Finalmente, los papelitos que contengan sus debilidades deberán ser sustituidos por alguna cualidad, tratando de dejar vacía la cápsula negativa y sumando más a la positiva.	-Dos botellas de plástico -Tijeras -Stickers -Etiquetas de colores -Pegamento -Pluma -Lápiz -Goma -Plumones	50 minutos	Mesas de ajedrez
8. Salida	Despedida y llevar al amigo con su tutor.	Cierre de la mentoría con el choque de manos de amigos, y desearle una buena semana al amigo.		5 minutos	Salida principal

## 2. Habilidad: Autorregulación

Habilidad: Autorregulación					
NÚMERO DE SESIÓN: 22 FECHA: 16-02-23 Mentor: Diana Paola Silva Nolasco Amigo: Alejandro				Área de desarrollo Peraj: Afectiva	
Objetivo General: Estimular la autorregulación de emociones					
ACTIVIDAD	OBJETIVO	DESCRIPCIÓN DE LA	MATERIALES/	TIEMPO	LUGAR

	(S)	ACTIVIDAD	RECURSOS		
1. Entrada	Recibir al amigo.	Esperar al amigo por la entrada principal, saludar al tutor(a), y recibir al amigo.		4 minutos	Entrada principal
2. Saludo	Seguir creando un vínculo de amistad mediante el inicio con un saludo personalizado.	El mentor y el amigo se saludan con una técnica de choque de manos creada por los dos en sesiones pasadas.		1 minuto	Entrada principal
3. Pase de lista	Registrar la asistencia del mentor y amigo.	Acercarnos con la coordinadora para que nos registre la asistencia.		5 minutos	Entrada principal
4. Técnica de regulación de emociones: La tortuga	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Comprender la emoción de enfado</li> <li>-Saber que no hay que etiquetar a las emociones como malas.</li> <li>-Aprender una técnica para regular el enfado</li> <li>-Desarrollar habilidades de control de impulsos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Observar y analizar el video del cuento sobre analogía de la tortuga.</li> <li>-Ejemplificar las situaciones en las que podemos poner en práctica la técnica.</li> <li>-Con la práctica de dicha relajación le voy a explicar a Alejandro cómo puede solucionar diversos problemas o situaciones que le generan el enfado, mediante el seguimiento de los pasos que se muestran en el video.</li> <li>-Practicar mediante la imaginación de situaciones que nos generan enojo.</li> <li>-Realizar una reflexión sobre lo trabajado y aprendido.</li> </ul>	-Dispositivo con el video de la analogía de la tortuga.	40 minutos	Área verde detrás del comedor

5. Pausa activa	-Despejar la mente para las actividades siguientes -Asimilar la información previamente recibida	Realizar actividad física mediante el uso de una cuerda para saltar, mientras escuchamos algunas canciones que fueron elegidas por Alejandro.	-Dispositivo con música -Cuerdas para saltar	10 minutos	Área verde detrás del comedor
6. Ruleta para gestionar las emociones	-Identificar las emociones -Aprender a Regular y canalizar las emociones -Saber que todas las emociones son necesarias -Aprender a tomar decisiones asertivas.	-Vamos a charlar e identificar cuáles son las emociones que más nos cuesta trabajo regular, con base en ellas, vamos a crear una lista de cosas que podemos hacer cuando se presente esa emoción, por ejemplo, actividades que sustituyan aquel actuar no favorable que hacemos cuando nos enojamos o estamos tristes. -Posterior a la identificación de las acciones, vamos a crear una ruleta, y en cada espacio vamos a poner una actividad, para que cada vez que Alejandro esté triste, o enojado, antes de actuar negativamente, pueda recurrir a la ruleta, para hacer la actividad que haya salido y así, poder gestionar la emoción de manera favorable.	-Cartón -Plumones -Colores -Tijeras -Resistol -Flechas -Hojas blancas y de colores -Pluma o lápiz	40 minutos	Mesas de ajedrez
7. Receso	Hidratarse y alimentarse	Tener un espacio para comer un refrigerio y descansar de la pausa activa, mientras platicamos de cómo se está sintiendo el amigo.	-Comida -Agua	15 minutos	Mesas de ajedrez

8. Cuando estoy enfadado: Corto animado.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Comprender la emoción de enojo</li> <li>-Saber actuar ante la presencia de esta emoción</li> <li>-Aprender a decidir</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Vamos a ver un video de la narración de un mini cuento llamado "Cuando estoy enfadado", para que mi amigo comprenda que el enfado es una emoción, normal, aunque no sea agradable.</li> <li>-Comentaremos algunas situaciones en las que hayamos sentido que actuamos positivamente y negativamente ante la presencia de esta emoción.</li> <li>-Fortaleceremos las acciones positivas y propondremos acciones para contrarrestar las negativas.</li> <li>-Realizaremos una actividad de retroalimentación del video mediante un dibujo sobre el video.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Dispositivo con el video</li> <li>-Hojas blancas y de colores</li> <li>-Lápiz</li> <li>-Colores</li> </ul>	30 minutos	
9. Salida	Despedida y llevar al amigo con su tutor.	Cierre de la mentoría con el choque de manos de amigos, y desearle una buena semana al amigo.		5 minutos	Salida principal

### 3. Habilidad: Automotivación

Habilidad: Automotivación					
NÚMERO DE SESIÓN: 26 FECHA: 02-03 Mentor: Diana Paola Silva Nolasco Amigo: Alejandro					Área de desarrollo Peraj: Motivacional
Objetivo General: Estimular la habilidad de automotivación					
ACTIVIDAD	OBJETIVO (S)	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	MATERIALES/ RECURSOS	TIEMPO	LUGAR

1. Entrada	Recibir al amigo.	Esperar al amigo por la entrada principal, saludar al tutor(a), y recibir al amigo.		4 minutos	Entrada principal
2. Saludo	Seguir creando un vínculo de amistad mediante el inicio con un saludo personalizado.	El mentor y el amigo se saludan con una técnica de choque de manos creada por los dos en sesiones pasadas.		1 minuto	Entrada principal
3. Pase de lista	Registrar la asistencia del mentor y amigo.	Acercarnos con la coordinadora para que nos registre la asistencia.		5 minutos	Entrada principal
4. Yo me moldeo	-Que mi amigo tenga conciencia de lo que quiere ser en un futuro y lo que tendrá que hacer para lograrlo	Alejandro va a realizar una figura de plastilina de él mismo; la va a diseñar y moldear de acuerdo a cómo se quiere ver en un futuro, va a crear sus accesorios o lo que él quiera. -Cuando termine la figurilla, la vamos a meter en una caja (similar a la de los juguetes), que también será decorada con etiquetas de las cosas que lo caracterizan o metas que mi amigo se va a proponer para lograr su objetivo.	-Palitos de madera -Plastilina -Caja -Etiquetas de colores -Silicón -Cinta adhesiva -Plumones -Lápiz -Tijeras -Regla	40 minutos	Aula
5. Collage de las aspiraciones	Proyectar en el collage, las metas, anhelos, deseos y logros que el amigo quiera obtener.	-Recortar de diversas revistas todo lo que represente sus sueños, metas y aspiraciones. -Después se pegarán las imágenes a manera de collage en una hoja.	-Revistas -Tijeras -Hojas blancas de madera -Pegamento -Stickers	40 minutos	

		-Posteriormente lo vamos a enmarcar para que el amigo lo pueda tener en su habitación y que cada vez que lo vea, se sienta motivado para lograr lo que quiere.			
6. Receso	Hidratarse y alimentarse	Tener un espacio para comer un refrigerio y descansar de la pausa activa, mientras platicamos de cómo se está sintiendo el amigo.	-Comida -Agua	15 minutos	Mesas de ajedrez
7. El diario de mis metas	-Crear el compromiso de lograr metas a corto plazo -Fortalecer la responsabilidad	Vamos a crear “diario alternativo”, que será hecho con dos frascos, los cuales vamos a decorar, uno será etiquetado como “lo que quiero lograr” y el otro “lo que ya logré”, así mismo, estarán decorados por el amigo. -Posteriormente vamos poner papelitos en el primer contenedor con compromisos o cosas que Alejandro se va a proponer a hacer durante la semana, pues diario va a sacar un papelito y tiene que hacer la actividad que haya salido, una vez que haya hecho tal actividad, va a meter el papelito que sacó del primer frasco en el segundo. Una semana después, el amigo va a revisar cuantas metas logró cumplir durante la semana.	-Frascos -Pegamento -Marcadores -Foami -Cajita -Stickers -Post’it	40 minutos	
8. Salida	Despedida y	Cierre de la mentoría		5	Salida

	llevar al amigo con su tutor.	con el choque de manos de amigos, y desearle una buena semana al amigo.		minutos	principal

#### 4. Habilidad: Empatía

Habilidad: Empatía					
NÚMERO DE SESIÓN: 40 FECHA: 06-05-23 Mentor: Diana Paola Silva Nolasco Amigo: Alejandro				Área de desarrollo Peraj: Social	
Objetivo General: Desarrollar la habilidad de empatía en Alejandro					
ACTIVIDAD	OBJETIVO (S)	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	MATERIALES/ RECURSOS	TIEMPO	LUGAR
1. Entrada	Recibir al amigo.	Esperar al amigo por la entrada principal, saludar al tutor(a), y recibir al amigo.		4 minutos	Entrada principal
2. Saludo	Seguir creando un vínculo de amistad mediante el inicio con un saludo personalizado.	El mentor y el amigo se saludan con una técnica de choque de manos creada por los dos en sesiones pasadas.		1 minuto	Entrada principal
3. Pase de lista	Registrar la asistencia del mentor y amigo.	Acercarnos con la coordinadora para que nos registre la asistencia.		5 minutos	Entrada principal
4. ¿Qué es la empatía?	-Saber lo que es la empatía y lo que implica serlo	Vamos a ver dos videos animados de lo que es la empatía. Posterior a ello, Alejandro va a hacer una breve explicación de lo que comprendió. Después vamos a hacer una retroalimentación y voy	-Dispositivo con videos	25 minutos	Ágora

		a resolverle algunas dudas que tenga. Finalmente Alejandro va a dar algunos ejemplos de situaciones en las que considera que ha sido empático con alguien más.			
5. Yo te ayudo, interacción con marionetas.	Retroalimentar lo aprendido anteriormente	En una cajita van a haber cuatro papelitos con situaciones de conflicto en la que se van a encontrar algunos personajes. -Habrá dos marionetas, Alejandro va a manipular una y yo la otra. Quien saque el papel, va a explicar la situación en la que se encuentra, el otro va a actuar de manera que pueda ayudarlo, brindando su ayuda mediante consejos o posibles soluciones. Finalmente comentaremos cómo nos sentimos durante esta actividad.	-Caja con -Papeles con diversas situaciones de conflicto -Marionetas	35 minutos	Área verde detrás del comedor
6. Receso	Hidratarse y alimentarse	Tener un espacio para comer un refrigerio y descansar de la pausa activa, mientras platicamos de cómo se está sintiendo el amigo.	-Comida -Agua	15 minutos	Área verde detrás del comedor
7. Tu mejor cualidad	-Mostrar empatía con los demás	Vamos a caminar por distintas áreas de la universidad y cada que veamos a un amigo y su mentor, Alejandro nos va a presentar y posteriormente le va a	-Bolsitas con caramelos	30 minutos	Diversas áreas

		reconocer al amigo y mentor alguna cualidad que el vea en ellos, después de recibir una, les va a agradecer y les va a dar un caramelo.			
8. Dibujo a mi amigo	-Identificar las cualidades de los demás	Mi amigo y yo nos vamos a pintar mutuamente, él hará un retrato mío y yo uno de él. Al finalizarlo, vamos a poner las cualidades que tiene el otro con etiquetas de colores alrededor del dibujo. Finalmente lo vamos a exponer y explicar porqué pensamos que tenemos esas cualidades.	-Hojas blancas -Acuarelas -Etiquetas de colores -Lápices de colores -Plumas -Batas -Agua -Pinceles -Lienzo	30 minutos	Mesas de ajedrez
9. Salida	Despedida y llevar al amigo con su tutor.	Cierre de la mentoría con el choque de manos de amigos, y desearle una buena semana al amigo.		5 minutos	Salida principal

De igual forma, en el apartado de anexos, integro la misma cantidad de planeaciones ya presentadas ([ver anexo 4](#)).

### 3.2 Intervención

A partir de este apartado comenzaré a narrar y describir el proceso de mi intervención y acción mentorial durante el periodo trabajado con Alejandro, este apartado, está dividido de acuerdo a las fases planteadas en el cronograma anterior.

#### Primera Fase

Esta fase está desarrollada en el área afectiva, vinculada con las habilidades de Autoconocimiento y Autorregulación. Inicialmente durante esta etapa nos conocimos mutuamente mi amigo y yo, posteriormente comenzamos a crear un vínculo basado

en confianza, para que Alejandro pudiera sentirse en total libertad y seguridad de poder desenvolverse conmigo, y que no se sintiera cohibido, juzgado y/o sometido de alguna manera.

Mi labor en esta etapa fue hacerle saber que el proceso podía ser divertido, que podíamos ser amigos, establecimos acuerdos en la relación y límites para que desde el inicio tal vínculo estuviera basado en una diversidad de valores pero sobre todo de respeto.

Los meses que integraron este periodo fueron noviembre, diciembre y enero, durante esta etapa se llevaron a cabo dieciséis sesiones. Mientras se iba creando la relación de confianza, comencé a enseñarle a Alejandro el concepto de inteligencia emocional y fuimos estimulando el primer pilar de la misma, el Autoconocimiento.

### **3.2.1 Autoconocimiento**

Área de Peraj; Afectiva.

La relación mentor-mentorizado inició el ocho de noviembre del año 2022, en mi coordinación, la asignación de niños fue “sorpresa”, a nosotros nos vendaron los ojos y los amigos, con ayuda de pistas, tuvieron que encontrar a su mentora, cuando por fin me quitó la venda y estuvimos frente a frente vi que estaba desinteresado, corrió con su mamá y mencionaba constantemente que quería ir a jugar, no hacía caso a las indicaciones, y desde el primer día supe que sería una labor un tanto compleja, pero no imposible, y me dispuse a cumplir con el objetivo. Mediante acercamientos sutiles comencé a entablar una conversación con él, me presenté y una vez captada su atención le hice saber que sería su mentora y expliqué la labor que fungiría con él y que, si quería, podíamos ser amigos.

En la actividad “La cajita preguntona”, los dos fuimos respondiendo preguntas sobre nosotros mismos, gustos, disgustos, cómo nos consideramos, etc. Aunque por la falta de confianza, diversas preguntas fueron respondidas por él de manera limitada.

A diferencia del inicio de la sesión y presentación, su adiós fue más amigable, y con una sonrisa dibujada en su rostro se despidió de mí.

La segunda sesión de la semana continuamos conociéndonos y esta vez él tuvo la oportunidad de preguntar lo que se le ocurriera, durante la charla me contó más acerca de su familia, y en este aspecto me pude dar cuenta de que extrañaba a sus hermanos y su papá, cada que los mencionaba pude notar tristeza en su rostro. Posteriormente, juntos creamos los acuerdos de clase, era importante llamarlos acuerdos y no reglas para que no comenzara a percibir el proceso como uno rígido. Realizamos dibujos de lo que queríamos lograr en la vida y tuve un primer acercamiento a sus aspiraciones. Finalmente creamos un saludo de amigos, el cual fuimos haciendo cada vez que nos encontrábamos y despedíamos. A grandes rasgos esto fue lo que pasó en los primeros días, y en esta sesión fue buena la confianza generada.

En la segunda semana hubo un evento que ayudó a fortalecer aún más la confianza, pues fue su cumpleaños número nueve, y mediante una pequeña celebración entre ambos, festejamos su aniversario, pudimos disfrutar el momento con técnicas y juegos que generaron risas y un momento ameno, le pedí permiso y le di un abrazo por la ocasión, pese a la alegría del momento, pude darme cuenta de que al instante de abrazarlo él se mostró un poco desconcertado.

Posteriormente, comenzamos a introducirnos en el área emocional, con el uso de marionetas realicé una “obra de teatro” de lo que eran las emociones y lo que implicaban, al mismo tiempo de que mediante los recursos iba interactuando con él. Para reforzar la explicación llevamos a cabo una búsqueda del tesoro, Alejandro se dedicó a buscar cinco rollos que contenían el nombre y la imagen de una de las cinco emociones básicas (alegría, tristeza, enojo, miedo y desagrado), cada que encontraba algún rollo-emoción debía escribir en una hoja las cosas o situaciones que le generaban esa emoción, el cómo actuaba y si creía que estaba bien actuar

así; al finalizar la actividad pude notar que la emoción que más tenía era la tristeza y el enojo, fue así que comencé a conocerlo en esta área emocional.

Para conocer la percepción de sí mismo, con pinturas y un lienzo realizamos un autorretrato de nosotros mismos, una vez terminado, puso alrededor de él etiquetas de lo que sabía que era lo que más le gustaba de él, y debajo del retrato las cosas que no le gustaban, aquí me di cuenta de que teníamos un punto positivo, pues tenía buena autoestima. Posteriormente, mediante un rally de actividades, al llegar a cada meta, tuvo que llenar una tabla en la que explicó cómo era su reacción fisiológica, cognitiva y conductual ante la presencia de diversas emociones, evidentemente esto con mi ayuda para la comprensión de lo que debía hacer, la descripción de su conducta fue positiva.

Todo iba relativamente bien, pero una vez que transcurrió el día de la última sesión de esta segunda semana ocurrió algo que demostró lo contrario a lo que me había dicho en la actividad pasada. En el tiempo de receso nos juntamos con otros dos binomios y mientras comíamos decidimos organizar una ronda de chistes, todos estábamos riendo, inclusive él, pero al llegar su turno, se mostró un poco disgustado y tras animarlo a participar, entre mentoras y amigos, actuó de una manera un tanto inadecuada, pues después de responder de una manera desagradable se le quebró la voz, parecía que quería llorar, se levantó y se fue corriendo a esconder detrás de un árbol, seguidamente lo alcancé y le pregunté cómo se sentía y qué había ocurrido, podía ver disgusto en sus ojos y comportamiento, una mezcla de enojo y vergüenza, sus ojos estaban llorosos, pero no lloró. Queriendo remediar la situación traté de tranquilizarlo e indagar la razón de su reacción, pero pese a mis esfuerzos no logré que me dijera qué había ocurrido o qué le había disgustado, solo se frotó los ojos y regresó al grupo. Fue aquí que me di cuenta de que no aceptaba las emociones que sentía y que no podía regularlas por el comportamiento que demostró.

Ante la situación previa me dispuse aún más a orientarlo, ya que de alguna manera al no externar sus emociones y no aceptar ayuda terminaba afectándose internamente, reflejándose negativamente en su salud ¿de qué manera me di cuenta de esto?, la señora Marisa me había pedido apoyo con Alejandro respecto a su alimentación, ya que tenía sobrepeso, comía más de lo debido y sin masticar bien la comida; ya me había percatado de esto en los recesos, pero fue en esta ocasión cuando vi tal situación aún más intensa, pues posterior a su episodio de enojo, y al no querer hablar sobre su sentir, comenzó a comer aún más rápido. Al finalizar el recreo, continué la charla con él y mediante una retroalimentación de lo trabajado hasta ese día, logramos que se sintiera más relajado, aunque en la despedida se mostró indiferente.

En la tercera semana comenzamos a trabajar la autoestima, con la actividad “Las cápsulas de la autoestima”, aquí creamos dos cápsulas cada quien, una sería la feliz y la otra la triste, la primera fue llenada con papelitos de frases y dibujos de lo que nos gusta de nosotros mismos, la segunda fue de los aspectos que nos desagradaban, posteriormente, nos situamos uno frente al otro y con una exposición, debíamos explicar por qué nos gustaban tales cosas de nosotros, y cómo podríamos fortalecer dichas cualidades, por otro lado, al evidenciar las cosas que no nos agradaban tanto, mencionamos la razón del disgusto, e íbamos apoyándonos mediante consejos para corregir mismos aspectos de nuestra persona.

Nuevamente supe que tenía buena autoestima, debido a que la cápsula feliz estaba más llena que la triste, pero por primera vez lo sentí un poco más sincero, ya que, aunque el otro recipiente estaba menos lleno, en él Alejandro reconoció que a veces no le gustaba tanto su carácter, pues sabía que se enojaba frecuentemente y no le gustaba sentir eso, juntos hablamos sobre ello y entre ejemplos y consejos le dije que yo trataría de ayudarlo a sentirse mejor consigo mismo en ese aspecto.

En la universidad había una exposición en contra de la violencia, con diversas actividades y juegos, contrario a lo que pensé, mi amigo se mostró dispuesto a

participar en ellas sin pena. Después, mediante dibujos, me mostró a su familia, y supe que le tenía un especial afecto a su papá y hermanos, quienes no vivían con él, y a su mamá la veía como una persona rígida, quien no le permitía diversas cosas, es decir, le establecía límites, a diferencia de sus abuelos, quienes lo consentían mucho, y esto suponía un conflicto, pues los límites que le planteaba su mamá se veían fracturados por los abuelos.

La sesión posterior nos juntamos con otros binomios en el receso, realizamos una ronda de chistes, pero no lo presionamos para participar, después pasamos a aprendernos los nombres de quienes estábamos allí, él solo decidió presentarse, pude notar que esta vez no se cohibió y con respeto se integró a la actividad. Para fortalecer, continuamos leyendo algunos libros respecto al autoconocimiento, conforme leíamos íbamos retroalimentando, e igual iba conociéndolo más. Finalmente, quería ir a jugar con otros binomios, le dije que no podíamos interrumpir sus actividades, se molestó y se puso en una posición retadora, diciendo que entonces ya no iban a haber reglas entre nosotros, yo le dije que eso no iba a ser posible, hablé al respecto con él y le hice comprender que debemos respetar el espacio y tiempo de los demás para valorar el nuestro, se mostró razonable, lo vi más sensato y, ante ello, nos dispusimos a continuar con las actividades.

La última semana comenzó con la lectura acompañada de obras infantiles dedicadas a la autoestima, retroalimentamos la actividad mediante la improvisación de una obra de teatro en la que representamos los libros leídos. Así mismo, inició la temporada navideña, y la preparación de la presentación de villancicos y coreografías que presentaría nuestra coordinación ante toda la comunidad Peraj. Le conté a Alejandro sobre lo que haríamos e inicialmente lo noté avergonzado e indispuesto, mediante una charla para motivarlo y animarlo sobre sus capacidades lo vi un poco más tranquilo y dispuesto, me sorprendió mucho que al iniciar con los ensayos decidió situarse hasta enfrente y muy alegre y animado comenzó a bailar, algo que lo animó aún más es que la coordinadora lo puso como ejemplo y él estuvo muy contento y enérgico durante estas sesiones.

Entre las actividades navideñas que realizamos, nos invitaron a una obra de una fábula de navidad que se llevaría a cabo en la biblioteca infantil de la universidad sobre la empatía y la importancia de compartir, de ser solidario, entre otros valores. Previo a la obra solicitaban a niños que quisieran representar a los personajes, cuando preguntaron que quién quería ser la tortuga Alejandro me volteó a ver y mediante gestos lo animé a pasar, le pusieron un caparazón de tortuga y lo vi muy contento, dijo e hizo con toda su disposición lo que le encomendaron y yo estaba muy feliz y orgullosa, puesto que pude notar un avance en él, no veía al niño que se había molestado y negado a participar en sesiones anteriores. Al finalizar la obra hicimos una actividad manual, la realización de una piñata con cartón y papel de colores, pero al no quedar como quería se empezó a desesperar y lo hizo rápido y desmotivado, pues se aburría y quería terminarlo pronto, de igual forma, esta sesión supe que no era tolerante a la frustración, cuestión que me dispuse a favorecer posteriormente.

#### Progreso de mi amigo en este periodo

Al principio de la mentoría el amigo se mostraba más descontrolado, le costaba seguir indicaciones, pero al pasar las sesiones vi que comprendía más lo que le decía, y entendía los acuerdos, ya sabía lo que no era correcto hacer pues comprendió y aceptó que los acuerdos son importantes. Supe que se molestaba muy rápido, pero noté que logró regular dicha emoción en cosas insignificantes, ya no se enojaba cuando lo llevaba a lavarse las manos, ya que no quería hacerlo antes del receso y se echaba a correr. Logró ser más honesto conmigo y ya me tenía más confianza. Ya no era tan penoso como al principio y trataba de participar más cuando nos juntábamos con otros binomios, dejando la pena de lado, entre otras situaciones al bailar y cantar, pues lo vi muy entusiasta en los ensayos del baile navideño, eso fue algo que me sorprendió mucho, debido a que al inicio no podía ni mencionárselo sin que se enojara, se sonrojara y se fuera atrás de un árbol a esconderse. Concluimos esta etapa con la última sesión del año, con la festividad navideña, los buenos deseos y la despedida fue emotiva.

Me di cuenta de que Alejandro tenía una necesidad constante de comer y cuando lo hacía era de manera desesperada, sabía que era importante regular esto, puesto que no le favorecía a su salud física, así mismo, de igual forma me percaté de que hacía esto en mayor grado cuando tenía episodios de tristeza y enojo, esta actitud había generado que el niño tuviera sobrepeso, por ello, fue importante favorecer su autorregulación para que no se viera más afectado en ello.

Por otro lado, me dí cuenta de que mi amigo tiene mucha energía y es talentoso, para que pudiera liberar dicha energía, integré actividades deportivas y artísticas para seguir desarrollando sus talentos.

Imagen 1. Actividad “El mejor artista soy yo”



### 3.2.2 Autorregulación

Área de Peraj; Afectiva.

Esta habilidad comenzó a ser introducida y estimulada al volver de vacaciones decembrinas, la primera sesión no asistió y yo me preocupé pues creí que ya no volvería al programa, pero la verdad es que más tarde la señora Marisa me llamó y

me dijo que Alejandro se había sentido mal al volver de la escuela y por ello no asistió. La siguiente sesión llegó muy temprano, yo creí que por el tiempo sin vernos la confianza generada antes se había visto deteriorada, pero contrario a ello, creo que estaba aún mejor, yo estaba sorprendida y feliz, pues mi amigo volvió muy entusiasta y alegre e incluso me llevó un presente, me contó todo lo que había hecho en vacaciones, que ya obedecía más indicaciones que le daban y ya no se había molestado tanto.

Después juntos realizamos su “Caja de crecimiento”, en ella guardaría las actividades realizadas durante las sesiones y escritos sobre su progreso. Así mismo, llevamos a cabo la actividad “Con mímicas me expreso” la cual consistió en sacar un papel que contenía escrito el ejemplo de una situación que nos podía generar alguna emoción, al leerlo teníamos que imitar con mímica el escenario y expresar la emoción que pudiese generar tal hecho. Fuimos rolando turnos y al final hablamos sobre cómo nos hizo sentir cada situación, así mismo comentamos sobre cómo actuaríamos ante la presencia real de cada una, basándonos en las respuestas opinamos si las decisiones eran adecuadas o no y en qué podíamos mejorar nuestro actuar. Ante la disposición de Alejandro este día, tuvo unas respuestas atinadas y ayudé a que fortaleciera su actuar o corregirlo en caso de que no fuera el más adecuado.

Alejandro estuvo muy emocionado este día por haber regresado a las mentorías, pensé que se iba a perder la confianza trabajada antes de vacaciones, pero no, lo vi muy contento de regresar y lo sentí con más confianza y afecto hacia mí, este día nos despedimos muy felices, y por fin logré sentir que el afecto era mutuo y su comportamiento era aún más sensato, pues ya me escuchaba con detenimiento, lo vi más comprensivo y ese día se empeñó en hacer que las cosas salieran bien, así supe que las sesiones siguientes serían más fáciles y el proceso sería más rápido.

De igual modo, realizó una carta para su yo del futuro, la cual leería al finalizar el programa, en ella puso un mensaje de motivación, lo que espera haber logrado y los

deseos para seguir avanzando. También continuamos con la autorregulación de sus emociones, pero las actividades destinadas se vieron interferidas por una nueva sorpresa, la llegada de un nuevo amigo, y fue una sorpresa porque no me habían notificado antes hasta ese día que llegó Noel, por lo tanto la planeación tuvo que ser modificada y evidentemente estuvo dedicada al conocimiento e integración de Noel a la relación. Nos presentamos los tres y desde el inicio tuvieron buena conexión, se aceptaron como amigos, y conforme platicamos nos dimos cuenta de que tenían muchas cosas en común.

Alejandro se mostró emocionado al inicio, pero como Noel participaba y hablaba mucho, él decidió permanecer más callado pese a que lo animé a integrarse al tema. Al final hicimos un saludo de amigos y juntos cantaron una canción, honestamente fue un momento muy bonito para mí, pues creí que la unión sería fácil, finalmente nos despedimos con un abrazo. Sé que hubo buena conexión por parte de Noel, pero me di cuenta de que Alejandro mostró disgusto, aunque él decía que estaba feliz, me percaté de que también se sentía incómodo por sus expresiones.

La siguiente sesión, continuaría siendo destinada al conocimiento mutuo y la creación de la caja de crecimiento de Noel, para fortalecer la relación hicimos cartas, cada quien le daría una carta al otro con sus deseos y lo que querían lograr juntos. Noel era muy afectivo, y en la carta, además del mensaje puso un corazón y el nombre de Alejandro, por otro lado, mi primer amigo hizo la carta muy breve e incluso un tanto desinteresado.

Noté que le gustaba estar con Noel, pero cuando hablaba mucho, se molestaba y dirigía su atención a otro lado, y pese a la similitud de gustos, eran muy diferentes. En estos días comenzó un taller sobre la sexualidad de los niños y niñas, asistimos a la sesión y cuando pedían participar, Noel lo hacía frecuentemente, los encargados del taller lo felicitaban, Alejandro también participaba, pero le causaba conflicto que le prestaran más atención a Noel y noté que buscaba competir con nuestro nuevo amigo, cada que terminaba el taller, notaba distante y callado a Alejandro, pero yo

felicitaba a ambos para contrarrestar este conflicto que se estaba originando, durante este tiempo me empeñé en conocer a Noel sin dejar a un lado a Alejandro, pues sabía que era muy sensible, por lo tanto, siempre les hacía saber que ambos eran importantes para mí y que como mis amigos, los quería igual.

Pese a mi esfuerzo, supe que sería complicado estar con los dos, ya que mientras que a Alejandro ya lo conocía y ya comenzaríamos otra etapa, a Noel apenas lo estábamos conociendo y teníamos que esperarlo, adaptarnos a su paso, pero Alejandro no estaba tan dispuesto a ello, y fue que comencé a notar más cambios en su comportamiento, pues dejó de escucharme y ya no respetaba los acuerdos; sabía que hubo un retroceso en él y lo confirmé cuando al finalizar ese día comenzó a correr y alejarse de nosotros, algo que hacía cuando recién llegó al programa, así mismo no se despidió esa ocasión.

En la siguiente sesión, hablaría con ambos respecto a las diferencias y destacaría los acuerdos, mi intención era hacerles saber que los dos eran importantes para mí, así como a comenzar a trabajar con las emociones de ambos, pero primero decidí hacer una manualidad y una técnica de juego para romper el hielo. Este día una mentora me ayudó durante la sesión, pero las cosas no salieron como esperaba. La actividad la haríamos los cuatro juntos, pero ella estaría con Noel y yo con Alejandro, pese a ello, y a que yo estaba haciendo equipo con él, sintió que lo estaba ignorando, estaba muy enojado, pero no decía nada, solo lo notábamos en sus expresiones, pues estaba sonrojado y frunciendo el ceño, realizaba las cosas de mala manera. Su actuar cruzó límites cuando sobre el juego que estábamos creando dibujó a una persona tirada entre un círculo rojo, frente a este hizo otra de pie con lo que parecía ser un cuchillo en la mano, evidentemente la otra mentora y yo nos alarmamos, pero manteniendo la calma le pedí a Alejandro si podía acompañarme fuera, salimos, le pregunté cómo se sentía, si todo estaba bien, que si podía identificar las emociones que estaba sintiendo, pero no quiso dirigirme la palabra, me ignoró rotundamente, regresó corriendo al salón y en la hora de receso no quiso salir, decidió quedarse dentro con la otra mentora y en ese tiempo, le dijo que yo sentía preferencia por Noel

y eso le molestaba, pues a él no le hacía caso, después de un tiempo se relajó y actuó como si nada, comenzó a hablarme normal, terminamos las actividades y al finalizar la sesión me acerqué con la encargada del programa para comentarle tal situación y pedir orientación, ya que estaba confundida y preocupada.

La solución que me dieron es que yo continuara con Alejandro y a Noel le asignarían a otra mentora, hablamos con la mamá de Noel para avisarle, pero el niño no quería irse, decía que se quería quedar con nosotros, de igual forma, Alejandro no quería que se fuera, y se negaba a ello, fue así que me encontraba aún más confundida. La responsable del programa habló con ambos y le dijo a Alejandro que podían seguir juntos solo si él dejaba las actitudes que había tenido contra Noel. Ahora éramos cuatro, con la nueva mentora, pero supimos que la relación no funcionaría pues pese a la charla, Alejandro nuevamente hizo algunos comentarios negativos contra Noel, mientras este se quedó con la nueva mentora, yo me fui a hablar con Alejandro, y por primera vez decidí mostrar un poco de rigidez, le dije que éramos sus amigos, pero no toleraríamos tales actitudes, posteriormente le mencioné que sería lo mejor para todos, y de qué manera nos beneficiaría, pude notar sensatez en su rostro y parecía que estaba reflexionando la situación. Nos dirigimos al taller de sexualidad y al finalizar me pidió hablar nuevamente a solas, por primera vez me pidió disculpas y dijo que comprendía la situación, nos acercamos a Noel y también le pidió perdón, Noel aceptó genuinamente y aceptaron que debíamos separarnos.

Al terminar este día, Alejandro me dio un abrazo, sorpresivamente fue el abrazo más cálido que habíamos tenido, parecía que las cosas se habían solucionado y ante el retroceso que hubo, de alguna forma empezamos de nuevo, pero sabía que no todo lo aprendido estaba perdido.

Ahora éramos nuevamente solo Alejandro y yo, comenzamos a recuperar la confianza y realizamos una retroalimentación de todo lo vivido y trabajado anteriormente, volvimos a realizar las actividades de las semanas previas, asociándolas a su actuar con Noel y conmigo, traté de integrar más actividades

lúdicas para acelerar este proceso y parecía que estaba funcionando. Creamos un “Diario de emociones”, decoramos una libreta donde pudiera escribir cómo se sentía en el día a día y las emociones que tenía, también cómo actuaba ante la presencia de cada una de ellas, y que así, al inicio de cada sesión pudiéramos conversar en cómo se había sentido en los últimos días y llevar un seguimiento.

Debido a lo pasado anteriormente, tuve que alargar el tiempo de mi planeación para trabajar la autorregulación unas sesiones más. Veía a mi amigo nuevamente emocionado, le volví a dar una explicación de las emociones básicas, lo que son y cómo nos hacen sentir, entre los dos dimos ejemplos de cómo actuar ante la presencia de cada una de ellas, siempre destacando que no hay emociones buenas ni malas, sino acciones o comportamientos favorecedores o negativos a nuestra persona y a quienes nos rodean. Ale se mostró muy activo e iba complementando el tema, demostrando que estaba progresando.

Fortalecimos la exposición llevando a cabo la actividad de “El memorama de las emociones”, el juego consistió en que cada vez que sacáramos el par de una emoción, teníamos que dar ejemplo de situaciones que nos han hecho sentir tal emoción y cómo actuamos. Mientras decíamos nuestras respuestas, hablábamos sobre si era correcto nuestro proceder o no ante la presencia de esas emociones, entre los ejemplos salió a flote la situación vivida anteriormente, y era un hecho que nos estaba ayudando a que Alejandro fuera más consciente de sus acciones y emociones.

Se llevó a cabo la convivencia del día del amor y la amistad, y aprovechando que hubo juegos con otros niños, le ayudé a comprender que no debía molestarse si perdía alguna ronda, pues está bien perder, siempre y cuando aprendiera de ello, y así fue, no lo vi molesto, considero que ya era más tolerante a la frustración, así como más persistente. Este convivio fue favorecedor para fortalecer la confianza y amistad entre ambos.

Una vez que noté que ya había comprendido el tema y lo que habíamos realizado, comenzamos a trabajar en actividades que se pueden realizar ante la presencia de las emociones. Trabajamos “La técnica de la tortuga”, vimos un video de una pequeña tortuga, la cual cuando se enojaba, actuaba mal, pero después aprende a meterse en su caparazón y hace una introspección antes de actuar, realiza una técnica de respiración para reflexionar sobre la situación y pensar antes de actuar impulsivamente. Posterior a la visualización, análisis y reflexión del video, implementé unos audífonos con música relajante para que Alejandro pudiera relajarse, y poder llevar a cabo la técnica de introspección de la tortuga, al finalizar lo vi más tranquilo y puso mayor atención. Para concluir la actividad retomamos algunos ejemplos de situaciones en los que podía aplicar tal técnica.

Creamos una “Ruleta de la gestión de mis emociones”, primero hicimos una lista de cosas que podíamos hacer ante la presencia de alguna emoción en la que no muchas veces actuamos de la mejor manera, posteriormente, las escribimos dentro de la ruleta, Alejandro hizo dibujos de representación de cada actividad. Dentro de ella incluimos la técnica de respiración. Le expliqué que cada vez que se enojara y quisiera reaccionar negativamente, podía girar la ruleta para ayudarse a saber qué hacer y no sentir desagradable el momento.

Así mismo, vimos algunos videos animados que hablan sobre el tema, como el de “Cuando estoy enfadado”, este es un corto de un conejito que se enfada muchas veces y cuando lo hace actúa de manera que termina afectándose a él y a quienes le rodean, al finalizar, Alejandro hizo una reflexión del video y lo asociamos a nuestra vida cotidiana. Complementando, realizamos una actividad de pintar con acuarelas, en las cuales Alejandro pudo liberar algunas emociones que no había externado, realizó varios dibujos sin usar pincel, solo utilizó los dedos, se vio relajado y me di cuenta de que pese a que no le gusta colorear, pintar con acuarelas sí y disfruta hacerlo.

Concluyendo con las actividades para autorregularse, le enseñé una nueva técnica de meditación guiada, también lo hicimos con la ayuda de un video de meditación especial para niños, en el que utilizan su imaginación y les dan indicaciones para crear escenarios que le ayuden a relajarse, y que pudiera hacer uso positivo de los dispositivos para ayudarse en los momentos que no tiene quien le ayude a hacerlo, esta sesión también fue muy efectiva, pues me comentó que no le había ido bien en la escuela, pero posterior a la actividad lo vi muy tranquilo, y nos recostamos en el pasto viendo al cielo, conversando sobre su sentir. Así mismo, aprovechando el momento, hicimos una revisión de su diario emocional e íbamos razonando respecto a él, había hecho uso de la ruleta y las otras actividades, pero aceptó que a veces era difícil no actuar como lo había hecho, pero había estado esforzándose en eso.

#### Progreso de mi amigo en este periodo

Al regreso de las vacaciones me di cuenta de que no se había perdido el progreso que habíamos logrado, pero como he mencionado en los capítulos anteriores, este proceso no es lineal y depende de diversos factores. Fue por la situación explicada previamente que hubo un retroceso, mi amigo mostró actitudes de celos, no hablaba ni decía lo que le molestaba, volvió a tomar actitudes que ya no había hecho antes, como gritar, escaparse, no atender indicaciones etc., afortunadamente pudimos solucionarlo y Alejandro aceptó que las actitudes que había tenido no eran las correctas y se comprometió a mejorar sus acciones y autorregular sus emociones, siendo así que mediante el trabajo de ambos pudimos ir corrigiendo tales actitudes. Algunas veces no iba tan motivado como otras, pero se notaba su esfuerzo, ya sabía explicar el tema de las emociones, ya tenía una noción de cada una de ellas, podía identificarlas y me decía qué era lo que sentía y por qué se sentía así, a diferencia del periodo pasado en el que contenía las lágrimas y solo se quedaba callado.

Imagen 2. Actividad “Ruleta para la gestión de mis emociones”



### 3.2.3 Automotivación

Área de Peraj; Motivacional, Académica y Cultural.

Para introducirnos a esta habilidad decidí comenzar a fortalecer los acuerdos, la tolerancia a la frustración y los límites, trabajando con los impulsos de Alejandro. Como recomendación de la responsable del programa, llevé a cabo la técnica “Las bombas de los límites”. Distribuí piezas de boliche en un área delimitada, le vendé los ojos a Alejandro y tenía que darle indicaciones para llegar a la meta sin tocar las “bombas” (piezas de boliche), cada que tocaba una tenía que regresar al inicio, se molestó ante ello, pero le reiteré, que se tenía que regresar porque no atendía a mis indicaciones, ante ello comenzó a molestarse pues ya se había desesperado, pero logró llegar a la meta. Después siguió mi turno y, por igual, me tapé los ojos y él tenía que guiarme, en un principio no seguí sus indicaciones para que de alguna forma se pusiera en mi lugar como cuando no me hace caso y lo frustrante que puede llegar a ser, ante la reflexión de la actividad permaneció callado, ambos pedimos disculpas y me dijo que ahora iba a prestarme más atención.

Realizamos una actividad que llamé “un ser auténtico”, en esta caminamos por los patios de la universidad y seleccionamos un elemento con el que nos identificamos,

posteriormente, explicamos por qué lo elegimos y en qué nos identificamos con el mismo. Le expliqué que pese a la identificación con algo más, somos seres auténticos, únicos y diferentes a los demás. Mi amigo eligió un árbol, y lo llamamos como él, nos situamos frente a lo que elegimos e hicimos una actividad liberadora y motivadora, ya que le gritamos cosas positivas, tales como: “tú puedes Alejandro”, “eres capaz de lograr lo que quieres”, “eres muy inteligente”, entre otras cosas que decidió decirse a sí mismo. Le dije que podíamos ir a ese lugar cuando quisiera para recordar todas sus cualidades y lo capaz que es, para que mediante este significado pudiera automotivarse. También le dije que podía elegir algún elemento para hacerlo cuando quisiera ya fuera en su casa o en la escuela.

Seguimos haciendo la recapitulación semanal de sus emociones, e hicimos una retroalimentación de la regulación de las mismas. Por charlas con él y su mamá supe que su comportamiento había mejorado, y la señora Marisa me dijo que también ya controlaba su forma de comer y regulaba sus bocados. Que la señora me haya hablado sobre el progreso de su hijo me motivó y me puso muy contenta.

En la actividad “yo me moldeo”, los dos hicimos una figura de plastilina, la fuimos diseñando de acuerdo a cómo queríamos ser en un futuro, él eligió ser un policía, pues para él es una profesión similar a la de un súperhéroe. Cuando terminamos la figurilla la metimos en una caja que decoramos con etiquetas de cosas y propósitos que mi amigo se propuso para lograr su objetivo. Le dije que podía poner esta figura en algún lugar de su habitación que le permitiera observar a su yo ideal cada mañana y que si se le ocurría una nueva meta podía agregarla.

Después vimos un video animado sobre la automotivación, al finalizar charlamos sobre lo que habíamos comprendido, complementando le dije que no siempre íbamos a tener esa energía para poder hacer las cosas, pero que pese a ello no debíamos abandonar nuestros proyectos, por ejemplo, si en algo ayudaba, cada vez que no tuviera motivación, podía ver su personaje ideal y leer lo que se propuso lograr para no olvidar sus metas.

En el “Collage de las aspiraciones” Alejandro recortó de diversas revistas todo lo que representan sus sueños, metas y aspiraciones. Posteriormente, lo enmarcamos para que Alejandro lo tuviera en su habitación y que cada vez que lo vea, se sienta motivado para lograr lo que quiere. Estaba muy animado y mientras veía las imágenes decía que iba a tener todo lo que había puesto ahí. Antes de terminar esta actividad me puse serio porque llegó un momento en el que Alejandro no me estaba poniendo atención, se estaba levantando de la silla e iba a ver qué estaban haciendo los demás, cuando se dio cuenta de mi postura, me preguntó si estaba bien, yo le dije que no, ya que no se me hacía correcto que no me estuviera prestando atención y no se dedicara a la actividad, posterior a ello, vi en su cara cierta tristeza, y ahora yo le pregunté qué era lo que tenía, empezó a llorar y me dijo que era porque lo había regañado. Mencioné que no era así, que solo le había llamado la atención ya que no estaba bien que a cada momento se distrajera. Pero le reconocí el avance de que en vez de ignorarme como otras veces, decidió liberar su emoción mediante el llanto, no se quedó callado y me dijo cómo se sentía, pues otras veces retenía sus emociones y no hablaba, e incluso se mostró empático preguntándome si estaba bien. Hablamos, los dos dijimos algunas cosas con las que no estábamos de acuerdo, nuevamente revisamos los acuerdos y nos comprometimos a seguirlos cumpliendo.

Usando unas marionetas, en una obra de teatro le expliqué lo que significaba el entusiasmo, optimismo, la persistencia y la esperanza y que eran elementos claves para mantenerse motivado. Usé ejemplos de situaciones en las que no debía permitir que las emociones lo dominaran, pues a veces éstas no permiten pensar con claridad ante las dificultades. También hicimos “El pastel de los deseos”, con diversos panqués, realizamos un pastel y lo fuimos decorando con otros ingredientes que llevábamos, tales como yogurt, fruta, cereal, chocolates, al finalizar le pusimos velitas, y cada una significaba un deseo de Alejandro, con esta actividad se comprometió a lograr cada una de sus metas planteadas.

Jugamos Jenga, a diez piezas le puse preguntas respecto a nuestras motivaciones, aspiraciones, fortalezas y debilidades, las fuimos respondiendo cada que sacábamos una pieza, los dos nos fuimos aconsejando las cosas que podríamos hacer para lograr las metas o superar los obstáculos, para enriquecer nuestras fortalezas, o bien, contrarrestar las debilidades, todo esto apoyándonos de lo que habíamos trabajado respecto a la automotivación.

Asistimos a la biblioteca de la universidad y en la sala infantil, juntos leímos dos libros, el primero sobre el valor de la verdad y honestidad, en la lectura de cada página reflexionamos sobre lo que decía, también lo relacionamos con la vida cotidiana. Pese a que la lectura no es algo que le agrade mucho a Alejandro, todo el tiempo se mantuvo atento e iba aportando ideas a la lectura. Al finalizar este libro, aceptó que me había dicho algunas mentiras, pero me aseguró que no lo volvería a hacer. El segundo libro trató sobre el enojo, y al igual, aportó a la lectura, me contó de las veces que había sentido esa emoción durante la semana, lo que lo había causado y cómo lo solucionó. Destacó también, que ya había mejorado su comportamiento, pero que a veces le seguía siendo complicado.

Otra actividad realizada en este periodo fue una para ser trabajada durante las vacaciones. Alejandro realizó una manualidad, la cual consistió en decorar una maqueta llamada "Mis metas", eran dos recipientes y él los decoró a su gusto, a uno lo etiquetamos como "las metas que quiero lograr" y el otro "las metas que ya logré", así mismo, en esa sesión escribió papelitos con cinco metas a corto plazo que se propondría lograr durante el periodo vacacional, y durante ese tiempo debía cumplir los cinco objetivos, cada que lograra uno pasaría el papelito al segundo recipiente.

Volvimos de las vacaciones y retroalimentamos lo visto anteriormente, respecto a la última actividad solo logró cumplir tres metas, hablamos de las oportunidades que tuvo para lograrlo, los propósitos que hizo para obtenerlo y cómo fue el proceso. Por otro lado, hablamos sobre lo que impidió que cumpliera las demás, reflexionamos

sobre eso y juntos propusimos soluciones para que lo volviera a intentar y pudiera lograrlo.

Finalizamos este periodo con un juego de palillos chinos, probando la paciencia que había desarrollado hasta ese entonces los dos fuimos sacando los palillos e hicimos dos rondas, tuvimos la oportunidad de ganar los dos, pude comprobar que ya se había vuelto más tolerante a la frustración, pues no mostró disgusto ante su turno de derrota, por el contrario disfrutó el juego y en la segunda ronda se concentró más y persistió para poder ganar.

Progreso de mi amigo en este periodo

Se planteó nuevas metas y objetivos, lo noté más motivado en las mentorías, por fin noté la expresión de sus emociones, ante la tristeza y enojo al fin logró decirme lo que le molesta en lugar de quedarse callado y ha podido aceptar sus estados anímicos. Evidentemente, ya sabe identificar sus emociones y es consciente de que debe actuar positivamente para no dañarse ni dañar a los demás, también ha aprendido a no reprimirlas y liberarlas con diversas actividades. Ya tiene en cuenta las metas, propósitos que quiere lograr y algunas aspiraciones, por ejemplo académicas, se propuso mejorar sus calificaciones y poner atención en clase, levantarse más temprano, ayudar a su mamá, entre otras cosas. Ha logrado comunicarse conmigo y darse a entender, también ha aprendido a escucharme, se mostraba más paciente y lo noté persistente, además de atento en la realización de actividades.

Imagen 3. Actividad “Diario de mis metas”



### Segunda Fase

Una vez estimuladas las habilidades intrapersonales, damos secuencia a las dos habilidades que integran el área interpersonal, es decir, la empatía y la socialización, durante esta fase, se buscó desarrollar la integración oportuna del niño en los grupos sociales en los que se desarrolla, así como la relación positiva con las personas que convive, comprendiendo esta vez no solo las emociones propias, sino la comprensión e interpretación de las emociones de las personas con las que convive. De igual forma, busqué que tuviera la iniciativa de adquirir un rol significativo en los grupos sociales en los que se desarrolla, que fuera parte del proceso social en la búsqueda de un fin común para su beneficio y el de las demás personas integrantes del grupo social, mediante una interacción positiva y el trabajo colectivo.

#### **3.2.4 Empatía**

Área de Peraj; Social, Académica y Cultural.

Considero que la estimulación de la empatía comenzó a llevarse a cabo desde tiempo atrás, puesto que cuando teníamos que reunirnos con otros binomios, era necesario hacer que Alejandro fuera respetuoso y solidario con los demás niños,

niñas, mentores y mentoras, afortunadamente, tales interacciones lograron que al iniciar este periodo fuera más fácil abordar la presente habilidad. Una vez que logramos que se comenzara a autoconocer, autorregular y automotivarse, empezamos a introducirnos al concepto y significado empatía.

Para lograr el conocimiento de esta habilidad, realizamos visitas a la biblioteca y juntos leíamos cuentos y fábulas que hablaban respecto al tema, mientras leíamos íbamos reflexionando la obra y asociándolo con situaciones en nuestro día a día, él iba dando ejemplos de ocasiones en los que había actuado como el personaje, de igual forma, nos apoyamos de videos que hablaban del tema.

Para que fortaleciera su aprendizaje, llevamos a cabo una obra de teatro, pero esta vez, mi amigo fue quien presentó la obra, fue así que mediante la manipulación de las marionetas me explicó lo que significaba la empatía y creó algunos escenarios que ejemplificaban el actuar empático.

Antes de comenzar a realizar actividades que implicaban interactuar con otras personas, demostramos empatía entre nosotros, y llevamos a cabo una actividad de cambio de roles, en un recipiente había etiquetas con situaciones y personajes que teníamos que representar. La escenificación consistió en que una persona estaba en una situación de conflicto o complicada y la otra tenía la posibilidad de ayudar, pero era decisión de quien fungiría como apoyo elegir de qué manera ayudaría, fueron seis situaciones en las que intercalaríamos papeles y, honestamente, Alejandro lo hizo muy bien, evidentemente, al concluir la actividad, le aconsejé cómo podía mejorar ciertas decisiones de ayuda, siempre y cuando estuviera en su posibilidad hacerlo y no importunara en lugar de ayudar.

Le hice saber que ser empático implicaba reconocer también las cualidades del otro, pues ese reconocimiento podría hacer sentir mejor a la persona en alguna situación en la que pensara que no es capaz de lograr algo, destacar el esfuerzo de los demás implica también ser el impulso que puede necesitar; es por ello que nuevamente haciendo uso de un lienzo y acuarelas llevamos a cabo la actividad “Eres tu mejor

cualidad”, en la que tuvimos que dibujarnos, él a mí y yo a él, mientras lo hacíamos teníamos que ir destacando las cualidades del otro, al final nos paramos frente a frente, presentamos el retrato que hicimos, y explicamos qué es lo que valoramos de esa persona que dibujamos. En mi caso, además de destacar su valor, le hice ver que era un niño del cual estaba muy orgullosa, debido a que pese a los conflictos que habíamos tenido, su progreso era notable. Finalizamos esta actividad con un abrazo, el cual fortaleció el tema, pues le dio este sentido humanista de afecto y apoyo distintivo de la empatía.

Llevamos el aprendizaje a su aplicación con otros niños y fue así que realizamos una actividad en la cual debíamos caminar por los patios de la universidad y acercarnos a otros binomios e incluso estudiantes para que Alejandro nos presentara, les dijera un cumplido y les diera un caramelo, al principio no se sentía preparado, pues decía que tenía pena, le recordé que como habíamos visto antes, no siempre íbamos a encontrar motivación automáticamente, pero que debíamos buscarla nosotros mismos para sentir la satisfacción de haber hecho las cosas bien y haber logrado un objetivo, en este caso sería recibir sonrisas y hacer nuevas amistades, además de que le recordé que no debíamos permitir que nuestras emociones y sensaciones no agradables obstruyeran nuestros proyectos. Lo miré un poco más convencido y le di el ejemplo de cómo lo haría para que continuase la actividad, después de haber dado yo un par de cumplidos y caramelos, tuvo la iniciativa de comenzar a hacerlo él solo, fue así que logramos terminar de dar la bolsa de caramelos y evidentemente muchos cumplidos. Al concluir la sesión, Alejandro estaba muy contento y argumentó que había hecho nuevos amigos.

Quise fortalecer esta habilidad tocando el tema del bullying, pues la señora Marisa comentó que Alejandro se peleaba frecuentemente en la escuela, él decía que se defendía ya que a veces lo molestaban sus compañeros, pero en sesiones anteriores, al revisar su diario emocional me contó que ya había evitado varias peleas, entre sugerencias le dije que aunque ya no reaccionaba impulsivamente a las

provocaciones, debía buscar ayuda, y también brindarla si es que veía que alguien se encontraba en una situación similar.

Con otros binomios decidimos reunirnos en el receso y realizar un pícnic para que los niños, niñas y mentoras pudiéramos compartir la comida. Mientras comíamos, preguntamos cómo se habían sentido, ya fuera en las mentorías, casa, escuela u otro lugar, una vez que entramos en confianza y contamos algunos conflictos que tuvimos, pudimos mostrar nuestro apoyo y así, como la comida, ofrecimos algunos consejos y opiniones de lo que podíamos hacer para resolver la situación o hacernos sentir mejor. Por el contrario a las primeras reuniones de receso, Alejandro estuvo muy participativo y pese a que a veces se distraía jugando con los niños y niñas, se mostró sensato al escuchar y aconsejar.

Es necesario mencionar que durante esta etapa Alejandro faltó a las mentorías en diversas ocasiones debido a una infección estomacal que había tenido; estaba preocupada por ello, pues el fortalecimiento de su empatía era una habilidad igual de importante que las otras. Pese a sus faltas, considero que este proceso no se vio afectado, pues mientras estimulábamos las habilidades anteriores, la empatía se estaba desarrollando, porque si Alejandro ya sabía identificar sus emociones, autorregularse y ayudarse a sí mismo, le sería relativamente más fácil apoyar y comprender las emociones de los demás. Otro aspecto que favoreció esta situación es que Alejandro desde un comienzo fue un niño que mostraba empatía genuinamente, lo supe en un inicio cuando a pesar de que tenía conflicto con su mamá, demostraba interés por la seguridad de ella y su familia, además, en sus proyectos estaba incluido el bienestar no solo de él, sino también el de ella. También demostraba este interés por los demás durante las mentorías cuando teníamos que convivir con otros binomios, le gustaba ayudar a otros niños y niñas, se mostraba como el niño “grande” cuando trataba de orientar a los más pequeños, se ofrecía a ayudar a otras mentoras cuando veía que requerían apoyo en algo (como repartir material para trabajar), o por ejemplo, cuando tenía algún alimento no dudaba en compartir.

A su regreso a las sesiones, continuamos fortaleciendo la empatía como concepto y habilidad para seguir alentando sus buenas acciones, y que, de igual forma, supiera hacerlas de manera pertinente y adecuada, para nuestra fortuna, se hicieron más frecuentes las actividades grupales en coordinación, aspecto que hizo que mi amigo pudiera poner en práctica lo aprendido con los demás compañeros y compañeras, en actividades como las convivencias del día de la ciencia, día del ambiente, y el día del niño. Así mismo, estas reuniones comenzaron a ayudarnos a fortalecer la siguiente habilidad, el “arte de socializar”.

Progreso de mi amigo en este periodo.

Considero que logró dejar a un lado la pena para hacer nuevos amigos, comenzó a notar mis emociones pues ya era más frecuente que preguntara si me sentía bien cada vez que me mostraba disgustada o desanimada, me pidió perdón alguna vez que no respetó los acuerdos, reconoció su error y se propuso no volver a hacerlo, creo de igual forma, que el que le naciera dar abrazos era buen avance, pues ya era más notable la demostración de su afecto y emociones. Su mamá ya observaba el progreso de su hijo en casa, y en la escuela a partir de su disposición para asistir y realizar sus tareas.

Imagen 4. Actividad “Tu mejor cualidad”



### 3.2.5 Socialización

Área de Peraj; Social, Académica y Cultural.

Comenzamos con la estimulación de estas habilidades en la última etapa, no solo era iniciar con el fortalecimiento de la última habilidad de la IE, sino que implicaba también la última fase de todo este proyecto, de todo el programa y las últimas semanas con mi amigo, ya teníamos que empezar a abordar nuestra despedida y, de alguna forma, el desprendimiento mutuo mentor-amigo, pese a la dificultad afectiva y sentimental que esto significaba, sabía que debíamos trabajar arduamente para cerrar bien con este ciclo y cumplir el objetivo planteado.

Afortunadamente, esta etapa comenzó con un taller que llevamos a cabo en coordinación de todas las mentoras sobre el respeto a la diversidad, y ésta sería en todos los aspectos, es decir, el respeto a la diversidad cultural, a la religión, respeto a las diversas orientaciones afectivas sexuales, color de piel, respeto a la senectud, la diversidad familiar, diversidad de género, capacidades diferentes, etc. Considero que fue un buen inicio, pues mediante el conocimiento del tema, se planteó el objetivo de que los niños y niñas aprendieran a respetar las diversidades, y qué mejor que un valor como el respeto para comenzar a generar relaciones positivas entre los integrantes de la sociedad.

Pese a que a Alejandro le gustaba ayudar a los demás, en sesiones pasadas me había comentado que sentía desagrado por algunas personas y emitía juicios de ellas basados en su apariencia, orientación sexual, o bien gustos musicales. Ante ellos siempre traté de hacerle saber que no podía asignarle el valor a una persona basándose únicamente en esos aspectos, y que pese a tal diversidad, aunque no compartamos los mismos gustos, tienen los mismos derechos que nosotros, porque todos merecemos respeto, todos somos libres de ser y hacer lo que queremos, destacando que siempre y cuando esto sea sin violar las leyes y sin afectar a quienes nos rodean. Pareció comprender este aspecto y fue fácil hacerlo entrar en razón, pues cuando en sesiones posteriores le preguntaba qué opinaba de algún

gusto en específico de otra persona, él respondía que estaba bien, no se alarmaba como en ocasiones pasadas. Considero que la realización de este taller favoreció el proceso, porque fue una buena introducción a esta última etapa, además se pudo fortalecer aún más lo trabajado con Alejandro.

Al igual que las habilidades pasadas, fortalecí la introducción al tema de la socialización y la importancia del trabajo en equipo mediante visitas a la biblioteca, reflexiones de las lecturas y análisis de videos de fábulas. Como mencioné en el primer capítulo, considero que una vez que hayamos estimulado las habilidades anteriores (autoconocimiento, autorregulación, automotivación y empatía), ésta nos resultaría menos complicada, y así fue, pues con el fortalecimiento de esas habilidades, las de socialización (la comunicación, el trabajo en equipo, la participación activa, etc.) fueron más fáciles de ser estimuladas. Es necesario destacar que previo al trabajo práctico, entramos al concepto de socialización y comprendimos la importancia de saber que las relaciones sociales deben estar cimentadas en una multiplicidad de valores, entre ellos el respeto hacia los integrantes de los grupos y la diversidad que los caracteriza.

Respecto a las actividades realizadas, éstas fueron llevadas a cabo naturalmente dentro de las técnicas grupales, ya que todos los mentores y amigos nos reunimos en las últimas sesiones, y en cada una de ellas Alejandro tuvo la oportunidad de fortalecer y llevar a la práctica lo aprendido en las convivencias del taller, cine Peraj, show de talentos, torneos de fútbol, el día de la familia e incluso la última sesión, donde se llevó a cabo la clausura del ciclo del programa.

Progreso de mi amigo en este periodo:

Aprendió a respetar su turno y las reglas en diversas actividades grupales, logró permanecer atento ante las indicaciones antes de realizar alguna actividad en las convivencias, cambió algunos juicios negativos que tenía sobre ciertas personas por tener orientaciones sexuales, color de piel o gustos musicales diferentes a los suyos, se volvió más paciente, aprendió que perder no era algo malo. Le gustaba asumir

roles activos en las actividades en equipo. Amplió su círculo social, mejoró su desempeño académico y pude darme cuenta que ya controlaba más su forma de comer. Aprendió a escuchar activamente y logró ser más paciente, o bien tolerante a la frustración.

Fue así que concluyó esta última etapa, como se aprecia, durante este capítulo me dediqué a destacar el proceso respecto a su inteligencia emocional, pero considero preciso acentuar, que aunque no profundicé en ello, también se llevaron a cabo actividades orientadas a fortalecer su acervo cultural, a favorecer evidentemente su desempeño académico, su salud y actividad deportiva, así como sus habilidades de lecto-escritura, matemáticas y educación artística.

Imagen 5. Actividad “Participación en la representación de una fábula”



### 3.3 Cierre y reflexión respecto a la intervención

Continuando con el objetivo general de este trabajo, quiero destacar que esto no significa que Alejandro haya desarrollado por completo su inteligencia emocional, pues como dije previamente, esto es un proceso no lineal y prolongado a lo largo de toda la vida; aunque considero que mediante la estimulación de las habilidades de la

IE, logramos sentar las bases para que este tipo de inteligencia pueda continuar siendo desarrollada en la vida de Alejandro para beneficio de su desarrollo integral. Me permito mencionar que aún quedaron algunos aspectos que se tienen que fortalecer, pues pese al esfuerzo, el tiempo que trabajamos no fue suficiente, su IE necesita seguir siendo desarrollada y estimulada, y qué mejor que hacerlo en un espacio como este.

Es preciso mencionar que aunque hubo conflictos, desacuerdos y situaciones complejas durante este proceso, considero que el propósito que planteé fue logrado, es decir, la estimulación de la inteligencia emocional de mi amigo Alejandro. Desde que inició este proyecto, supe que no sería labor fácil, y el que fuera así me hizo darme cuenta de que era justo por ello que mi intervención sería importante, ya que debía satisfacer una necesidad, podía ayudar profesionalmente por primera vez a alguien que me necesitaba y yo a él, puesto que durante este tiempo, además de que aplicaba y fortalecía mis conocimientos, habilidades y prácticas como profesional de la educación, pude también desarrollarme como mejor persona, pues mientras Alejandro aprendía de mí, yo lo hacía de él.

Hubo ocasiones en las que me sentía confundida y no sabía qué hacer, por factores externos sentía que ya no podía, pero recordaba lo que había estado trabajando, pues mi IE también estaba siendo estimulada al trabajar la de Alejandro, recordaba también que ya no solo era yo en este proceso, sino que alguien más formaba parte en mi trabajo y eso era lo que me alentaba a continuar. Afortunadamente, pese a las adversidades logramos terminar este proyecto e hicimos un buen trabajo en equipo.

Destacando los resultados de esta intervención, considero que notamos progreso en él y me generó satisfacción que su mamá lo haya mencionado el día de la clausura, reconociendo su avance en diversas áreas de su vida, pues destacó que además de su conciencia emocional y mejora de su conducta, lo había visto más animado a asistir a la escuela, y su situación con la comida había mejorado; de mi parte, también agradecí el tiempo y paciencia que habían tenido, la disposición de seguir

asistiendo hasta el final y el esfuerzo que habían realizado para continuar con este proyecto. De igual forma, la exhorté a seguir apoyando a su hijo en el área emocional, a comprender sus cambios emocionales y orientarlo en ello, les sugerí seguir asistiendo al programa, resalté la importancia del desarrollo de la inteligencia emocional para su desarrollo integral y que sería ideal que también pudieran trabajarla en casa, para que eventualmente, pudiera seguir notando beneficios y progresos en su hijo y en su relación familiar.

Así mismo, este proceso favoreció a mi persona mediante el desarrollo de habilidades profesionales, tales como las siguientes:

Comprensión, explicación y solución a algunas problemáticas educativas: Haber trabajado con un caso particular me permitió comprender el campo educativo desde la individualidad del estudiante y con base en el análisis de su caso pude atender algunas de sus necesidades, respecto a su IE, mediante la orientación psicopedagógica y la aplicación de técnicas y estrategias.

Participación y escucha activa: Trabajar en equipo con otras mentoras en las coordinaciones, me ayudó a tener un papel importante dentro del proceso, puesto que ante mi inactividad por la pandemia, esta habilidad no se fortaleció adecuadamente, pero las actividades grupales me ayudaron a ser más participativa y aportar mis puntos de vista al grupo. Por otro lado, aprendí a escuchar más, no solo las opiniones de las mentoras, sino también del niño con el que trabajé, siendo ésta clave para una comunicación asertiva.

Creación y planeación de propuestas innovadoras que atiendan a las necesidades de los actores educativos, ya sea en grupo o en su individualidad: Haber realizado planeaciones cada semana durante todos estos meses, hizo que fortaleciera mi habilidad para, justamente eso, planear, y esto no solo me limitó al hecho de llenar formatos, sino a la labor de buscar material y actividades con base en el análisis y valoración de las necesidades, estilos de aprendizaje, fortalezas, debilidades, etc. de mi amigo.

Intervención innovadora: La mentoría me hizo comprender que este era un espacio diferente a la escuela, pues aquí se buscaba lograr un desarrollo más integral del niño, el cual muchas veces no se favorece dentro del aula, con esto me refiero a que al tener el papel de mentor, se adquiere la responsabilidad de buscar vías alternas e implica educar de una manera diferente al tener que integrar actividades alternativas a lo que el niño o niña ya ha hecho dentro del aula escolar, es decir, el mentor debe proponer actividades, métodos o técnicas para que logren adquirir aprendizajes significativos.

Trabajo colaborativo: Aprendí a trabajar en equipo, a dividir responsabilidades, ser más activa, dar mi opinión o aportación a la dinámica, escuchar a los demás y respetar los diversos puntos de vista para que el propósito se viera logrado por medio de la interacción de todos los integrantes del grupo, adecuarme al trabajo e incluir a los demás, haciendo que este trabajo fuera, en la medida de lo posible, ameno para que todos estuvieran conformes y el objetivo se cumpliera.

Las habilidades de la inteligencia emocional: Mientras fortalecía las habilidades de la IE en mi amigo, a la par también lo pude hacer yo, hicimos buen equipo y mediante el trabajo colaborativo y la participación activa de los dos, pudimos aprender y desarrollarnos mutuamente.

Liderazgo: Comencé a adquirir este perfil, puesto que al trabajar con un niño al que le costaba mucho respetar límites, tuve que ser líder para que el trabajo se pudiera llevar a cabo, claro, sin desvalorar el papel activo de mi amigo y sin que él me percibiera como alguien rígida. También en las comisiones grupales, tuve que mostrarme firme para ayudar a coordinar a los niños y niñas, cuando me tocó mi comisión tuve que liderar las actividades para lograr los objetivos planeados.

Habilidades de comunicación: Aprendí a comunicarme con todas las personas de este equipo, ser clara con mi mensaje y darme a entender. Por otro lado, aprendí a escuchar, observar e interpretar en mi amigo las cosas que verbalmente no me decía.

Solución de conflictos: Aprendí a responder y actuar ante diversas situaciones complicadas, lidiar con momentos de conflictos y solucionarlos, respirar, pensar y actuar, analizar todas las opciones y elegir la más adecuada para que ninguno se viera afectado y, por el contrario, se cumplieran los objetivos.

Personalmente me llevo muchos aprendizajes y un gran crecimiento como persona, mentora y profesional de la educación.

## CONCLUSIONES

En resumen, con base en las experiencias vividas puedo decir que el proceso fue óptimo debido a los avances y progresos que demostró mi amigo, pero antes de reflexionar sobre tal proceso, considero preciso realizar una retroalimentación de lo visto anteriormente para concluir satisfactoriamente este trabajo.

Es necesario recordar que la problemática planteada en este trabajo incide en que la falta de atención e importancia brindada hacia el desarrollo de la inteligencia emocional en el individuo en diversas áreas de su vida, pero sobre todo, en la escuela, puede ser el meollo en el que subyacen diversas problemáticas, entre ellas las educativas. La posible solución que propuse fue el desarrollo de la IE mediante su estimulación en un espacio alterno a la escuela, uno en el que se le brindara especial atención y orientación al alumnado, es decir, la mentoría, para que a su vez, se viera también fortalecido el desarrollo integral del alumno o alumna. Éste fue el propósito que planteé al inicio de este trabajo y que fundamenta el desarrollo de la propuesta previamente presentada, la cual tuve la oportunidad de ejecutar y observar los resultados durante la realización de mi servicio social.

Retroalimentando los conceptos teóricos, considero pertinente retomar algunos: respecto a la inteligencia emocional, como ya he mencionado, considero importante su estimulación para el desarrollo integral del individuo, ya que, ésta implica en el área intrapersonal, desarrollar habilidades que nos permitirán conocernos significativamente y con base en la introspección podamos regular nuestras emociones e impulsos para no vernos perjudicados y sí beneficiados por las decisiones que pudiésemos tomar en diversas situaciones de nuestra vida.

De igual forma, ser inteligente emocionalmente, nos permitirá ser persistentes ante la búsqueda de objetivos y el logro de proyectos, permitiendo que mediante la regulación de nuestras emociones, podamos evitar confusiones o bloqueos emocionales que nos impidan concluir nuestros proyectos y que podamos encontrar motivación (aunque nos encontremos en situaciones desalentadoras) para no truncar

las metas planteadas, y que, con base en esto, el individuo pueda tener un estado de bienestar integral y satisfacción consigo mismo.

En cuestión al área interpersonal, mediante las habilidades de empatía y socialización el individuo logrará comprender e interpretar el estado anímico de las personas, y además podrá fungir como apoyo en situaciones de dificultad. Si el sujeto puede realizar tal ayuda de forma genuina con una persona (sea o no de su agrado), le resultará más fácil participar y ser sujeto activo en el proceso de socialización, con ello me refiero a que será un sujeto que adquiera un rol activo en los procesos sociales, y formará parte del trabajo colectivo en la búsqueda del bien común en la sociedad, logrando también enriquecer sus experiencias sociales y potenciando dichas habilidades.

Pero, ¿cómo lograr esto en un escenario real?, mi idea principal era crear un taller en el que pudieran ser estimuladas tales habilidades en un grupo de niños, pero supe que el tiempo que pensaba destinar a su ejecución no sería suficiente y no había oportunidad de un espacio o tiempo escolar en el que pudiera llevarlo a cabo. Por otro lado, comencé con la realización de mi servicio social, en el que fungiría como mentora, fue así que fui introduciéndome al concepto para mayor comprensión de lo que implicaba la labor mentorial; mientras fortalecía este conocimiento, supe que era el espacio ideal para comenzar a desarrollar mi propuesta planteada, debido a que ser mentor implica ser una figura de orientación, confianza, de apoyo y motivación (sin llegar a mostrarse como una figura autoritaria y/o rígida), en la vida del mentorizado, haciendo que el tiempo trabajado con él tuviera un impacto positivo en su vida, no solo durante el periodo de mentoría, sino, a largo plazo y que esta intervención fuera favorecedora en su crecimiento y desarrollo personal.

Fortaleciendo esta idea, quiero destacar a Carr (1999), quien argumenta que la mentoría es la ayuda hacia las “minorías”, a quienes han sido ignorados o “desposeídos”, brindándoles orientación para que puedan ser inspirados y busquen nuevas expectativas de vida mediante la ruptura de “barreras que limitan su

progreso”, así mismo, destaca que el mentor se caracteriza por ser una persona que ha alcanzado experiencia y “éxito”, y tienen la posibilidad de ayudar a personas “jóvenes” que aún no han podido superar las limitaciones que les impiden progresar en una o diversas áreas de su vida.

Por otra parte, sustento mi propuesta mediante la relación de la mentoría con la orientación psicopedagógica, pues con el acompañamiento y apoyo al sujeto mediante la mentoría, se genera un panorama más amplio de orientación que atiende e integra el desarrollo en las diversas áreas del individuo.

Durante el Capítulo I expliqué por qué la orientación psicopedagógica se relaciona y respalda a la labor mentorial, ya que como dice Bisquerra (2001), ésta cuenta con un “marco de intervención” más amplio que nos permite ayudar y orientar al individuo mediante una variedad de “áreas de intervención” que se interrelacionan, las cuales nos ayudarán a orientar al sujeto de acuerdo con su perfil, la situación y necesidades que tenga. Para efectos de este trabajo, como destacué en capítulos anteriores, puedo decir que el desarrollo de la inteligencia emocional se ve integrada, principalmente, en el área de orientación para la prevención y desarrollo.

En la búsqueda de recursos teóricos que respaldaran la idea anterior sobre la relación directa de la orientación psicopedagógica con la mentoría, es preciso destacar que aunque es escasa la información respecto a esa relación, existe material teórico que sí denota tal vinculación, como lo es la obra de Ponce, et. al. (2018), así mismo, con los aprendizajes empíricos que obtuve durante mi desempeño como mentora, me atrevo a decir que tienen una relación significativa y, al tratar de equiparar la mentoría con la tutoría, es aceptable decir, que al igual que la segunda, la mentoría podría ser una modalidad de la orientación, ya que tienen elementos similares, basados en los principios y áreas de la orientación psicopedagógica.

Al respecto, los asesores del servicio social alguna vez nos aconsejaron que si dedicáramos nuestro trabajo de titulación basado en nuestra labor mentorial,

sustituyéramos el concepto de mentoría por tutoría, pese a que desde el inicio y durante todo el tiempo se destacó nuestra labor como mentores, al inicio no comprendía por qué nos sugirieron eso, pero conforme realizaba la revisión teórica y al percatarme de la escasa información al respecto entendí a lo que se referían.

Mientras me dediqué a investigar sobre las dos acciones y al realizar la intervención, decidí no efectuar tal sustitución, ¿la razón de mi decisión?, no cambiar la esencia de la labor que realicé y tratar de hacer una aportación significativa al tema con mi trabajo teórico y práctico. En primer lugar porque pese a que tutoría y mentoría tienen relación (misma que expliqué anteriormente), se diferencian porque la tutoría se ejecuta dentro de la escuela a la que pertenece el alumno o alumna, además de que el tutor tiene comunicación directa con el o la docente y ambos forman parte de este proceso de orientación, al tiempo que comparten datos como el perfil de las y los alumnos o de su progreso; por otro lado, en la mentoría que realicé en Peraj, las y los mentores no tuvimos información brindada directamente de la escuela del mentorizado, pues trabajamos independientemente a ésta, el conocimiento que necesitamos saber de los mentorizados, lo construimos durante las mentorías. En segundo lugar, consideré que me iba a contradecir si tomaba la elección de sustituir el concepto, ya que todo el tiempo he concebido a la mentoría como un espacio alternativo al aula escolar, debido a que en la escuela no hay un tiempo o espacio suficiente dedicado al desarrollo de la inteligencia emocional, por eso este lugar (Peraj) sería alterno al aula (aunque también genera un beneficio en el desempeño escolar del alumnado), con una buena cantidad de tiempo dedicada al desarrollo integral del niño, mediante una atención dedicada únicamente a él.

Una vez mencionado lo anterior, quiero decir que con la presentación de mi revisión teórica, intervención y aprendizajes empíricos, pretendo destacar la escasa importancia y atención que ha tenido el desarrollo de la inteligencia emocional en el individuo.

Como mencioné al inicio de este trabajo, destaco la importancia de que dentro del currículum haya mayor integración de asignaturas dedicadas al desarrollo integral del estudiante, pues aunque ya hay algunas, son pocas y las existentes cuentan con insuficiente tiempo; es por ello que considero que sería ideal que existan algunas modificaciones para regular esta situación, para que con base en la implementación de nuevas áreas de desarrollo, los estudiantes de los diversos niveles educativos, puedan desarrollar habilidades que no han sido estimuladas antes, por ejemplo, las pertenecientes a la inteligencia emocional, para que con la suma de éstas a la inteligencia racional, puedan potenciar su crecimiento, desarrollo y aprendizaje.

De igual forma, esta acción favorecería la difusión de la inteligencia emocional en la vida de todas las personas y actores implicados en el desarrollo del alumnado (profesorado, directivos, padres y madres de familia, comunidad, etc.).

En el caso de Alejandro, su mamá pudo conocer el programa de mentoría por la difusión que se hizo del programa en su escuela, al saber que tendría apoyo emocional se interesó, porque al haber asistido su hijo a sesiones psicológicas anteriormente, ya tenía noción sobre la importancia de la vida emocional de su hijo y es así como buscó ayudarlo. Por otro lado, es una realidad que no todas las familias tienen la oportunidad de conocer el tema y aunque es una necesidad, muchas veces tener este apoyo termina siendo un “lujo” tener que pagar para obtenerlo.

Es por tal motivo que considero que dentro de las escuelas, integradas a sus programas, por lo menos haya más actividades de difusión sobre la IE, para que con ello los padres puedan tener conocimiento de lo que implica y su importancia, no solo en sus hijos sino también en su entorno familiar, para que todo el tiempo la IE se vea estimulada y, además, puedan emprender acción en la búsqueda de espacios dedicados al desarrollo de la misma.

Por otro lado, quiero hacer la invitación a la comunidad estudiantil, de que si está en sus posibilidades, y si tienen el compromiso, se animen a fungir como mentores, ya sea mediante la realización de su servicio social o la decisión de realizar un

voluntariado, pudiendo ser en este programa (Peraj) o en cualquier otro dedicado a esta labor de orientación y ayuda, ya que como mencioné, no todas las familias tienen la posibilidad de integrar a sus hijos a algún lugar que los ayude en esta área, pues tienen que pagar por ello o no hay accesibilidad por diversas cuestiones.

Desde mi experiencia puedo decir que no es una labor fácil, pero sí satisfactoria, pues cumplir con los objetivos planteados en el proceso (pese a los obstáculos, conflictos y dificultades), mediante el compromiso se genera la satisfacción de poder ayudar a los demás y brindar nuestra atención y apoyo a alguien que posiblemente había sido ignorado, de poderle hacer saber cuán importante es y el valor que tiene, y que además de ello, a la par de quien estamos orientando, también nosotros podemos crecer y desarrollarnos juntos, pues no solo los pequeños aprenden de nosotros sino que también nosotros de ellos, e inclusive muchas veces el que nos comparten su sentir, perspectivas e ideas termina ampliando nuestro panorama significativamente.

La labor mentorial no solo implica dar, sino también recibir, pues terminamos fortaleciendo nuestras capacidades y habilidades adquiridas durante nuestra trayectoria académica, y en este caso nuestras habilidades de autoconocimiento, autorregulación, automotivación, empatía y de socialización. Sin duda alguna, reitero que brindar nuestro servicio a alguien que lo necesita puede generar una satisfacción enorme al saber que dejamos huella en niños, niñas o adolescentes, que determinarán y construirán el futuro. De mi parte me llevo una buena experiencia de esta labor al ver el progreso generado en el niño que encabezó este proyecto, Alejandro, así como la disposición y el agradecimiento de su mamá, pues el reconocimiento de su familia, la relación generada y los resultados obtenidos, son aspectos que me motivan a continuar realizando la labor de orientación por el bienestar integral de los estudiantes.

Por otro lado, me gustaría exhortar a los profesionales de la educación a que se sigan profundizando en esta labor, que se siga evidenciando la importancia de la

inteligencia emocional y que se interesen por el desarrollo integral del estudiantado. Es necesario hacer saber que hay muchos alumnos y alumnas que necesitan ayuda en esta área de su vida, y con la orientación adecuada, su vida puede mejorar significativamente mediante el favorecimiento de su área emocional y afectiva.

Considero pertinente destacar que hablo no solo desde mi experiencia durante este trabajo, sino también desde la experiencia que he tenido desde mi niñez, pues pese a mis buenas notas y reconocimientos académicos, no sentía que fuera suficiente, y al no ser orientada en esta área me había causado muchos conflictos con mi familia, pero sobre todo conmigo misma, había pasado mucho tiempo desorientada, pero cuando comencé a sumergirme a esta esfera, y empecé a priorizar mi inteligencia emocional mi vida mejoró rotundamente, y en esta construcción he podido establecerme en una situación de relativo bienestar, que aclaro, como lo he dicho desde un inicio, el desarrollo de la IE no es un proceso lineal y todo el tiempo tenemos que fortalecerla.

Continuando con la idea, también considero oportuno que haya más focalización sobre la mentoría y que se apoye a su crecimiento teórico y práctico, de igual forma a su mayor implementación (como lo he propuesto) en el ámbito universitario, para que, mediante tal crecimiento de recurso teórico haya más difusión de este espacio y más gente se sume a ayudar o bien ser orientada, pues todos podemos situarnos en cualquiera de las dos posiciones, ya sea mentor o mentorizado.

De igual forma, quiero destacar que me llevo una gran satisfacción mediante esta experiencia, además del fortalecimiento de mis conocimientos, capacidades y habilidades como profesional de la educación. Es preciso destacar que lo visto en la teoría no es lo mismo a los aprendizajes reales (empíricos), pero es gracias a esta práctica que mis conocimientos se vieron fortalecidos, considero que ante la falta de algunos recursos en mi investigación teórica respecto a la relación de la mentoría con la orientación psicopedagógica, fue mi intervención práctica la que me hizo fortalecer conocimientos y comprender aspectos que habían quedado sin resolver,

quiero decir que mi investigación teórica, aunada al desarrollo de mi propuesta y la aplicación de la misma, hizo que pudiera generar aprendizajes significativos respecto a mi labor.

Finalmente, este fue mi trabajo de indagación teórica, propuesta e intervención, eventualmente me gustaría continuar con esta investigación y continuar acrecentando mi acervo intelectual en esta área, para apoyar en la suma de recursos orientados al desarrollo del tema y así ayudar a futuras investigaciones y que mediante éstas, podamos continuar con el desarrollo integral del alumnado y de las comunidades, mediante el desarrollo de la inteligencia emocional.

## REFERENCIAS

- Bausela, E. (2004). "Modelos de orientación e intervención psicopedagógica; modelo de intervención por programas". *EduPsykhé: Revista de psicología y educación*, 3(2). España: Universidad de León. Recuperado de: <http://repositorio.ucjc.edu/bitstream/handle/20.500.12020/111/c00030302.pdf?sequence=1>
- Bausela, E. (2006). "Áreas, contextos y modelos de orientación en intervención psicopedagógica". *Revista electrónica diálogos educativos*, 6(12). España: Universidad de León. Recuperado de: [http://www.umce.cl/~dialogos/n12\\_2006/bausela.swf](http://www.umce.cl/~dialogos/n12_2006/bausela.swf)
- Bisquerra, R. (1996). *Orígenes y desarrollo de la Orientación Psicopedagógica*. Madrid: Narcea.
- Bisquerra, R. (1999). "Áreas de la orientación y educación emocional". *Educación y Futuro: Revista de Investigación Aplicada y Experiencias Educativas*, (1). Recuperado a partir de <https://educacionyfuturo.com/article/view/6889>
- Bisquerra, R. (2001). "Orientación psicopedagógica y educación emocional en la educación formal y no formal". *Ágora digital*, (2). España: Universidad de Barcelona. Recuperado de: <https://rabida.uhu.es/dspace/handle/10272/3448>
- Bisquerra, R. (2006). "Orientación psicopedagógica y educación emocional". *Estudios sobre educación*, (11), 9-25. Servicio de Publicaciones de la Universidad de Navarra. Recuperado de: <https://goo.gl/ZPshVh>
- Bisquerra, R. (2016). "Universo de emociones: la elaboración de un material didáctico". En Soler, J., Aparicio, L., Díaz, O., Escolano, E. y Rodríguez, A. (coords). *Inteligencia Emocional y Bienestar II. Reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones*. España: Universidad San Jorge.

- Bisquerra, R. y López, É. (2020). "Aprendizaje inicial y acompañamiento emocional". *Ruta Maestra*, 29(), 120-125. Recuperado de: <https://rutamaestra.santillana.com.co/wp-content/uploads/2020/09/18-APRENDIZAJE-INICIAL-Y-ACOMPANAMIENTO-EMOCIONAL.pdf>
- Bisquerra, R. y Mateo, J. (2019). *Competencias emocionales para un cambio de paradigma en educación*. España: Horsori. Recuperado de: <http://www.puvill.com/toc/9788494985744.pdf>
- Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007). "Las competencias emocionales". *Revista Educación XXI*, 10(), 61-82. Madrid: Universidad Nacional de Educación a Distancia. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/706/70601005.pdf>
- Bohórquez, C. (2008). "El hombre como ser social en Juan David García Bacca". *Centro de Investigaciones sobre América Latina y el Caribe, UNAM*, 2(124), 97-108. Cuadernos Americanos. Recuperado de: <http://www.cialc.unam.mx/cuadamer/textos/ca124-97.pdf>
- Cabello, M. (2011). "Importancia de la inteligencia emocional como contribución al desarrollo integral de los niños/as de educación infantil". *Pedagogía magna*, (11), 178-188. España: Asociación Sociocultural Mundieduca. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3629180>
- Campillo, J. (S/F). *La importancia de la educación emocional en las aulas*. Andalucía. Recuperado de: <https://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/delegate/content/ab2f1d46-cd27-47f8-b849-e928a701df05>
- Carpena, A. (2016). *La empatía es posible. Educación emocional para una sociedad empática*. España: Desclée de Brouwer.
- Carr, R. (1999). "Alcanzando el futuro: el papel de la mentoría en el nuevo milenio". *Programa de Apoyo al Liderazgo y la Representación de la Mujer (PROLID)*,

1()). Canadá: Peer Resources. Recuperado de: [https://web.archive.org/web/20190430094754id\\_/https://www.peer.ca/spanish1.pdf](https://web.archive.org/web/20190430094754id_/https://www.peer.ca/spanish1.pdf)

Centro de Liderazgo y Práctica de la Salud (2003). “Guía de Mentoría: Guía para Mentores”. *Cámara Nacional de Compensación de Ética en Ciencias e Ingeniería*, 305. Recuperado de: <https://scholarworks.umass.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1304&context=essence>

Chávez, M. (2006). “De las capacidades a las habilidades motrices: Desde un enfoque sistémico holístico y transdisciplinar”. *Investigación Educativa*, 10(18), 145-164. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Recuperado de: [https://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtualdata/publicaciones/inv\\_educativa/2006\\_n18/a11.pdf](https://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtualdata/publicaciones/inv_educativa/2006_n18/a11.pdf)

Chóliz, M. (2005). *Psicología de la emoción: el proceso emocional*. Universidad de Valencia. Recuperado de: <https://www.uv.es/=choliz/Proceso%20emocional.pdf>

Dolan, P. y Brady, B. (2015). *Mentoría de menores y jóvenes: Guía práctica*. España: Narcea.

Fernández P. y Extremera, N. (2005). “La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey”. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 63-93. España: Universidad de Zaragoza. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927005.pdf>

Fernández, A y Gallardo, M. (2012). “La orientación educativa para la atención a la diversidad”. En Alemany, I., Jiménez, M. y Sánchez, S. (coords.). *Formación del profesorado para la diversidad cultural*. España: La muralla.

- Fernández, P. y Cabello, R. (2021). "La inteligencia emocional como fundamento de la educación emocional". *Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar*, 1(1), 31-46. España. Recuperado de: [https://ri.iberro.mx/bitstream/handle/iberro/6043/RiEEB\\_01\\_01\\_31.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://ri.iberro.mx/bitstream/handle/iberro/6043/RiEEB_01_01_31.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Garaigordobil, M. y García, P. (2006). "Empatía en niños de 10 a 12 años". *Psicothema*, 18(2), 180-186. España: Universidad de Oviedo. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/727/72718203.pdf>
- García, M. (2016). *El desarrollo de la orientación educativa en el aprendizaje-servicio. Un estudio de caso en un instituto de educación secundaria de la Comunidad de Madrid*. Tesis doctoral. España: Universidad Autónoma de Madrid. Recuperado de: [https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/674897/garcia\\_lopez\\_maria\\_lourdes.pdf](https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/674897/garcia_lopez_maria_lourdes.pdf)
- Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional. Por qué es más importante que el cociente intelectual*. México: Ediciones B.
- Grañeras, M. (Coord.) y Parras, A. (Coord). (2008). *Orientación educativa: fundamentos teóricos, modelos institucionales y nuevas perspectivas*. España: Ministerio de educación, política social y deporte.
- Herrera, F., Ramírez, M., Roa, J. y Herrera, I. (2004). "Tratamiento de las creencias motivacionales en contextos educativos pluriculturales". *Revista Iberoamericana de educación*, 34(1), 1-21. España: Universidad de Granada. Recuperado de: <https://rieoei.org/RIE/article/view/2885/3818>
- Herrera, J. y Zamora, N. (2014). "¿Sabemos realmente qué es la motivación?" *Correo Científico Médico*, 18(1), 126-128. Recuperado de: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S156043812014000100017&script=sci\\_arttext](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S156043812014000100017&script=sci_arttext)

- Isidro, A y Muriel, M. (2020). "Creciendo con las emociones: inteligencia emocional de la niñez a la adolescencia". *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 137-148. Recuperado de: <https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEF/article/view/1837>
- Jiménez, A. (2018). "Inteligencia emocional". *Curso de Actualización Pediatría 2018*, 3(0), 457-469. Madrid: Lúa. [https://www.aepap.org/sites/default/files/457-469\\_inteligencia\\_emocional.pdf](https://www.aepap.org/sites/default/files/457-469_inteligencia_emocional.pdf)
- Lillo, J. (2004). "Crecimiento y comportamiento en la adolescencia". *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, (90), 57-71. Barcelona. Recuperado de: <https://scielo.isciii.es/pdf/neuropsiq/n90/v24n2a05.pdf>
- López, É. (2012). "Inteligencia emocional en el aula". En Bisquerra, R. (coord). *¿Cómo educar las emociones. La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Barcelona: Faros Sant Joan de Déu.
- Monereo, C. (coord.). (1995) *Estrategias de enseñanza y aprendizaje. Formación del profesorado y aplicación en la escuela*. Barcelona: Editorial Graó.
- Montanero, M., (2002). "Áreas prioritarias de la orientación en el contexto educativo. Una propuesta de revisión". *Educación XX1*, (5), 153- 167. Madrid: Universidad Nacional De Educación a Distancia. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/706/70600509.pdf>
- Moreno, D. y Moreno, A. (2005). "Deserción escolar". *Revista internacional de psicología*, 6(1), 1-3. Instituto de la familia de guatemala. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6161377>
- Oliveros, V. (2018). "La inteligencia emocional desde la perspectiva de Rafael Bisquerra". *Revista de Investigación*, 42(93), 95-106. Venezuela: Universidad Pedagógica Experimental Libertador. Recuperado de:

[https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w25612w/Inteligencia\\_emocional.pdf](https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w25612w/Inteligencia_emocional.pdf)

Orejudo, S. y Planas, J. (2016). "Introducción". En Soler, J., Aparicio, L., Díaz, O., Escolano, E. y Rodríguez, A. (coords). *Inteligencia Emocional y Bienestar II. Reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones*. España: Universidad San Jorge.

Peraj México A.C. (2021). Peraj Inspirando futuros. <https://www.peraj.org/index.html>

Peraj México, AC. (s/f). *Informe ciclo escolar 2018-2019*. Recuperado de: [https://www.peraj.org/informesanuales/inf\\_peraj\\_18\\_19\\_v01.pdf](https://www.peraj.org/informesanuales/inf_peraj_18_19_v01.pdf)

Pineda, N., y Urrego, N. (2017). *Autoconocimiento emocional, una necesidad en la infancia contemporánea*. Fundación Universitaria Los Libertadores. Recuperado de: <https://repository.libertadores.edu.co/server/api/core/bitstreams/0e734d0d-d931-4a36-b6db-a21c0f95dd2a/content>

Piqueras, J., Ramos, V., Martínez, A. y Oblitas, L. (2009). "Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física". *Suma psicológica*, 16(2), 85-112. Colombia: Fundación Universitaria Konrad Lorenz. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/1342/134213131007.pdf>

Ponce, S., García, B., Islas, D., Martínez, Y. y Serna, A. (2018). "De la tutoría a la mentoría. Reflexiones en torno a la diversidad del trabajo docente". *Páginas de Educación*, 11(2), 215-235. Universidad Católica del Uruguay. Recuperado de: <http://www.scielo.edu.uy/pdf/pe/v11n2/1688-7468-pe-11-02-215.pdf>

Ravello, C., Martínez, C. y Delgado, G. (2007). *Manual de Tutoría y Orientación Educativa*. Ministerio de Educación. Perú: Quebecor World.

Rodríguez, M. (2007). "Orientación Profesional y formación basada en el trabajo. Conceptos básicos y sugerencias para la intervención". *Revista de educación*

- XXI, 9, 15-33. Universidad de Barcelona. Recuperado de: <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/23622/514-1891-1-PB.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sala, J. y Abarca, M. (2009). "La educación emocional en el currículum. Teoría De La Educación". *Revista Interuniversitaria*, 13(1). Recuperado de: <https://doi.org/10.14201/2937>
- Salovey, P. y Mayer, J. (1990). Inteligencia emocional. Imaginación, cognición y personalidad. 9(3), 185-211. Recuperado de: <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Sanchiz, M. (2009). *Modelos de orientación e intervención psicopedagógica*. España: Universitat Jaume I. Recuperado de: <https://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/23882/s4.pdf?seque>
- Santana, L. y Santana, P. (1998). "El modelo de consulta/asesoramiento en orientación". *Revista de investigación educativa*, 16(2), 59-77. Tenerife: Universidad de La Laguna. Recuperado de: [https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/98022/1/03\\_RIE\\_V16\\_N2\\_1998\\_El%20modelo%20de%20consulta%20asesoramiento%20en%20orientaci%c3%b3n.pdf](https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/98022/1/03_RIE_V16_N2_1998_El%20modelo%20de%20consulta%20asesoramiento%20en%20orientaci%c3%b3n.pdf)
- Stake, R. (1998). *Investigación con estudio de casos*. Madrid: Ediciones Morata.
- Taguenca, J y Vega, M. (2012). "Técnicas de investigación social. Las entrevistas abiertas y semidirectivas". *Revista de investigación en ciencias sociales y humanidades, nueva época*, 1(1). Recuperado de: [https://www.uaeh.edu.mx/investigacion/productos/7465/tecnicas\\_de\\_investigacion\\_social\\_-\\_las\\_entrevistas\\_abiertas\\_y\\_semirectivas.pdf](https://www.uaeh.edu.mx/investigacion/productos/7465/tecnicas_de_investigacion_social_-_las_entrevistas_abiertas_y_semirectivas.pdf)
- Truchero, L. (2014). *La motivación en el aula. Teatro en inglés para 1º de Primaria*. Propuesta de Intervención Educativa. Valladolid: Universidad Internacional de

La Rioja. Recuperado de:  
<https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/2624/truchero%20levas.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Vélaz, C. (1998). *Orientación e intervención psicopedagógica. Concepto, modelos, programas y evaluación*. Málaga: Aljibe.

Vélaz, C. (2003). *Intervención educativa y orientadora para la inclusión social de menores en riesgo. Factores escolares y socioculturales*. Madrid: UNED.

Zaccagnini, J. (2004). *Qué es inteligencia emocional. La relación entre pensamientos y sentimientos de la vida cotidiana*. Madrid: Biblioteca Nueva.

# ANEXOS



19. Lo que más me gusta ser es policía
20. Deseo saber volucola a mis hermanos
21. Cuando sea mayor voy a a la escuela
22. Mi mamá y mi papá juegan con algo
23. Siento como me siento Fuerte
24. Me enoja porque porque me quitan el celular
25. A veces pienso que seré un policía
26. Yo sueño con con mi papa mis hermanos y mucha mi mamá
27. Mi madre no quiere trabajar
28. Cuando me despierto en la noche quiero sea alguien como que me toca
29. Dios es inteligente
30. Los niños son muy juguetones
31. Tengo miedo de la oscuridad
32. Lo que me enoja es que no me molesten
33. A otros niños y niñas se pelean por los juguetes
34. Mi padre es muy inteligente
35. Estoy celoso de de mi mamá
36. Me parezco a dios
37. Pienso mucho en las matemáticas
38. Estoy orgulloso de mi hermano
39. Otra gente piensa que soy un alienígena
40. Me da pena esperar
41. Yo trato de ayudar a mi familia
42. Me divierto con mis hermanos
43. A veces me siento triste porque mi hermano se enoja

44. Cuando llego a mi casa voy a mi cuarto
45. Cuando alguien de mi familia esta enfermo lo cuido
46. Si otra persona me golpea yo le aviso a mi papa para ir a
47. Cuando la gente viene a visitarnos a la casa les invito un cafe
48. A la hora de la comida como
49. Me gusta jugar
50. Si yo veo a un perrito quejándose de frio lo tapo y le doy una  
pastilla
51. Me gusta ser un policia
52. Cuando juego me siento Feliz
53. Si yo no obtengo lo que quiero en casa me relajo
54. Cuando me lastimo en algún lado me sibo con pomada
55. Cuando mis amigos llegan a visitarme les invito a jugar

Entrevista a responsable del programa, realizada el 10 de agosto del 2023.

1.- ¿Cómo es la difusión e invitación para la participación de los niños en el programa?

“La invitación se hace a través de las escuelas cercanas a la universidad, pues se va a la escuela Jacinto Canek y Provincia de Quebec, ya tenemos contacto con los directivos y con las maestras de UDI, y bueno, también es importante mencionar que el subdirector de la escuela, Jacinto Canek, pues es profesor de aquí de la universidad y eso nos ha facilitado la difusión, y en la generación pasada, una maestra de aquí de la universidad, ella también participa en el programa de UDI de una escuela, de la Panamericana y ella nos contactó con el director, bueno, ella le explicó el proyecto al director del programa y entonces fue como llegaron más niños, ella nos ayudó a difundirlo y también la vinculación con los padres de familia, pues eso ha ayudado a que ellos mismos lo vayan compartiendo, difundiendo, y cuando ya nosotros emitimos nuestra convocatoria, vamos colocando cartelitos o hablando con ellos, mandándoles la información para que los pequeños lleguen”.

2.- ¿Cómo es el proceso de aceptación de los niños para su integración al programa?

“Todos se aceptan, o sea, no hay ningún niño que se llegue a rechazar o que tengamos como un filtro de éste sí o éste no, todo niño que quiera pertenecer al programa Peraj se acepta y que los papás se comprometan a traerlos en los horarios establecidos, que son por lo regular martes y jueves, en un horario que trabajamos, la vez pasada de tres a cinco y media de la tarde. Otras veces trabajamos de dos a cinco y media de la tarde. Entonces, si los papás pueden en ese horario, es como nosotros los vamos aceptando y que cubran la edad. Primero, aperturamos un espacio a niños de 10 a 12 años, que estén cursando entre cuarto y sexto año, de preferencia y que estén en esos grados que vengan. ¿Qué nos pasó el año pasado?

Que la mayoría de ellos no vinieron muchos de ese rango de edad y entonces por eso fue que abrimos a otros grados”.

3.- ¿Desde qué mes empiezan a emitir la convocatoria?

“Desde octubre, septiembre-octubre más o menos”.

4.- ¿Qué información se requiere para generar el expediente del niño?

“Bueno, se requiere su curp, se requiere una entrevista con los papás, se requiere esta información de nacimiento, el embarazo, se requiere información escolar, se requiere información de vacunación, si tiene alergias, el motivo de por qué quiere ingresar al programa el niño y se le aplica una prueba similar a la que se le aplica a los mentores, donde son frases incompletas que el niño va contestando para poder sacar las habilidades o características y poder hacer el empate”.

5.- ¿Cómo es la difusión e invitación para la participación de los estudiantes universitarios en el programa?

“Se hace una convocatoria a través de redes sociales, de las páginas de la universidad, a través del Facebook del CAE. En el mes de agosto a todos los estudiantes de todas las licenciaturas, quienes decidan registrarse, se hace una entrevista, una plática informativa, quienes acceden a quedarse después de esa plática informativa, continúa la entrevista y se les aplica igual una prueba de frases incompletas y continúan con ese proceso de selección”.

6.- ¿Hay un perfil de ingreso para poder ser aceptados y fungir como mentores?

“Sí, que les gusten los niños, que tengan una edad de 30 a 35 años de edad para que no sean confundidos con los padres de familia y sobre todo, que no muestren también agresividad o violencia, que es uno de los factores importantes, pero más agrado por los niños”.

Tengo una duda, ¿dijiste 30 a 35 años?

“30 a 35 años es como la fecha límite que nosotros tenemos por cuestiones de que si es más grande, pues se llega a malinterpretar que ese amigo o ese mentor, pues pareciera el padre de familia del niño”.

7.- ¿Qué información se requiere para generar el expediente del mentor?

“Bueno, para él se requiere la prueba psicológica, se requiere la entrevista y se requiere su historial académico para ver que tenga el 70 por ciento de los créditos, porque él va a hacer servicio social con nosotros, porque se hace otro expediente aparte que él lleva el área de servicio social”.

8.- Okey. Y bueno, esta siguiente área es sobre Peraj en la universidad. ¿Me podrías decir cuándo y cómo llega Peraj a la UPN?

“Peraj llega en el 2008 a través de un convenio de colaboración con la SEP ANUIES y pues lo que era antes las becas Pronabes. Entonces llega a la universidad en el 2008 como un programa piloto. Se apertura con 50 mentores y 50 niños. Se hace durante un semestre y pues desde ahí ya se queda fijo, continúa hasta la fecha”.

9.- ¿Me podrías decir cómo es tu perfil como coordinadora? ¿Si es coordinadora general?

“Yo soy responsable del programa y mi perfil es ser psicóloga educativa, tengo toda la parte de gestión, yo saco lo que son, emito las convocatorias, yo capacito como a toda la parte de la coordinación, antes no había coordinadores, entonces me tocaba capacitar a todos los mentores, y pues toda la parte a veces logística, cuando se tienen algunos eventos como pedir los auditorios, pedir algunas sillas o mesas, cuando se requieren para algunos eventos, llevar el programa o gestionar con los directivos, con pláticas informativas con los padres de familia, entonces, todo eso es como la parte de la gestión que yo tengo que ir realizando”.

10.- Y finalmente, ¿cuál consideras que es el propósito general de Peraj?

“El propósito general es evitar la deserción escolar ¿no?, y pues al evitar la deserción escolar, pues justo queremos que estos niños que entran al programa, niños y niñas, pues continúen estudiando, pero creo que al tener ese objetivo general o ese impacto, pues justo al abarcar las cinco áreas que están dentro del programa, la social, la afectiva, la académica, la motivacional y la cultural, pues implica un desarrollo integral en el niño y entonces eso va a beneficiar o va a abonar, ¿no?, a que el niño, en cualquier área que se le impacte, va a beneficiar a que el niño tenga otras expectativas de vida”.

Anexo 3

Entrevista a mamá de Alejandro, realizada el 15 de junio del 2023.

1.- ¿Cómo se enteraron del programa?

“Por la escuela donde va el niño, hubo carteles en donde hacían la invitación para llevar a nuestros hijos a participar en el programa”.

2.- ¿Hubo alguna conferencia, ya sea virtual o presencial del programa?

“No, fue solo por cartel, leí la convocatoria y pregunté con algunas mamás y me recomendaron que aquí lo trajera, me dijeron que estaba muy bien, y es que yo nunca lo había mandado antes, y debíamos venir a la universidad, a la oficina de la maestra a pedir más información”.

3.- ¿Cómo fue el proceso de aceptación de su hijo en el programa?

“Pues no tenía idea de que era y primero hablé por teléfono y ya me dijeron que viniera, lo inscribí y luego me dijeron que llenara un cuestionario por internet para apartar su lugar, y que ya nos iban a avisar qué día empezaba”.

4.- ¿Cuál fue su primera concepción acerca del programa?

“Que lo podían apoyar a socializar más, y hablar con él para su desarrollo emocional y académico”.

Habilidad: Autoconocimiento					
NÚMERO DE SESIÓN: 11 FECHA: 10-01-23 Mentor: Diana Paola Silva Nolasco Amigo: Alejandro					Área de desarrollo Peraj: Afectiva
Objetivo General: Fortalecer el autoconocimiento de Alejandro.					
ACTIVIDAD	OBJETIVO (S)	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	MATERIALES/ RECURSOS	TIEMPO	LUGAR
1. Entrada	Recibir al amigo.	Esperar al amigo por la entrada principal, saludar al tutor(a), y recibir al amigo.		4 minutos	Entrada principal
2. Saludo	Seguir creando un vínculo de amistad mediante el inicio con un saludo personalizado.	El mentor y el amigo se saludan con una técnica de choque de manos creada por los dos en sesiones pasadas.		1 minuto	Entrada principal
3. Pase de lista	Registrar la asistencia del mentor y amigo.	Acercarnos con la coordinadora para que nos registre la asistencia.		5 minutos	Entrada principal
4. Mi caja de crecimiento	-Crear un espacio en el que mi amigo pueda guardar las actividades durante la mentoría -Realizar una retroalimentación delo trabajado previamente.	Tendremos un espacio para decorar una caja de cartón con stickers y forro para guardar los avances, al terminar vamos a ir guardando los trabajos hechos hasta la fecha, Alejandro, antes de meterlos a la caja, va a ir diciendo lo que aprendió de esa actividad y si cambió algo en él.	-Caja de cartón -Hojas de colores -Cinta adhesiva -Resistol -Stickers	20 minutos	Mesas de ajedrez
5. Una carta para mí	-Que Alejandro logre identificar sus fortalezas y debilidades	Alejandro va a realizar una carta a su yo del futuro, en esta, va a escribir como se percibe actualmente, en	- Hojas de colores -Lápiz -Colores -Pegamento	50 minutos	Mesas de ajedrez

	<p>-Conocer la posición en la que se encuentra actualmente en los diversos aspectos</p> <p>-Que mi amigo se proponga metas y retos por cumplir durante las siguientes mentorías</p> <p>-Generar un material que nos permita evaluar su avance cada inicio de mes y al finalizar las mentoría.</p>	que piensa que debe mejorar y fortalecerse, también lo que espera que su yo del futuro haya logrado y cómo lo va a lograr, generar un mensaje de motivación.	-Stickers		
6. Receso	Hidratarse y alimentarse	Tener un espacio para comer un refrigerio y platicar de cómo se está sintiendo el amigo.	-Comida -Agua	15 minutos	Pastos detrás del comedor
7. Con mímica me expreso	<p>-Explorar lo que son las emociones y sentimientos</p> <p>-Que mi amigo conozca otras formas de expresión</p> <p>-Conocer cómo actúa Alejandro ante diversas situaciones</p>	<p>-Se hará una exposición con marionetas de lo que es una emoción y un sentimiento, para prender a diferenciarlos.</p> <p>-Con la ayuda de tarjetas con situaciones, cada uno debe actuar con mímica el cómo actuaría ante la presencia de dichas situaciones, o imitar las emociones que le generarían tales.</p> <p>-Se van a ir rolando los turnos</p> <p>-Al final hablaremos el cómo nos hizo sentir tal actividad y en qué debemos</p>	-Marionetas -Tarjetas con ejemplo de situaciones	50 minutos	Pastos detrás del comedor

		mejorar nuestro actuar.			
8. Salida	Despedida y llevar al amigo con su tutor.	Cierre de la mentoría con el choque de manos de amigos, y desearle una buena semana al amigo.		5 minutos	Salida principal

Habilidad: Autorregulación					
NÚMERO DE SESIÓN: 23 FECHA: 21/02/23 Mentor: Diana Paola Silva Nolasco Amigo: Alejandro				Área de desarrollo Peraj: Afectiva	
Objetivo General: Autorregular las emociones					
ACTIVIDAD	OBJETIVO (S)	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	MATERIALES/ RECURSOS	TIEMPO	LUGAR
1. Entrada	Recibir al amigo.	Esperar al amigo por la entrada principal, saludar al tutor(a), y recibir al amigo.		4 minutos	Entrada principal
2. Saludo	Seguir creando un vínculo de amistad mediante el inicio con un saludo personalizado.	El mentor y el amigo se saludan con una técnica de choque de manos creada por los dos en sesiones pasadas.		1 minuto	Entrada principal
3. Pase de lista	Registrar la asistencia del mentor y amigo.	Acercarnos con la coordinadora para que nos registre la asistencia.		5 minutos	Entrada principal
4. Memorama de emociones	Continuar con la identificación de las emociones de Alejandro, así como la	Vamos a jugar con un memorama sobre las emociones, nos turnaremos para sacar cartas. Cada vez que alguien encuentre algún par, los dos	Memorama de emociones	40 minutos	Pastos detrás del comedor

	conciencia de las mismas y reflexionar ante la forma de actuar ante la presencia de éstas	explicaremos sobre cómo actuamos ante la presencia de dicha emoción, conversaremos si actuamos o no correctamente y cómo podemos sustituir dichos comportamientos ante su presencia.			
<b>5. Juego para expresar el enfado. El globo del enfado.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Identificar la emoción del enfado</li> <li>-Aprender una nueva técnica para comprender y controlar el enfado</li> <li>-Fomentar el conocimiento y la conciencia sobre nuestras acciones cuando estamos enfadados.</li> <li>-Favorecer la habilidad de reconocer y entender el enfado.</li> </ul>	<p>Hablaremos sobre la emoción de ira o enojo, reflexionaremos sobre ésta y precisaré que no hay emociones buenas o malas, pues lo que sí es malo es nuestro actuar ante su presencia.</p> <p>Hablaremos sobre situaciones que lo hacen enojarse, y sobre cómo actúa, posteriormente representaremos tres formas de expresar el enfado con una hoja, hay tres opciones: a) Dejarla en blanco (no gestionar la emoción), b) romper la hoja (actuar impulsivamente y dejarnos llevar por nuestra emoción), c) anotar en ella nuestro sentir (reflexionar sobre la situación y sobre cómo podemos actuar para no vernos afectados y ni quienes nos rodean).</p> <p>Finalmente haremos lo mismo con un globo, ejemplificaremos que cuando actuamos impulsivamente es lo mismo a cuando inflamamos un globo de</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Hojas de papel recicladas</li> <li>-Colores</li> <li>-Globos</li> </ul>	40 minutos	Ágora

		golpe y sin mediar las consecuencias (finalmente explota), o bien, actuar regulando el enojo, inflarla poco a poco, ponernos un límite para que no explote y se infle correctamente, (logramos liberar tensiones sin vernos afectados). Finalmente reflexionaremos sobre cómo nos hizo sentir la actividad.			
6. Receso	Hidratarse y alimentarse	Tener un espacio para comer un refrigerio y platicar de cómo se está sintiendo el amigo.	-Comida -Agua	15 minutos	Pastos detrás del comedor
7. Pintando me expreso	-Conocer formas de expresión de emociones -Gestionar y exteriorizar las emociones	-Hablaemos sobre las emociones que tuvimos en los últimos días y vamos a reflexionar sobre la manera que liberamos la energía que nos provocó, vamos a ayudarnos a identificar si ésta fue correcta o no, posteriormente vamos a dibujar en un lienzo lo que sentimos, esto mediante la utilización de los dedos y al finalizar vamos a explicar lo que significa y si nos ayudó a liberar las emociones que teníamos guardadas y cómo nos hizo sentir	-Lienzo reciclado -Acuarelas -Bata	40 minutos	Mesas de ajedrez
8. Salida	Despedida y llevar al amigo con su tutor.	Cierre de la mentoría con el choque de manos de amigos, y desearle una buena semana al amigo.		5 minutos	Salida principal

--	--	--	--	--	--

Habilidad: Automotivación					
NÚMERO DE SESIÓN: 30 FECHA: 21/03/2023 Mentor: Diana Paola Silva Nolasco Amigo: Alejandro					Área de desarrollo Peraj: Motivacional
Objetivo General: Lograr identificar metas y aspiraciones, así como la generación de compromisos y responsabilidades para lograrlo					
ACTIVIDAD	OBJETIVO (S)	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	MATERIALES/ RECURSOS	TIEMPO	LUGAR
1. Entrada	Recibir al amigo.	Esperar al amigo por la entrada principal, saludar al tutor(a), y recibir al amigo.		4 minutos	Entrada principal
2. Saludo	Seguir creando un vínculo de amistad mediante el inicio con un saludo personalizado.	El mentor y el amigo se saludan con una técnica de choque de manos creada por los dos en sesiones pasadas.		1 minuto	Entrada principal
3. Pase de lista	Registrar la asistencia del mentor y amigo.	Acercarnos con la coordinadora para que nos registre la asistencia.		5 minutos	Entrada principal
4. Jenga de preguntas	-Fortalecer la concentración de mi amigo -Fortalecer la tolerancia -Saber sobre sus metas y planes a largo plazo	Vamos a jugar Jenga, cada pieza va a tener preguntas respecto a nuestras motivaciones y aspiraciones, así como sobre las fortalezas o debilidades que consideramos que tenemos, y las vamos a ir respondiendo cada que saque una pieza, los dos tenemos que aconsejarnos cosas que podemos	-Jenga -Etiquetas con preguntas	40 minutos	

		hacer para lograrlas, para fortalecer nuestras fortalezas o eliminar algunas debilidades.			
5. El pastel de los deseos	-Conocer sus aspiraciones y deseos -Desarrollar el compromiso y sentido de responsabilidad	Vamos a crear un pastel con diversos mini panques, cada uno van a significar un deseo, los vamos a decorar con chocolate y fruta, mientras lo hacemos él dirá las cosas que tendrá que hacer y los compromisos que debe tener para lograrlos; al finalizar, Alejandro va a apagar las velitas para pedir que sus deseos se hagan realidad, pero destacando que también se compromete a llevar a cabo sus responsabilidades para su logro	-Panques -Topings -Fruta picada -Platos -Cubiertos -Servilletas -Velitas	40 minutos	Mesas de ajedrez
6. Receso	Hidratarse y alimentarse	Tener un espacio para comer un refrigerio y platicar de cómo se está sintiendo el amigo.	-Comida -Agua	15 minutos	Pastos detrás del comedor
7. Juego de palillos	-Poner en práctica lo aprendido previamente	-Vamos a hacer una torre con los palillos de colores, y debemos irlos sacando sin mover los demás y así cada vez que Alejandro se sienta frustrado por no lograr sacar alguno o comience a molestarse, vamos a recordar lo visto previamente y recordarle que puede aplicar lo mismo en	-Palillos de colores	40 minutos	Mesas de ajedrez

		otras veces de dificultad.			
8. Salida	Despedida y llevar al amigo con su tutor.	Cierre de la mentoría con el choque de manos de amigos, y desearle una buena semana al amigo.		5 minutos	Salida principal

Habilidad: Empatía					
NÚMERO DE SESIÓN: 46 FECHA: 30/05/23 Mentor: Diana Paola Silva Nolasco Amigo: Alejandro				Área de desarrollo Peraj: Social	
Objetivo General: Desarrollar la habilidad de empatía y respeto por los demás					
ACTIVIDAD	OBJETIVO (S)	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	MATERIALES/ RECURSOS	TIEMPO	LUGAR
1. Entrada	Recibir al amigo.	Esperar al amigo por la entrada principal, saludar al tutor(a), y recibir al amigo.		4 minutos	Entrada principal
2. Saludo	Seguir creando un vínculo de amistad mediante el inicio con un saludo personalizado.	El mentor y el amigo se saludan con una técnica de choque de manos creada por los dos en sesiones pasadas.		1 minuto	Entrada principal
3. Pase de lista	Registrar la asistencia del mentor y amigo.	Acercarnos con la coordinadora para que nos registre la asistencia.		5 minutos	Entrada principal
4. Ser empático	-Mejorar las habilidades de lectoescritura -Fortalecer la empatía	Vamos a colorear elegir un libro que hable sobre la empatía y el apoyo a los demás, la lectura va a ser	-Libros -Colores -Hojas blancas	40 minutos	Biblioteca área infantil

		acompañada de ejemplos y dividida por fragmentos entre él y yo. Finalmente haremos un dibujo que represente esta habilidad mientras generamos una retroalimentación y concientización sobre el tema y comentamos las veces que hemos actuado empáticos			
5.El respeto y cuidado hacia los animales	-Concientizar que los animales, al igual que los humanos merecen respeto -Hacer una manualidad para fortalecer los aprendizajes	Con abatelenguas vamos a crear animalitos que imaginemos, los vamos a decorar y personalizar. Mientras lo hagamos, vamos a charlar sobre el respeto que se merecen todos los seres existentes en el planeta y que los animalitos también sienten el amor o maltrato que pudiesen recibir. Finalmente nombraremos a los animalitos creados y haremos la promesa de que así como cuidamos a estos, lo haremos con los reales.	-Abatelenguas -Resistol -Hijas de colores -Listón -Marcadores	40 minutos	Mesas de ajedrez
6. Receso	Hidratarse y alimentarse	Tener un espacio para comer un refrigerio y platicar de cómo se está sintiendo el amigo.	-Comida -Agua	15 minutos	Pastos detrás del comedor
7. Los buenos deseos	-Generar lazos sociales saludables -Ser empático	Vamos a crear escribir en diversos papelitos, buenos deseos para entregarlos a diversas personas que se	-Colores -Papelitos de colores	40 minutos	Diversas áreas de la escuela

	con los demás -Contrarrestar la pena	encuentren paseando por la universidad. Primero les vamos a preguntar como están y le desearemos un bien día. Al finalizar Alejandro va a explicar cómo se sintió con esta actividad y si cree que			
8. Salida	Despedida y llevar al amigo con su tutor.	Cierre de la mentoría con el choque de manos de amigos, y desearle una buena semana al amigo.		5 minutos	Salida principal