



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



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

LA MENTORÍA COMO ESTRATEGIA PARA LA CONSOLIDACIÓN DEL
AUTOCONCEPTO PRE-ADOLESCENTE

TESINA
Recuperación de experiencia profesional

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PEDAGOGÍA

P R E S E N T A
MENDOZA HERRERA ANDREA FERNANDA

ASESOR
DR. RAÚL CALIXTO FLORES

CIUDAD DE MÉXICO, ENERO 2026.



Ciudad de México, a 02 de marzo de 2026

DESIGNACIÓN DE JURADO AUTORIZACIÓN DE ASIGNACIÓN DE FECHA DE EXAMEN

La comisión de titulación tiene el agrado de comunicarle que ha sido designado miembro del Jurado del Examen Profesional de la pasante **MENDOZA HERRERA ANDREA FERNANDA** con matrícula **190920906**, quien presenta el Trabajo Recepcional en la modalidad de **TESINA (RECUPERACIÓN DE LA EXPERIENCIA PROFESIONAL)** bajo el título: **"LA MENTORÍA COMO ESTRATEGIA PARA LA CONSOLIDACIÓN DEL AUTOCONCEPTO PRE-ADOLESCENTE"**. Para obtener el Título de la **LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA**

Jurado	Nombre
Presidente	PROFR. MARIO FLORES GIRON
Secretario	DR. RAUL CALIXTO FLORES
Vocal	DR. RAYMUNDO IBAÑEZ PEREZ
Suplente 1	MTRA. DOLORES GUADALUPE MEJIA RODRIGUEZ
Suplente 2	-----

Con fundamento al acuerdo tomado por los sínodos y de la egresada, se determina la fecha de examen para:

el viernes 20 de marzo de 2026 a las 10:00 am
EXAMEN PRESENCIAL

Atentamente
"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"

Georgina Ramírez Dorates
RESPONSABLE DE LA LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA

Cadena Original:

||2038|2026-03-02 13:35:00|092|190920906|MENDOZA HERRERA ANDREA FERNANDA|G|LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA|1|F|3|12|LA MENTORÍA COMO ESTRATEGIA PARA LA CONSOLIDACIÓN DEL AUTOCONCEPTO PRE-ADOLESCENTE|PROFR.|MARIO FLORES GIRON|DR.|RAUL CALIXTO FLORES|DR.|RAYMUNDO IBAÑEZ PEREZ|MTRA.|DOLORES GUADALUPE MEJIA RODRIGUEZ||2026-03-20|10:00|361|0|X7mFyq1r6v||

Firma Electrónica:

d+KIWRLf/OMz441XsAqta9ttUMVctgKn4EVBj2b45NJ5VXqTpKKOiKiXOzhznvEtIVtpNc+1iseZqpsjQloC55PjQbpscT1VeibnzwEIMMG nwh9zTRId6eRnEYDV3K4wVHXylFUpjby6Hwp8lsQ43en40JEhAilBvXQKAqR6MVK3Xg7/B5Oximj3af/bZ8ujRVdQY/tMu8jo5jD2Uc MRnVC+iYXtCu02PD3RjUmFfQ4HvC1isEuv3bFT7uw6MgpEc0nwnUOWmfEMJgq6Qqr73R7MhfWP9gHPGGxdfL9i8JUC9sla/aY3W7 6WdCeJvIE3NLWQiCSyITjinRcUZ4oVLjv+Nzn8i7CfiHmTPbmi6u/BgogInCM+e/tcBE8EKgzAEEnak3IRZzz8Lj51wNekCs9aImZ3QTwx W/goRZavetHGx7Ledk2YA6q5bI0F+1cpxi4Nc/h7w93EvHBTdYMy6jYU734LkVzcic4BIMChiGqYK5UFZoz9xq4j5fZs9gqppUi1R9LJeU MxC7MCsba68gNDW33GUuF7AV3C3hz5ayN3aANAAA20Tv62VICov2rVt/G9z5cEcjV6gdp5fL32av3KgMi5C6BI3IPdkwdRj97vc7368Y wPSnoluWUK8V8vXo6jTqZln5cBiy4zmxvB1pWBAUB9oISg74Wwywfu=

Fecha Sello:

2026-03-02 13:35:00



"El presente acto administrativo ha sido firmado mediante el uso de la firma electrónica avanzada del funcionario competente, amparada por un





certificado vigente a la fecha de la resolución, de conformidad con los artículos 38, párrafos primero, fracción V, tercero, cuarto, quinto y sexto, y 17 D, tercero y décimo párrafos del Código Fiscal de la Federación. De conformidad con lo establecido en los artículos 17-I y 38, quinto y sexto párrafos del Código Fiscal de la Federación."

Fin del Documento



AGRADECIMIENTOS

A Dios.

Por darme la fortaleza en cada una de las etapas de mi vida para poder llegar hasta aquí y hacer posible este momento tan soñado.

A mi alma mater, la Universidad Pedagógica Nacional.

Por ser mi segunda casa y dotarme de conocimiento, aprendizaje y experiencias que llevaré en mi corazón acompañándome en mi vida profesional y personal.

A mi Asesor, el Dr. Raúl Calixto.

Por su valioso acompañamiento y guía durante este proceso, gracias a sus conocimientos, enseñanzas y dedicación me es posible concluir este momento satisfactoriamente. Gracias por ser una persona muy paciente. Con todo respeto y admiración.

A mí misma.

Por vencer mis límites y miedos, por mostrarme resiliente porque solo yo conozco mi proceso, cada adversidad y cada logro me otorgaron la fuerza y esperanza para poder concluir esta etapa.

A mi mamá.

Por su fuerza y valentía, por creer en mí y en mis sueños porque gracias a su amor, trabajo y ejemplo estoy en este momento de mi vida, me dieron el ánimo de seguir hasta culminar. Gracias mami por todo tu apoyo y amor incondicional, gracias por acompañarme hasta mi último paso en esta aventura, por esto y mil cosas más, gracias infinitas.

Al amor de mi vida.

Bryan, que con su maravilloso amor e infinita paciencia y ternura estoy logrando uno de mis mayores sueños, porque ha sido mi mayor fuente de apoyo y motivación durante este proceso. Estoy feliz de lograr lo que un día fue un sueño a lado de ti. Gracias por ser mi hogar, sostenerme en todo momento y ser mi compañero de vida. Te amo, cielo.

A Karen, Berenice y Francisco.

Mis hermanos, que son mi luz de ánimo y motivación que me guía día a día, su grandiosa presencia y coincidencia en esta vida me ha dado las herramientas para no rendirme y darme la más hermosa de las uniones. Gracias por amarme y apoyarme incondicionalmente. Este logro es de los cuatro.

A mis pequeños.

Rolando, Santiago, Diana, Melani, Mateo y Katherine, que son la alegría de mi vida, mi gran inspiración a abrirles un camino de motivación y ejemplo, es por ustedes que con su ternura y cariño he podido lograr mis metas y seguir en camino a lograrlas.

A mi papá.

Me volviste la persona más valiente y me diste el impulso a no desistir por nada, lo que hemos construido me ha dado la tranquilidad de estar aquí. Gracias por creer siempre en mí.

A mis amigos.

Mis mejores amigas, mis hermanas del alma, Den, Pao y Bonnie mis compañeras de esta aventura llamada Universidad. Así como Fredo que ha sido una de mis amistades más preciadas. Ellos han sido mi más valiosa red de apoyo en todos los aspectos, si la conexión se define en algo, sin duda es nuestra amistad. La atesoro con mucho amor por cada risa por cada lágrima y por cada momento compartido que me dieron el aliento de llagar hasta aquí.

Por último y no menos importante y con un agradecimiento especial a mi amiga Hanni, es por ella que gracias a su presencia durante mi último año de universidad este trabajo es posible, porque más allá de nuestra estancia en Peraj esto fue una amistad y vínculo especial que perdurará en memoria y corazón para siempre.

A todas aquellas personas con las que he tenido la dicha de coincidir y que siempre creyeron en mí, abriéndome camino con tan solo una palabra de aliento.

ÍNDICE

Introducción.....	8
Capítulo I. El proceso de mentoría: protagonistas y objetivos.....	13
1.1 Definición de Mentoría.....	13
1.1.1 Objetivos de la mentoría	14
1.1.2 Funciones, ventajas y desventajas	15
1.1.3 Tipos de mentoría	18
1.1.4 Fases de la mentoría	20
1.1.5 Importancia de la mentoría en la educación.....	21
1.1.6 Agentes involucrados en el proceso de mentoría.....	23
1.2 Características de los agentes	24
1.2.1 Por qué la figura del mentor es importante en el desarrollo del mentorizado.....	26
1.2.2 Diferencias entre niñez, pre-adolescencia y adolescencia temprana....	27
1.2.3 La mentoría con pre-adolescentes	31
Capítulo II. PERAJ “Inspirando futuros”.....	36
2.1 Antecedentes y trayectoria	36
2.2 Objetivos de PERAJ.....	38
2.3 Características PERAJ en la UPN	39
2.4 Funcionamiento de PERAJ en la UPN (Reglamento, capacitación, perfil del mentor).....	41
2.5 Mentoría en PERAJ en la UPN (logros y problemas).....	51
Capítulo III. La formación pedagógica del autoconcepto.....	53
3.1 La pre-adolescencia y sus necesidades psicosociales	53
3.2 Autoconcepto en la pre-adolescencia	57
3.3 El acto pedagógico en la conformación de la autoconciencia del pre-adolescente.....	64
Capítulo IV. Experiencia como mentora en cada una de las fases del programa UPN-PERAJ en relación de las áreas a impulsar con la pre-adolescente (Sistematización).....	71
4.1 Proceso de sistematización de la experiencia profesional.....	71
4.2 Capacitación	74
4.3 Fases de intervención en proceso de mentoría	80

4.3.1 Fase 1 “Conociéndonos-Inicio de la relación”	80
4.3.2 Fase 2 “Retos y pruebas”	88
4.3.3 Fase 3 “La relación ha sido establecida”	103
4.3.4 Fase 4 “Conclusión de la intervención-Cierre de la relación”	117
Recomendaciones en torno a la mejora de PERAJ-UPN	126
Conclusiones	130
Referencias	136
Anexos	140
<i>Anexo 1. Formato de planeación 2022-2023</i>	140
<i>Anexo 2: Formato de bitácora 2022-2023</i>	140
<i>Anexo 3. Carta de autorización de uso de datos personales</i>	141

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Definiciones de mentoría	13
Tabla 2. Fases en el proceso de mentoría	20
Tabla 3. Agentes involucrados en el proceso de mentoría.....	23
Tabla 4. Características de los agentes de la mentoría	25
Tabla 5. Habilidades transferibles para el binomio	41
Tabla 6. Funciones del binomio	48
Tabla 7. Cambios durante la pre-adolescencia	53
Tabla 8. Teóricos de la pre-adolescencia.....	54
Tabla 9. Teóricos del autoconcepto	60

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Estructura de Peraj-México.....	37
Figura 2. Áreas de desarrollo para los amigos	40
Figura 3. Estructura de Peraj en las IES	43
Figura 4. Autoestima y autoconcepto.....	59

ÍNDICE DE IMÁGENES

Imagen 1. Convocatoria para mentores 2022.....	45
Imagen 2. Convocatoria para niños y niñas 2022.....	46
Imagen 3. Actividad "Árbol familiar"	83
Imagen 4. Actividad "Amuleto de la amistad"	86
Imagen 5. Construcción de la amistad.....	88
Imagen 6. Actividad "Mi lienzo"	91
Imagen 7. Actividad "El frasco de las estrellas"	93
Imagen 8. Actividad "Mapa del tesoro"	99
Imagen 9. Actividad "El postre de la amabilidad"	105
Imagen 10. Actividad "Hermanos"	108
Imagen 11. Actividad "Día de la familia"	110
Imagen 12. Actividad "Escena del crimen"	112
Imagen 13. Sesión de mentoría	117
Imagen 14. Actividad "Yo soy"	119
Imagen 15. Actividades con amigos.....	121

Introducción

La pre-adolescencia constituye una etapa de transición en la que los individuos comienzan a construir una visión más definida de sí mismos, enfrentándose a cambios físicos, emocionales y sociales que impactan en su autoconcepto con influencia también de su contexto. Menciona Bisquerra (2008) que, durante este periodo, el acompañamiento de adultos resulta fundamental, ya que las relaciones de apoyo influyen en la percepción que el menor desarrolla sobre sus capacidades, valores y rol dentro de su entorno.

Aunado a estos cambios que se atraviesan durante la pre-adolescencia, tener un autoconcepto y autoestima deficiente es por razones multifactoriales que pueden llegar a irrumpir el buen desarrollo de los mismos como altas comparaciones, competitividad con compañeros, acoso escolar, diferencias en el entorno familiar e invalidación, son unos de los múltiples ejemplos por los que un pre-adolescente se puede estar enfrentando.

Durante mi paso como estudiante en la Universidad Pedagógica Nacional tuve la oportunidad de prestar mi servicio social en el Programa Peraj "Inspirando futuros" como mentora de una pre-adolescente en donde a través de actividades dirigidas y adaptadas se trabajan cinco áreas clave para el desarrollo integral de la pre-adolescente en ellas se encuentran en área motivacional, social, comunicativa, escolar y afectiva, es a esta última a la que se le dará más peso no dejando de lado la importancia que las otras influyen, ya que en esta se trabaja afianzando su autoestima, apoyo emocional, expresión de afectividad, vinculación y autocuidado.

Por ello, ayudar a comprender la importancia de desarrollar un autoconcepto positivo es de vital importancia en la construcción de la personalidad de cualquier individuo, el trabajar en sus áreas de autoconocimiento, autopercepciones y autoimagen sirve para influir en su autoestima a fin de que pueda desenvolverse de manera plena, segura e independiente en su contexto.

Concientizar e informar sobre la importancia e impacto de promover y fomentar un pensamiento positivo a fin de una consolidación y construcción de un autoconcepto y autoestima que influya de manera favorable en el desarrollo integral de un pre-

adolescente, teniendo en cuenta los cambios que se tienen al pasar de una etapa a otra desde la esfera social, biológica y psicológica.

Consolidar, se define por la Real Academia Española (2001) como:

1. Dar firmeza y solidez a algo.
2. Reunir, volver a juntar lo que antes se había quebrado o roto, de modo que quede firme.

De este modo consolidar el autoconcepto significa afianzar, fortalecer y dar estabilidad a la percepción que una persona considera de sí misma en cuanto a sus características, capacidades, valores y emociones. El autoconcepto es una definición propia y representación mental de cómo creen que lo ven los de su alrededor y cómo se evalúa a sí mismo.

Consolidar el autoconcepto a través de estrategias de mentoría adaptadas a las necesidades específicas de una preadolescente es un proceso crucial porque durante esta etapa los pre-adolescentes y adolescentes comienzan a comparar sus propias percepciones con las de su entorno social (amigos y familia).

Aplicar un proceso de mentoría sobre el autoconcepto es una herramienta sumamente valiosa y de gran utilidad para los pre-adolescentes. No solo es brindar información importante sobre cómo se ven a sí mismos, es ayudarles en su proceso de construcción del cómo los demás los perciben y trabajar el impacto e influencia que genera en ellos, sino que también les ayuda a comprender la importancia de desarrollar una imagen positiva.

Es por medio de la mentoría con la realización y aplicación de distintas actividades lúdicas y de interés para la pre-adolescente enfocadas al autoconocimiento y otras más para la construcción y mejoramiento de relaciones sociales que nos ayuden a adquirir herramientas, habilidades y capacidades para generar lazos socioafectivos con sus iguales en pro de la estimulación de la autoestima.

Para ello el objetivo general de esta tesina es: Analizar la mentoría como estrategia para la consolidación del autoconcepto en la etapa pre-adolescente, mediante la revisión teórica y la sistematización de una experiencia práctica, con el fin de

comprender sus aportes y limitaciones en el desarrollo personal. Específicamente se pretende demostrar como un proceso de mentoría impacta positivamente en el desarrollo de las autopercepciones y autoimagen de una pre-adolescente en el programa UPN-PERAJ dando solidez y firmeza en su autoconcepto y por ende en la autoestima.

De esta manera los objetivos específicos de esta tesina son:

- Identificar los principios conceptuales y metodológicos de la mentoría como estrategia educativa y socioemocional.
- Examinar los fundamentos teóricos del autoconcepto en la etapa pre-adolescentes y su importancia en el desarrollo integral.
- Detallar el proceso de mentoría implementado en una pre-adolescente, resignificando las actividades desarrolladas y las dinámicas de acompañamiento.
- Evaluar los efectos de la mentoría en la consolidación del autoconcepto en términos de autoconocimiento, autoconfianza y desarrollo de habilidades socioemocionales en la pre-adolescente en intervención mediante el proceso de acompañamiento en Peraj.
- Valorar los alcances y limitaciones de la mentoría mediante el proceso de sistematización de las experiencias significativas en el vínculo mentor-mentorizado.
- Aportar sugerencias para nuevas intervenciones dentro del programa por medio de mi experiencia como mentora enfatizando en la importancia de implementar actividades y estrategias para el desarrollo integral de un(a) pre-adolescente para afianzar un entorno saludable en su esfera física, emocional y social.

Así para desarrollar este proyecto utilizaré la metodología de sistematización de experiencias, desarrollando, exponiendo y reflexionando todas aquellas actividades que dentro de su implementación tuvieron un alcance significativo en la pre-adolescente, a fin de poder producir nuevos conocimientos con el objetivo de que pueda trascender y abrir camino a la autorreflexión con visperas de transformación

de mejora en prácticas futuras. La sistematización de experiencias aparte de posibilitarnos a construir conocimiento sobre la experiencia nos permite intercambiar y compartir aprendizajes con otras experiencias similares (Jara 2018).

Es por ello que el promover un pensamiento positivo desde la infancia ayudará de manera decisiva en el desarrollo de la personalidad e identidad que el adolescente tiene por construir, que, al ser una etapa compleja el no tener una autoimagen positiva es probable que su autoestima se vea afectada, de lo contrario el tener una autoestima y autoconcepto fortalecido favorablemente nos lleva a que el adolescente pueda tener control de sí, sabiendo cuáles son sus límites, capacidades, autorregulaciones y un aspecto importante es que sabrá tomar decisiones de manera independiente.

A manera de encuadre esta tesina consta de cuatro capítulos:

En el primer capítulo se encuentra de manera detallada una revisión teórica y descriptiva sobre el proceso de mentoría, destacando los objetivos, funciones, ventajas y desventajas, tipos de mentoría, fases de la mentoría y la importancia que esta tiene en espacios educativos. Uno de los elementos fundamentales a destacar en este capítulo es el papel de los agentes involucrados durante este proceso, la función de cada uno de los participantes y específicamente una revisión de lo que es la mentoría con pre-adolescentes.

En segundo plano, se presenta a detalle la función del programa Peraj “Inspirando futuros”, el cual tiene como objetivo el acompañamiento entre un menor y un universitario buscando desarrollar de manera integral áreas de la vida de los menores en materia afectiva, social, cultural, escolar, motivacional y de comunicación en donde regularmente existen vulnerabilidades que suelen irrumpir el crecimiento personal. En general se detallan las características, elementos y funcionalidad del programa.

Dentro del tercer capítulo se hace una revisión teórica y descriptiva de lo que conlleva la etapa pre-adolescente, cambios, adversidades y la influencia e importancia que conlleva el desarrollar un autoconcepto firme durante esta etapa, por los múltiples

cambios e incluso barreras que llegan a impedir el desarrollo integral para hacer frente a etapas futuras. También se implica el impacto que tiene el exterior en la construcción del autoconcepto y cómo es que los preadolescentes introducen dichas percepciones a su crecimiento.

En el apartado cuatro se encuentra de manera detallada el andar de esta experiencia, se desmenuza cada una de las etapas de este proceso de acompañamiento mentora-mentorizada en donde se descubren vulnerabilidades y necesidades en áreas específicas de la pre-adolescente, se analizan y evalúan cada una de las actividades que se adaptaron de manera específica en la preadolescente, demostrando los retos, adversidades, estrategias y resultados observados de manera cercana, obteniendo y demostrando resultados y limitaciones reales alcanzados por la mentoría en una búsqueda de la consolidación de un autoconcepto saludable integrado a la vida diaria de la mentorizada estimulando, por ende, la autoestima.

Después de analizar y reflexionar el andar de esta sistematización tiene lugar algunas posibles sugerencias desde mi experiencia como mentora y de mi papel como pedagoga, invitando al programa mismo a observar las posibles dificultades, limitaciones y temas adversos que enfrentan los mentores, así como recomendaciones a aquellos interesados en vivir la experiencia como mentores, haciendo hincapié en trabajar desde la responsabilidad y la empatía, de la misma manera con los nuevos padres de familia que quieran integrar a sus menores dentro del programa y el interés que deberán desarrollar a lo largo de esta experiencia.

Por último, las conclusiones son vitales en cualquier proyecto y en este no es la excepción, dentro de ellas se puede encontrar los objetivos alcanzados y cuál fue el proceso para llegar a ello, la evolución que tuvimos mentora-mentorizada, retos, obstáculos, resultados, evaluaciones metas y todo aquello que propició el ambiente para poder alcanzar un impacto satisfactorio en la vida de mi amiga.

Capítulo I. El proceso de mentoría: protagonistas y objetivos

En el capítulo se presenta la definición del concepto de mentoría a través de diversos autores que nos ayudan a tener una perspectiva general de lo que se pretende abordar y cómo es que el mentor juega un papel importante y decisivo para vidas futuras de los niños, pre-adolescentes y adolescentes; también se aborda la influencia del proceso de mentoría, considerando las relaciones entre el mentor y mentorado, de la misma manera se establece una diferenciación entre las etapas de la niñez, pre-adolescencia y adolescencia para rescatar la importancia de la mentoría con pre-adolescentes.

1.1 Definición de Mentoría

La mentoría es una guía, acompañamiento y ayuda entre dos personas que buscan entre sí beneficios ya sea a nivel académico, personal, laboral o social. Es un proceso continuo de interacción en el que dos personas forman un vínculo con la finalidad de que una con mayor experiencia y conocimiento pueda asistir a otra en un proceso de crecimiento y desarrollo en una o en todas las áreas antes mencionadas. En la siguiente tabla se recopilan algunas definiciones de mentoría.

Tabla 1. Definiciones de mentoría

Autor (año)	Definición
Allen (1998)	Es la ayuda que una persona proporciona a otra para que progrese en su conocimiento, su trabajo o su pensamiento.
Carr (1999)	Es ayudar a aprender algo que no hubieras podido llevar a cabo, o que hubieras aprendido más lentamente o con mayor dificultad, de haberlo tenido que hacer por cuenta propia.
Faure (1999)	Es una relación a largo plazo que cubre las necesidades de desarrollo, ayuda a conseguir el máximo potencial y beneficia a todas las partes (mentor, mentorizado y organización)
Fletche (2000)	Es una relación de uno a uno, que proporciona guía y apoyo a un tutelado al que le facilita una época de transición en su vida. No es sinónimo de clonar, porque significa desarrollar virtudes individuales para maximizar su potencial personal y profesional.
Soler (2003)	La estrategia del mentoring es un proceso por el cual una persona con más experiencia (el mentor) enseña, aconseja, guía y ayuda a otra (el tutelado) en su desarrollo personal y profesional, invirtiendo tiempo, energía y conocimientos.
Dunphy y cols. (2008)	Es el proceso por el que un guía con más experiencias 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 construir competencias básicas.
Rodicio, Ríos, Mosquera, Rego y Penado (2021)	La mentoría es una modalidad de orientación que se concreta en un proceso de ayuda, guía y seguimiento de una persona, con más experiencia o conocimientos, con respecto a otra persona menos experimentada, con menos formación, etc.; con el propósito de desarrollar competencias académicas, personales, sociales y profesionales. En definitiva, un acompañamiento para la mejora de la gestión de la carrera, entendida como el paso por la vida universitaria.

Fuente: Elaboración propia con base en Valverde et al. (2004, p. 90). Dolan y Brady (2015, p. 8) y Rodicio et al. (2021, p. 6)

La mentoría, entonces, es vínculo que se forma entre dos o más personas a fin de mantener una relación que permita el crecimiento pleno y significativo de la persona con más experiencia hacia otra a través de la transmisión de conocimientos, experiencias, criterios de valor y ayuda continua en su proceso de crecimiento a fin de atender sus necesidades presentadas en dicho momento para que así la persona mentorada pueda orientarse adquiriendo herramientas, habilidades y capacidades para su vida futura tanto a nivel personal, social, académica y profesional.

Así, este proceso de ayuda interactivo tiene la finalidad de fomentar en el mentorado una capacidad de comprensión de sí mismo y del contexto que le rodea para que así pueda consolidar poco a poco su autonomía en cuanto a decisiones encaminándolo a establecer metas y valores, llevándolo a la formación de un proyecto de realización personal en todos los ámbitos de su vida.

1.1.1 Objetivos de la mentoría

De manera general, la mentoría debe centrarse en el apoyo al mentorado para que se desarrolle lo mejor posible dentro del entorno en donde vive contribuyendo positivamente en el desarrollo personal, social y emocional del mentorado.

De acuerdo con Rodicio et al. (2021), retomando a Colvin y Ashman (2010), nos presenta algunos objetivos principales:

- Servir como recurso para resolver las necesidades de todas las personas implicadas

- Poner el énfasis en las potencialidades de cada persona, para facilitar la adquisición de conocimientos, actitudes o habilidades que puedan ser transferidas a su desarrollo personal, social, académico y profesional.
- Desarrollar una implicación, compromiso y colaboración entre todas las personas del proceso de mentoría, con el fin de potenciar lazos emocionales y afectivos que las beneficien, y, por extensión, que beneficien también a la institución, asociación u organización en la que se está poniendo en marcha.

Cabe destacar que los anteriores objetivos enlistados pueden tomarse de manera general, dado que por la diversidad de programas de mentoría que se pueden aplicar y cada uno de ellos plantea objetivos diferentes dependiendo lo que se quiera alcanzar con el mentor y el mentorado, por ello es una tarea difícil delimitar y especificar de manera clara puesto que son diversos los contextos y situaciones en donde se desarrolle e implemente el proceso de mentoría.

1.1.2 Funciones, ventajas y desventajas

Dentro de las funciones, la mentoría pretende facilitar un contexto seguro para el desarrollo de unas relaciones de apoyo entre adultos y menores que les sirvan a estos últimos como recurso, al afrontar las complejidades de la vida (Dolan y Brady, 2015, p. 11).

De acuerdo con Valverde, et al. (2004) en el siguiente listado se destacan rasgos significativos en cuanto a las funciones que tienen cabida en este proceso:

- Proceso de ayuda y guía ante el aprendizaje y el desarrollo
- Desarrollo en general (personal, social, formativo y profesional)
- Beneficio mutuo
- Supone de ayuda o guía en la adquisición de conocimientos habilidades o competencias
- Especial énfasis para su desarrollo ante necesidades o en periodo de transición o desarrollo del aprendizaje
- Ayuda a desarrollar al máximo el potencial de cada uno
- Exige compromisos y confianza, es más que una simple relación de amistad
- Se trata de una relación voluntaria y no obligada

- Es un proceso no solo formativo, sino que se trata de un proceso constructivo a favor de la optimización del aprendizaje y desarrollo máximo del potencial humano

Como lo hemos visto no es una relación informal, conlleva funciones, objetivos y metas establecidas que se pretendan lograr, entre otras de sus funciones es crear redes de apoyo, contacto y ayuda. Al ser un proceso de más de dos personas pasa a ser un proceso de socialización en donde están en constante interacción, esto es de gran ayuda puesto que el trabajar con menores que es el enfoque dentro de esta sistematización de experiencia nos abre el camino de la prevención, el prever situaciones de riesgo impulsando relaciones socioafectivas sanas, un ambiente libre, de confianza hacen que el menor pueda esclarecer metas en presente y a futuro por medio del pensamiento positivo que es tarea de la mentoría también, promover espacios de seguridad y amistad por medio de esta relación intencionada.

Ante ello existen grandes ventajas el trabajar con dichos programas, por ejemplo, Dolan y Brady (2015, p. 22) destacan algunos beneficios identificados por varios autores, algunos se mencionan a continuación:

- A través de la realización de un metaanálisis realizado por DuBois y cols. (2002) de más de 55 estudios se enfatiza en un significativo efecto positivo en los mentorizados dentro de resultados psicológicos, sociales y académicos, así como reducciones en conducta problemáticas.
- Dentro de otro estudio realizado por Tierney y cols. (1995), la evaluación arrojó que era menos probable que los menores con un mentor empezaran a consumir drogas o alcohol, presentando asistencia y un rendimiento escolar mejorado a la par que mostraban unas mejores relaciones con los compañeros y la familia.
- Por medio de otras investigaciones llevadas a cabo por Philip y Spratt (2007), se obtuvo que los menores que entablaron una relación buena y significativa con sus mentores expresaron una mayor confianza en sí mismos, más apoyo social y una resignificación en sus relaciones familiares y amigos.

Por otro lado, existen desventajas, que si el proceso se lleva a cabo de la mejor manera pueden ser no tan difíciles.

- Dolan y Brady (2015 p.18) mencionan que existe una probabilidad de que no se preste una atención suficiente a los apoyos naturales ya existentes, como la familia, amigos y otras relaciones que se dan de manera natural e incluso se menciona que se podría intervenir mejor para que esas redes de apoyo ya existentes funcionen de manera eficaz.
- Dolan y cols. (2008) (como se citó en Dolan y Brady, 2015, p 18). Indican que puede haber un impulso incontrolado para asumir que el mentor es necesario en la vida de un joven, antes de evaluar el apoyo prestado por su red ya existente.
- Klasen y Clutterbuck (2002, como se citó en Valverde, 2004, p.98). Refieren que puede llegar a existir una especie de “dependencia” dentro de la relación mentor-mentorado al creer que la mentorización es la solución a nuestros problemas y dejar de lado los límites establecidos.

Considerando ventajas y desventajas considero que hay que tomarlas en cuenta a la hora de establecer nuestros objetivos, se puede trabajar las relaciones “naturales” es decir, trabajar las relaciones socioafectivas desde nuestro plan de acción como mentores, fortalecer vínculos familiares y sociales a través de herramientas y actividades que nos permitan hacerlo y así esa idea de que se pierda atención en esas redes primarias pasaría a ser una ventaja al construir relaciones sociales sanas.

Es importante destacar que como en cualquier proceso, formación y acompañamiento existe la posibilidad de tener incidentes, variaciones, que, sabiéndolos manejar de manera flexible, ordenada e informada se puede regresar a la marcha, sabiendo y teniendo calma que ningún proceso es lineal, esto nos lleva también a la parte creativa y didáctica del pedagogo, saber intervenir e improvisar de manera oportuna ante cualquier suceso que no marche en cuanto a objetivos y finalidades de su práctica como mentor.

1.1.3 Tipos de mentoría

Existen diversos tipos de relaciones de mentoría, aquellas que se dan de manera formal y aquellas que se dan de manera informal, dependiendo el programa que se esté llevando a cabo y el enfoque que presente

Es decir, la mentoría informal es aquella que se da de manera natural, sin planificar, de acuerdo con Carr (1999) (como se citó en Valverde, et al. 2004) este tipo de mentoría es de una persona mayor a una menor y con “mayor o menor” se refiere a la experiencia, esta relación se suele caracterizar por conllevar alguna especie de vínculo personal que propicia la relación y se mantiene unida, es caracterizada por no tener definidos tiempos, como puede ser muy corta o muy larga, es decir el simplemente mantener una charla o brindar algún consejo de una persona hacia otra se toma como mentoría informal, o bien puede durar años al tener un vínculo por ejemplo con los hermanos, amigos y demás, alguien del que la persona pueda recibir apoyo emocional, orientación o algún estímulo de confianza.

Por otro lado, está la mentoría formal, aquella que está bien estructurada y definida a través de programas bien planificados y con objetivos construidos, existe mayor control e intervienen más sujetos dentro de este proceso.

En el proceso de mentorización intervienen otros agentes institucionales, organizadores o tutores, encargados tanto de seleccionar como de controlar a los mentores, en mayor o menor medida, que el proceso no se desvíe del camino previsto para la obtención de los logros. En el proceso de mentoría formal, dicha actuación no suele ser directa ni constante; si lo es en la existente entre mentor y mentorizados (Valverde, et al., 2004, p. 9).

Entonces, la mentoría de manera formal es aquella que va bien estructurada, teniendo un equipo, orden y plan de acción enfocada a objetivos tanto del mentor como del mentorizado, teniendo en cuenta que este equipo tiene tareas específicas de selección, organización y adaptación para lograr los resultados deseados tanto en mentores como en mentorizados.

Dentro de este tipo de mentoría tienen cabida subtipos que de acuerdo con la MENTOR/National Mentoring Partnership (2005 como se citó en Aguilar y Manzano 2018, p. 259) son cinco, presentados a continuación:

- Mentoría uno a uno. Es la relación que se forma entre el mentor y el aprendiz con un tiempo estimado de alrededor de cuatro horas al mes por mínimo un año de intervención es importante señalar que los programas de mentoría deben organizarse dependiendo de los contextos y realidades de cada institución.
- Mentoría grupal. Este tipo de mentoría involucra un mentor coordinando y apoyando a un grupo de estudiantes, no superando cuatro miembros en el grupo y el tiempo debe ser prolongado. Consideran que este tipo de mentoría tiene como propósito construir una relación firme para el intercambio de información, consecución de metas y profundización de compromisos.
- Mentoría en equipo. Este tipo de mentoría involucra varios adultos trabajando con grupos pequeños de personas jóvenes, con una proporción adulto – joven, su propósito es orientar a los aprendices a comprender y a adaptarse en escenarios con diversos mentores para despejar dudas y evitar el abandono en sus estudios, el mentorizado dispone del apoyo de algunos formadores, quienes organizan acciones para el acompañamiento.
- Mentoría de compañeros. Se trata de la relación entre compañeros (pares) con la característica que el mentor se relaciona con un compañero de menor edad o de menor experiencia, con el propósito de orientar y enseñar lo que el aprendiz no ha logrado asimilar. Esta estrategia permite que entre compañeros compartan experiencias debidamente programadas por la institución educativa.
- E-Mentoría. La e-mentoría enlaza al mentor y mentorizado, desde diferentes contextos y escenarios, manejando un sistema de comunicación informático, entre un adulto y un joven, los vínculos se efectúan mediante internet con una periodicidad instituida en el programa, lo ideal sería una vez por semana, durante un periodo académico.

Así, suelen ser diferentes tipos de adaptaciones en torno a la mentoría, considerando número de integrantes, de mayor o menor edad, si es entre iguales o bien por el medio de comunicación que se quiera llevar a cabo, considerando que todas tienen en común el crecimiento del ser humano dependiendo el área o áreas a trabajar con el mentorizado.

1.1.4 Fases de la mentoría

Como cualquier programa, proyecto o método a ejecutar, la mentoría, requiere de una planificación bien estructurada que permita darle forma, estructura, validez y consolidación al proyecto en curso. En esta relación entre el mentor y mentorizado se requiere de ciertas tareas a ir desarrollando en determinado tiempo de acuerdo a los objetivos y áreas a trabajar para que este proceso puede ser más manejable y eficiente posible.

Al sostener fases dentro del proceso se facilita poder ir evaluando los avances de dicha relación, mismos resultados que mostrarán aquellos inconvenientes o problemáticas que vayan surgiendo dentro de la relación mostrando flexibilidad de poder atenderlos y darles solución.

Walker (2002, como se citó en Valverde et al., 2004, p.101), expone a tres principales autores sobre las fases que componen el proceso de mentoría:

Tabla 2. Fases en el proceso de mentoría

Kram 1983	Phillips-Jones 1982	Gray 1989
INICIACIÓN Periodo inicial de la relación y proceso.	ADMIRACIÓN MUTUA Inicio de la relación y valoración relacional.	NIVEL 1 Mentor.
CULTIVACIÓN Fase intermedia, caracterizada por el aprendizaje continuo y experiencia.	DESARROLLO Fase intermedia donde sucede el ciclo de ayuda y apoyo de la mentoría.	NIVEL 2 Mentor-Mentorizado. NIVEL 3 Mentor-Mentorizado
SEPARACIÓN Implica un cambio en los roles o en la experiencia relacional.	DESILUSIÓN Y DESPEDIDA Asunción plena de nuevos roles y revisión final del proceso.	NIVEL 4 Mentorizado-Mentor. NIVEL 5 Mentorizado.
REDEFINICIÓN Cuando la relación termina o se asumen	TRANSFORMACIÓN	

plenamente nuevas perspectivas.	Se empiezan individualmente nuevos caminos y perspectivas.	
---------------------------------	--	--

Fuente: Valverde et al (2004 p. 101)

Dentro de las fases ya expuestas existen momentos de reflexión y trabajo activo desde el momento de iniciación hasta lo que ocurre después de concluir la mentoría. Existe en primer plano, una etapa de reflexión que nos guiará a seguir o no la mentorización y es la interrogante de si es útil tanto para el mentor como para el mentorizado, qué experiencias, beneficios y aprendizajes se obtendrán de esto, si ambos agentes se muestran positivos se pasa al momento de contacto, de ir teniendo cercanía para asumir compromisos de ambas partes, una construcción de dar y recibir.

Posteriormente, llega la parte central del proceso de mentorización, tienen lugar las actividades, tareas, experiencias, desarrollo de habilidades, momentos de reflexión, búsqueda de estrategias y soluciones que serán determinantes del proceso de acompañamiento, esto también con la claridad de acuerdos, responsabilidades y valores.

1.1.5 Importancia de la mentoría en la educación

Así como los contenidos y conocimientos generados en el aula son de importancia también lo son los que se pueden generar fuera de ella aparte del docente, pues la mentoría como hemos visto, sirve a diferentes propósitos cada uno de ellos basados en las necesidades del mentorizado y es por lo que cada proceso es diferente, pues los distintos intercambios y patrones de interacción es lo que moldea y da sentido a la relación.

Entre docentes y mentores resulta semejante el proceso de formación que ambos realizan, la forma de llevarlo a cabo, implica de características que difieren tanto a nivel profesional, pedagógico, e incluso de personalidad (Alonso et al., 2009).

Si lo vemos desde la relación de maestro-alumno es claro que existe una interacción, intercambios, experiencias y conocimientos que se transmite dentro del aula todo para que el alumno pueda generar un aprendizaje, experiencia y

habilidades para la vida cotidiana. Sin embargo, en diferentes ocasiones suele no haber un vínculo de confianza, compromiso y responsabilidad entre los implicados, entonces no hablamos de mentoría, pues recordemos que, en su definición general, en funciones y características estos elementos antes mencionados son imprescindibles en un proceso de mentoría, cabe señalar que no se generaliza puesto que existen docentes que llevan su labor más allá de lo que les corresponde, más allá de la transmisión de contenidos.

Ahora bien, si hacemos un conjunto de ambos aprendizajes tanto de aula y mentoría logramos ver el impacto positivo que puede llegar a tener el mentorizado que es en el que se está trabajando, entonces podemos destacar a la mentoría como una alianza de aprendizaje externa al aula. Llevando a la mentoría más allá de su conceptualización, es una herramienta, un recurso que promueve el crecimiento personal, social, laboral, emocional e incluso combate la deserción escolar sabiendo intervenir con actividades, experiencias, consejos, esa por ello que las universidades comprometidas con la educación deberían optar por herramientas y programas pedagógicos que no solo se centren en el desarrollo académico de los estudiantes, sino también por implementar competencias dirigidas al crecimiento personal.

La mentoría representa un espacio para la exploración de intereses, preocupaciones, y desarrollar aspectos de identidad individual y colectiva. Para que ese espacio pueda crearse se necesitan condiciones básicas compartidas por ambas partes, tales como confianza (Dubois y Karcher, 2005) y compromiso (Ríquez, 2008). El proceso por ocurrir en ese espacio “estará definido por los tipos de apoyo que el mentor proporciona al mentorando” Eby et al. (2010, como se citó en Camacho, 2018).

Como la mentoría permite desarrollar las habilidades adecuadas tanto para el crecimiento profesional y personal del mentorizado es de gran impulso y apoyo dentro de la educación de este, puesto que ayuda a reforzar en gran parte las áreas en las que se desenvuelve, así hace un gran aporte a la educación, pues sabemos

que cualquier proceso de aprendizaje requiere de acompañamiento al estudiante como reforzador y motivador.

1.1.6 Agentes involucrados en el proceso de mentoría

Las personas implicadas dentro del proceso de mentoría regularmente suelen ser tres o dependiendo el tipo y el programa de mentoría a realizar, estas personas suelen ser el tutor, mentor y mentorizado cada uno desempeña funciones muy importantes haciendo que este proceso se lleve a cabo de la mejor manera posible y así obtener y cumplir los objetivos planeados.

Tabla 3. Agentes involucrados en el proceso de mentoría

Definición de Mentor	Partner (en inglés), se trata de una persona con mayor bagaje de conocimientos y experiencias, que la sitúa como una persona idónea para ayudar a otra que carece de dicho bagaje en su proceso de desarrollo o superación de necesidades. Se considera que un mentor se va moldeando a lo largo de su experiencia de vida. Constituye un proceso del que ambos se benefician, pues durante el mismo, el compañero-mentor consolida sus conocimientos y hace un autoanálisis de sus experiencias de aprendizaje, de las propias competencias adquiridas y se plantea perspectivas de futuro.
Definición de Mentorizado	Se trata de una persona caracterizada por encontrarse en una posición desventajosa (por ejemplo, encontrarse en un periodo crítico de transición, tener necesidades, no poseer determinadas habilidades y experiencias para el desarrollo personal y profesional), y que decide de manera voluntaria recibir ayuda y orientación de otra persona con mayor experiencia.
Definición de tutor	Se trata de coordinador/supervisor de la actuación, ejerciendo funciones de seguimiento, formación y evaluación dentro de dicho proceso, teniendo que cumplir como premisa, conocer los procesos de mentorización en profundidad. Ha de defender los intereses de la organización a la que representa.

Fuente: Elaboración propia con base en Valverde, et al. (2004, p. 12-14)

Así es como cada agente ejerce una función en el proceso teniendo que cumplir cada una un cierto perfil de compromisos y responsabilidades para que el proceso de mentoría pueda ser satisfactorio. De acuerdo con Rodicio, et al. (2021, p. 14-16) el perfil de cada una es el siguiente.

- Mentor. Se trata fundamentalmente de: acompañar, ser un ejemplo, servir de guía, apoyo, motivar e incluso retar. Para ejercer este rol, la persona mentora debe tener conocimiento de la institución y necesitará poseer una serie de

cualidades, desarrollar ciertas habilidades y demostrar ciertas competencias: habilidades comunicativas, interés en desarrollar a otras personas, entender a los demás, sentido del humor, capacidad de síntesis, disponibilidad, flexibilidad, implicación personal, saber gestionar las relaciones e integridad.

En ningún caso, la persona que ejerza como mentora deberá hacer juicios de valor, adoptar una posición directiva, realizar preguntas cerradas, ser el centro de atención, discutir, indicar lo que se debe hacer, o interferir en sus actuaciones.

- **Mentorizado.** En este proceso las personas mentorizadas son sujetos activos y sus habilidades determinarán la efectividad del proceso. Independientemente del tipo de mentoría utilizada, deben esforzarse por aprender las estrategias que les transmiten, para poder aplicar el conocimiento en diferentes situaciones y, posteriormente, saber informar de los resultados obtenidos. Así mismo, han de mostrar iniciativa e interés.
- **Tutor.** Las personas que son consejeras deben poseer, entre otras cualidades, habilidades y competencias, las siguientes: conocimiento de la institución, habilidades sociales, comunicativas y asertivas, saber gestionar las relaciones, entender a los demás, disposición para la implicación personal, disponibilidad, flexibilidad e integridad. Su labor implica la integración de un conjunto de acciones que pasan por: coordinar, acompañar, servir de guía y apoyo, motivar, liderar, gestionar grupos y evaluar.

1.2 Características de los agentes

Para la función de la relación los agentes deben cumplir ciertas características, habilidades, capacidades mismas que en un primer periodo de este proceso se capacita tanto a mentores como tutores para que desempeñen su función de manera adecuada y el papel del mentorizado es mantenerse consciente de que se trata de su desarrollo y debe mantener la iniciativa y participación para que la experiencia tenga frutos y un buen resultado.

A continuación, se presentan algunas de las características importantes en cada uno de los agentes

Tabla 4. Características de los agentes de la mentoría

Agente	Características
Mentor	<ul style="list-style-type: none"> • Compromiso • Quiere saber y ayudar, la intención no cuenta es necesaria una buena formación • Capacidad de saber ayudar, orientar y asesorar • Disponer de buenas habilidades personales: para la comunicación, empatía, confianza, escucha, solución de problemas y toma de decisiones. • Tener una base y actualización en cuanto a las necesidades del mentorizado • Predisposición ante el aprendizaje mutuo y continuo • Disponer de buenas experiencias y bagaje tanto positivas como negativas • Poseer competencias propias de la mentoría natural, es decir, contar con ciertas aptitudes personales previas. • Intentar ser neutral en sus aportaciones • Ha de estar preparado para abrirse hacia él mismo y a los demás • Flexibilidad ante el proceso del mentor principalmente como del propio, así puede este reconstruir su práctica y experiencia adaptables a las necesidades del ser humano
Mentorizado	<ul style="list-style-type: none"> • Comprometerse con el rol que ha de asumir • Encontrarse en un periodo de fuerte desarrollo • Mostrar habilidades sociales e interpersonales • Ser consciente de su propio desarrollo y hacia dónde quiere ir • Desarrollar una actitud de escucha y de apertura al aprendizaje • Mostrar una actitud activa y participativa • Ser crítico consigo mismo y aceptar críticas • Estar dispuesto al desafío • No esperar demasiado de su mentor • Tener una visión positiva de sí mismo • Flexible ante el aprendizaje y la adaptación
Tutor	<ul style="list-style-type: none"> • Suele ser el máximo responsable del proceso • Promocionar el proceso tanto dentro como fuera de la institución • Coordinar la actuación a varios niveles: <ol style="list-style-type: none"> a) Desarrollo de la selección de mentores b) Selección de las parejas a juntar c) Controlando y evaluando actividades y avances que se van desarrollando d) Reestructuración de cambios a desarrollar e) Asesorar en determinados momentos a mentores y en ocasiones a mentorizados f) Asegura que los logros y objetivos establecidos se cumplan

Fuente: Elaboración propia con base en Valverde, et al. (2004, p. 98-100)

De esta manera, tomando en cuenta las características, funciones y conceptualizaciones de los agentes, este proceso se convierte en una triada, es decir, en una relación que involucra a estos tres participantes manteniendo un vínculo, una responsabilidad y práctica que nos llevará a que se concrete el objetivo planeado haciendo que el mentorizado enriquezca su vida tanto académica, personal, emocional, profesional como social logrando así que pueda desarrollar habilidades, competencias y acudir a herramientas para el conocimiento de sí, el acompañamiento y descubrimiento de un plan de vida, estructuración de metas y autorreflexión.

1.2.1 Por qué la figura del mentor es importante en el desarrollo del mentorizado

Sociedad Internacional Misionera: “El mentoreo es una relación con el propósito deliberado de promover el crecimiento” (ACP, 2011 como se citó en Vázquez y Kustala, 2018).

Independientemente del propósito con que haya sido creado un plan de mentoría, se entiende como el acompañamiento que se le da al mentorizado, la idea es ser un facilitador de crecimiento personal, al ser un acompañamiento más allá del simple proceso de enseñanza aprendizaje de contenidos curriculares.

A diferencia de los procesos de enseñanza, el mentor, debe provocar una reestructuración de las habilidades y competencias de aprendizaje en el mentee, dedicando parte del trabajo con el aprendiz a resolver sus intereses personales, descubriendo qué es lo que realmente le interesa y que le gustaría saber Haggard et al. (2011).

Al contrario para poder planificar y ejecutar un programa de mentoría se tiene que ajustar y adaptar a las necesidades del infante, preadolescente, adolescente o cualquier persona que necesite un acompañamiento de este tipo, a necesidades es referible a las académicas, emocionales, de autopercepción, autoconcepto, autoestima, inteligencia emocional, deserción escolar, habilidades sociales y un sinnúmero de áreas a trabajar en un mentorizado, de igual manera es menester el contexto social en que se encuentre cada persona, pues es de gran influencia ya

sea positiva o negativamente en el proceso de crecimiento personal, intelectual, emocional y económico de cada mentorizado, conocer el contexto permitirá al mentor evaluar y adaptar sus estrategias y objetivos para que esto contribuya a las necesidades de cada mentorizado.

La relación de mentor-mentorizado debe buscar desarrollar las potencialidades del individuo, principalmente el pensamiento crítico, capacidad creativa y el desarrollo personal. Así, la mentoría se configura como un intercambio de conocimientos y experiencias entre el mentor y su mentee facilitando de tal forma el proceso de aprendizaje, la adquisición de técnicas y herramientas educativas y el desarrollo de la consciencia del alumno sobre las estrategias que utiliza para aprender (Alonso et al., 2011). Por ello, Casado et al. (2015), menciona que es necesario que todos aquellos que son parte de este proceso de formación cuenten con las herramientas necesarias para responder a las necesidades de las instituciones, pero, sobre todo, de los jóvenes aprendices.

Entonces se busca que el mentor contribuya con herramientas, recursos y habilidades para la vida cotidiana que le faciliten al mentorizado la resolución de conflictos en los cuales se encuentre inmerso. También cuando hablamos de un acompañamiento se habla del crecimiento, adaptación y cambios que pueda presentar el niño, preadolescentes u adolescente, así teniendo esta guía y apoyo se pueden esclarecer dudas, trabajar con autoestima, autoconcepto y autoconocimiento. Es vital pues se ayuda a la comprensión del mundo emocional del menor, a la mejora de la comunicación y relaciones sociales guiándolo hacia el reconocimiento de su propia aprobación y la construcción de identidad que le permitirá desarrollar un buen concepto de sí.

1.2.2 Diferencias entre niñez, pre-adolescencia y adolescencia temprana

Para empezar a analizar y definir el trabajo, impacto y beneficios de la mentoría con pre-adolescentes se tienen que enmarcar principalmente las diferencias entre la niñez, la pre-adolescencia y la adolescencia temprana que es un antes y un después de lo que vive y experimenta el pre-adolescente, misma descripción que nos ayudará como conector del siguiente apartado dentro de este trabajo.

Ahora bien, hablando de la infancia se sabe que es la etapa de los primeros años de vida de un ser humano, en donde va adquiriendo habilidades básicas para la misma.

De acuerdo con la definición de la UNICEF (2002), la niñez (también llamada infancia) va desde el nacimiento hasta la pubertad. La infancia es la etapa del ciclo vital que constituye la base para el desarrollo futuro del ser humano, donde se forman las estructuras físicas y psíquicas fundamentales.

Se comprende tres etapas:

- Lactancia: va desde el nacimiento hasta los 2 años, se caracteriza según Piaget (1952), por el desarrollo sensoriomotor, un vínculo afectivo y dependencia de los padres y se va presentando el inicio del lenguaje y la autonomía básica.
- Infancia temprana: consta de los 3 a los 6 años, se da el juego simbólico y desarrollo de la imaginación.
- Infancia intermedia: abarca de los 7 a los 11 años, se caracteriza por el pensamiento lógico concreto, consolidación de habilidades sociales y en la última etapa se da el desarrollo de la autoestima y autoconcepto.

Entonces, la infancia es el período de desarrollo humano que va desde el nacimiento hasta aproximadamente los 12 años. En esta etapa, como los siguientes del desarrollo humano, se consolidan aspectos fundamentales como el desarrollo físico, cognitivo, emocional y social.

Ahora bien, la pre-adolescencia desde la mirada de Aberastury (1971), define la pre-adolescencia como una etapa transicional entre la infancia y la adolescencia, que generalmente abarca desde los 10 hasta los 12 años, dependiendo del desarrollo individual. Durante esta etapa se presentan:

- Inicio de cambios hormonales y físicos que anuncian la pubertad (que se van desarrollando poco a poco)
- Reactivación del complejo de Edipo: según Aberastury, hay una revisión inconsciente de los vínculos edípicos infantiles.

- Desarrollo del pensamiento formal: comienza una mayor capacidad para el pensamiento abstracto y la reflexión.
- Crisis de identidad inicial: los niños y niñas ya no se identifican con el mundo infantil, pero aún no acceden del todo al mundo adulto.
- Ambivalencia emocional: existe una general búsqueda de independencia de los padres, pero con una fuerte necesidad de contención.

Es dentro de esta transición donde se marcan aspectos de cambio diferenciales entre el culmino de una etapa y el inicio de otra con cambios psicosociales. Se dimensionan estos cambios en el desarrollo del pre-adolescente desde lo intelectual, sexual, moral, físico, social y en la elaboración de una identidad.

En la pre-adolescencia se reeditan conflictos infantiles, pero con nuevas herramientas psíquicas; el yo se enfrenta a demandas internas y externas que preparan el terreno para la verdadera crisis adolescente (Aberastury, 1971).

Ahora bien, culminada la pre-adolescencia entra en arranque la adolescencia, como bien sabemos es este intermedio entre etapas primarias como la infancia y pre-adolescencia para entrar a la adultez, se caracteriza por cambios físicos, cognitivos, emocionales y sociales.

La OMS (2021), define la adolescencia como el periodo comprendido entre los 10 y 19 años marcando el inicio de la pubertad hasta el comienzo de la adultez, es una etapa que caracteriza por la rápida aceleración del crecimiento y desarrollo del ser humano por la aparición de cambios biológicos, cognitivos y sociales

La adolescencia es definida por Aberastury (1971) como un proceso de transformación psíquica y corporal. Implica un a segunda individuación, en la que se construye una nueva imagen del yo y de los otros, destacando cambios como:

- Cambios puberales: irrupción de la sexualidad genital y transformación del cuerpo infantil
- Duelo por el cuerpo infantil y por los padres de la infancia: desequilibrio por la pérdida de un cuerpo infantil con el que vivió sus primeros años de vida, así como con los padres conocidos e idealizados durante la misma.

- Constitución de la identidad: de reestructurar su identidad personal, sexual y social.
- Aislamiento o búsqueda de pares: como forma de autonomía emocional frente a la familia.

Debido a la duración y los cambios presentados dentro de este proceso de la adolescencia se divide en sub-etapas:

- Adolescencia temprana (11/12 a 14 años aprox.)
- Adolescencia media (14 a 17 años aprox.)
- Adolescencia tardía (17 a 21/24 años aprox.)

Destacando la importancia de la adolescencia temprana, los cambios más notables:

- Cambios corporales visibles, crecimiento acelerado con el desarrollo de caracteres sexuales secundarios.
- Impacto psíquico del cuerpo puberal con la pérdida del cuerpo infantil teniéndose que adaptar al cambio.
- Necesidad creciente de independencia

Con lo anterior, es necesario destacar la diferencia entre la pre-adolescencia y la adolescencia temprana, esta diferencia radica principalmente en los cambios biológicos, psicológicos y sociales que comienzan a desarrollarse en cada una de ellas, suele existir una confusión dado que son etapas muy cercanas y estrechamente similares dado que dentro de la pre-adolescencia se comienza lentamente con los cambios corporales, existe ya una preocupación latente por su imagen corporal, existe aún el apego con figuras parentales aunque haya pensamientos de independencia, comienza la importancia de grupos sociales y con ello la exploración de la búsqueda de identidad.

La pre-adolescencia es una etapa de transición donde el niño se prepara para el gran cambio de la pubertad (Aberastury, 1971).

Sin embargo, en la adolescencia temprana los cambios físicos son visibles y rápidos, existe una alta preocupación por la imagen y la comparación social,

búsqueda de mayor independencia emocional, sus grupos de amigos toma el rol central y un cuestionamiento más evidente de la identidad y los roles.

Cabe resaltar que la etapa que vive cada ser humano, cada niño, cada pre-adolescente y cada adolescente es individual y es multifactorial dado a sus diferentes contextos y el cómo y en qué condiciones se desarrolla cada individuo.

1.2.3 La mentoría con pre-adolescentes

Ahora que hemos ahondado en el concepto de mentoría podemos resumir que es un proceso formativo y relacional que implica la guía, apoyo y acompañamiento que una persona con mayor experiencia ofrece a otra con menor experiencia para que de esta manera se logre potenciar su desarrollo personal, profesional o académico o en cualquiera de las áreas del individuo, esto en un periodo definido de tiempo en el que el mentor y el mentorado logren sus objetivos planeados, que aunque puede ser por un tiempo establecido, siempre es gratificante e influyente guiar y orientar al ser humano en cada una de las etapas en las que se encuentre, pues el ser humano es proceso, nunca se termina de construir, a lo largo de la vida se “va siendo”, “se va construyendo”.

Va de la misma manera con los pre-adolescentes, es esta etapa de duelo, de dejar de ser niño para ir adentrándose, adaptándose, cuestionándose, descubriéndose como persona que crece y se desarrolla, queriendo entender el porqué de sus cambios físicos, biológicos, sociales y emocionales. Es por ello que la mentoría es un proceso educativo y con educativo no nos referimos a contenidos meramente académicos o de currículos, sino de una compañía intencionada, constante y comprometida con el pre-adolescente para fomentar e influir en aquellos ámbitos de su vida en los que se encuentra en desequilibrio, nuevamente llámese en fomentar su desarrollo emocional, social, académico y personal en una etapa clave de su vida en donde se empieza la construcción de identidad.

Es por los cambios previstos en el pre-adolescente que la figura de un mentorado se vuelve crucial y muy importante, ya que puede funcionar como un apoyo emocional externo a la familia y a los docentes, recordemos que se empieza a vivir una cierta independencia con los padres. Así también, la figura del mentor se

percibe como un modelo positivo de comportamiento al tener una cercanía y confianza a la vez que es un referente que refuerza la autoestima, el autoconocimiento y la toma de decisiones, es decir, abren un panorama de posibilidades, oportunidades, experiencias y vivencias positivas con la llegada de la adolescencia, ayudándoles a vivir un proceso, que en sí se torna complejo, acompañado de un soporte emocional para todos aquellos cambios a los que se enfrentan.

Dolan y Brady (2015), enfatizan en que los programas de mentoría pretenden facilitar un contexto seguro para el desarrollo de unas relaciones de apoyo entre personas con mayor experiencia o adultos y menores que les sirvan a estos últimos como recurso, al afrontar las complejidades de la vida, tales como las que enfrenta la adolescencia.

Muestran también datos sobre investigaciones sobre el desarrollo juvenil por parte del US National Research Council/Institute of Medicine identificó en 2002 una serie de beneficios personales y sociales que incrementan el desarrollo saludable y el bienestar de los adolescentes, permitiendo una transición satisfactoria desde la infancia hasta la edad adulta, pasando por la adolescencia, tales beneficios como:

- Desarrollo físico.
- Desarrollo intelectual (pensamiento crítico, éxito escolar, destrezas para la vida).
- Desarrollo psicológico y emocional (destrezas para desenvolverse bien, confianza en la propia eficacia personal y valores).
- Desarrollo social (conexión con los padres, compañeros y demás)
- Sentido de integración social.

La mentoría más allá de querer eliminar problemas o erradicarlos por completo, se centra en desarrollar destrezas, conocimientos, habilidades y una gama de recursos personales y sociales para un mejor desenvolvimiento durante la adolescencia, pues el contexto y las problemáticas que vive y en donde se desenvuelve el adolescente son diferentes, llámese contexto socioeconómico, cultural y familiar. La mentoría es uno de los muchos recursos positivos que pueden apoyar el desarrollo

saludable de los menores, por ello es que no podemos hablar de una sola pre-adolescencia o adolescencia, son pre-adolescencias y adolescencias, de ello depende el transitar de manera favorable con las necesidades atendidas de los adolescentes o de lo contrario las vulnerabilidades quedan expuestas y no están siendo atendidas y es para ello que la mentoría se enfoca en:

- Generar una relación de confianza y empatía: la base del proceso se centra con la existencia de un vínculo afectivo positivo. Para ellos el mentor debe ser una figura de seguridad, comprensiva y paciente.
- Enfoque de prevención y formativo: puesto que se orienta al fortalecimiento de habilidades sociales, emocionales y cognitivas, esto con el fin de prevenir conductas de riesgo (bullying, aislamiento, deserción escolar, bajo rendimiento y consumo de sustancias).
- Acompañamiento activo: a través de encuentros regulares acompañados de conversaciones, actividades, juegos, experiencias compartidas y acompañamiento en general con escucha activa, dando espacio para trabajar en aquellos puntos de alerta que se vayan descubriendo.
- Modelo de referencia externo a la familia: esta figura muestra una nueva perspectiva fuera del contexto del pre-adolescente y del núcleo familiar.
- Favorece el desarrollo del autoconcepto y la autoeficacia que son elementos fundamentales en la formación de la identidad.

De esta manera, estableciendo una relación de confianza y apoyo, los mentores y los jóvenes tienen beneficios e intereses mutuos, en donde ambos se retroalimentan gracias a los ejes de acción del ciclo de mentoría, expuesto por Valverde (2004) basándose en las ideas de Carr (2000):

1. Revisar y explorar: es una etapa de exploración, en la que el mentor y el mentorizado, inician y mantiene una relación orientadora basada en la confianza y el compromiso mutuo, escuchando antes de dar consejos, mostrando comprensión y ánimo y evaluando posibles necesidades desde un plano individual, cuando se logra establecer un plan de acción gracias a

la relación orientadora, resultado de la mentorización, esta etapa revisa el desarrollo de dicho plan e identifica nuevas necesidades y carencias.

2. Explorar y comprender: se continúa el proceso de reflexión en esta etapa profundizando en las explicaciones abordadas, para ello se utilizarán estrategias de escucha al compañero y se proporcionará retroalimentación, incluyendo así también estrategias de reconocimiento de fortalezas y debilidades, compartir experiencias e historias personales.

Esta etapa es crucial, pues el mentor identifica necesidades y trata de comprender desde la empatía como son vividas por el otro. Aquí, el mentor tiene un papel mucho más activo, ayudando a consolidar los logros de la etapa anterior, estableciendo prioridades y por supuesto ofreciendo apoyo en todo momento.

3. Comprensión y planificación: en esta tercera etapa, mentor y mentorizado llegan a un nivel de comprensión y confianza más profundas que hace posible la elaboración de planes de acción. Por lo tanto, con la ayuda del mentor se consolidan compromisos y se establecen pautas de actuación, es decir, cada uno ya sabe el rol que desempeña, así el mentor continúa como acompañante, guiándolo hacia una autonomía que lo lleve a la toma de decisiones.
4. Planificación y actuación: es la etapa final del ciclo de mentoría, se ponen en marcha las acciones planificadas en la etapa anterior con el fin de seguir optimizando el desarrollo del mentorizado. Si después de una exploración y reflexión los resultados de estas acciones son positivos e influyentes en el desarrollo personal de mentorizado se puede concluir la mentoría, de lo contrario, se analizará el por qué y se deberá intervenir sobre estas poniendo en marcha un nuevo plan de acción.

Poniendo énfasis en estas etapas de la mentoría y el adherirse a ellas, permite tener una mejor organización en cuanto a los objetivos por cumplir, ya que permite estar en constantes momentos reflexivos y evaluativos que benefician a los agentes involucrados, el mentor se beneficia desde el punto que se le permite evaluar el desempeño personal y del mentorizado, así podrá poner mayor énfasis en aquellos

aspectos que no resultaron satisfactorios, pero el mentorizado su beneficio es que le da el tiempo a reflexionar sobre su experiencia, cómo vivió el proceso, cómo se siente, qué fue lo aprendido y sobre de ello ambos esclarecen nuevas metas para el buen funcionamiento de la mentoría.

La mentoría con preadolescentes es una estrategia poderosa para el desarrollo integral en un momento de construcción vital. Su valor e importancia radica no solo en el apoyo emocional que ofrece a los pre-adolescentes, sino también en la construcción de referentes positivos y la promoción de habilidades claves para la vida en general. Rhodes (2002), destaca que los mentores eficaces ofrecen un equilibrio entre calidez emocional y orientación estructurada que ayuda a los jóvenes a desarrollar resiliencia y competencia.

Capítulo II. PERAJ “Inspirando futuros”

En el presente capítulo se aborda la consolidación del programa Peraj, a través del conocimiento de su historia, su propagación y popularidad, se busca también enfatizar la llegada e influencia en la Universidad Pedagógica Nacional, cuáles son sus objetivos, características y funcionamiento dentro de ésta, priorizando el proceso de mentoría que este programa nos permite llevar a cabo.

2.1 Antecedentes y trayectoria

Peraj, que al traducirse al hebreo significa “flor”, se remonta a 1974 al continente asiático, específicamente hablamos del país de Israel cuando un pequeño grupo de estudiantes y científicos del Weizmann Institute of Science dan pie a la ejecución y experimentación de Peraj (Perach con su nombre inicial), el cual tiene como objetivo principal hacer un acompañamiento de estudiantes de nivel superior a niños y jóvenes que tienen necesidades educativas y emocionales (Peraj México, 2021).

Con el pasar del tiempo, Peraj tenía el éxito suficiente para ir extendiéndose y cobrando vida en diversos países. 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)

Debido a su extensión y fructíferos resultados hizo presencia en México con la finalidad de promover la mentoría en Instituciones Educativas Superiores como la UNAM, la cual ha sido la primera institución de arranque.

De acuerdo con la Dirección General de Orientación y Servicios Educativos (2010), la propuesta de implantar este programa en la Universidad Nacional Autónoma de México fue presentada en 2002 al Dr. Juan Ramón de la Fuente, Rector de la UNAM, por el Físico Armando Jinich Ripstein, de la Asociación de Amigos del Instituto Weizmann de Ciencias A. C. y por la Lic. Analuz Trejo-Lerdo, del Instituto para la Excelencia Educativa, A. C. al aceptarla, el Rector delegó su instrumentación a la Dirección General de Orientación y Servicios Educativos (DGOSE).

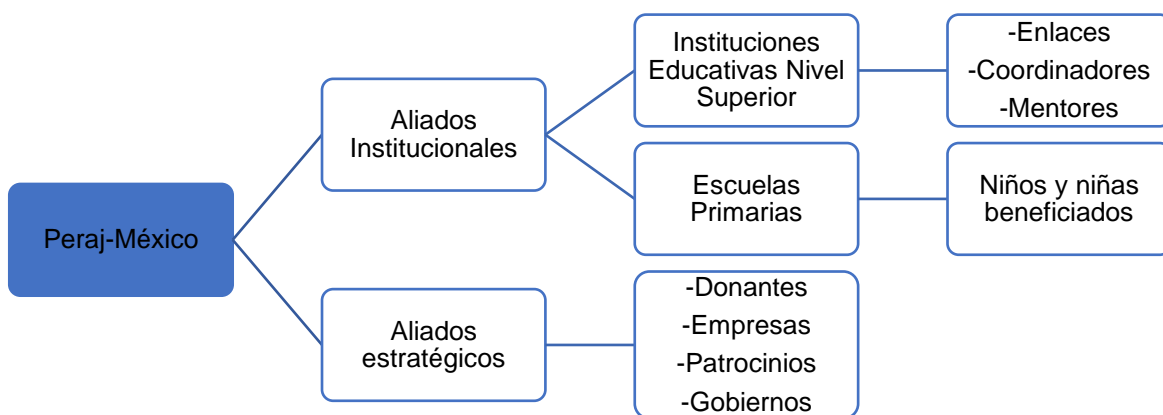
El programa de Mentorías Peraj, opera en México desde el año 2004, y hasta 2010, fue la Asociación Mexicana de Amigos del Instituto Weizmann de Ciencias AC la

responsable de dirigir, promover, evaluar y controlar la calidad del programa de manera local. A partir de 2010 se constituye legalmente como Asociación Civil Peraj México AC, con el objetivo de implementar el programa a nivel nacional. (Peraj México, 2021).

Quienes posteriormente junto a la Secretaría de Educación Pública (SEP), el Programa Nacional de Becas para la Educación Superior (PRONABES) y la Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior (ANUIES), conforman una alianza junto con Peraj-México y se firma un acuerdo el cual permitirá incorporar el programa de PERAJ a instituciones públicas y privadas tales como la Universidad Pedagógica Nacional, el Instituto Politécnico Nacional, la Universidad Veracruzana, la Universidad Autónoma Metropolitana, UNITEC y demás Instituciones de Educación Superior.

Peraj “Inspirando futuros” como se conoce actualmente, está conformada por un equipo bien delimitado y estructurado, es el encargado de difundir su programa de intervención de servicio social en las diferentes IES y dar continuidad y supervisión en las mismas, otorgando capacitaciones, apoyo, orientación y guianza a coordinadores generales en cada una de las universidades.

Figura 1. Estructura de Peraj-México



Fuente: Elaboración propia con base en Peraj-México (2023).

2.2 Objetivos de PERAJ

Con la llega de PERAJ al territorio mexicano se ha buscado que estudiantes de nivel superior funjan un papel de mentores con niños y adolescentes impactando en diversas áreas en las que los menores se desarrollen creando efectos positivos en la vida de los mismos apoyándolos, motivándolos y creando actividades para su máximo potencial, trabajando en aquellas vulnerabilidades que conflictúan el desarrollo personal de los niños y adolescentes.

Apoyar el desarrollo integral de niñas y niños, cuyo entorno familiar, económico y social limita sus oportunidades, a través del acompañamiento de mentores universitarios que los inspiren a un mejor futuro, afianzando su autoestima y fomentando su desarrollo personal, al mismo tiempo, con esta experiencia los universitarios desarrollan sus habilidades socioemocionales y su compromiso social. (Peraj México, 2021).

Es así como PERAJ abre un sinfín de oportunidades atendiendo las necesidades escolares y emocionales de niños y adolescentes que dentro de sus contextos sociales pueden verse afectados empujando a que cada vez haya deserción escolar, incrementa el bullying y en otros casos hablamos de la presencia de enfermedades mentales como depresión, ansiedad, etc.

Entonces el programa busca que los mentores (universitarios) y los niños puedan lograr una amistad, creando una relación significativa que propicie en ambos el crecimiento personal y social. Al ser una relación construida, trabajada y reforzada, ambos requieren una labor, un compromiso y gratificación, se ven envueltos en un ambiente para el aprendizaje, para experiencia, para el crecimiento tanto personal como un impacto favorable a nivel social.

Como se ha mencionado, el programa va dirigido a los menores y adolescentes en donde los universitarios ponen sobre la mesa sus habilidades, valores, conocimientos y creatividad para que de esta manera se fortalezca en el niño o adolescente: su autoestima, habilidades sociales, hábitos de estudio, que amplíe sus conocimientos en cultura general, se llene de experiencias nuevas, cosas por descubrir y expandir sus horizontes.

Por otro lado, la parte fundamental de quien llevará a cabo la labor de hacer este acompañamiento, ser guía, dirigir y fomentar la relación con los menores es el universitario a quien se le ofrece un espacio de participación como ciudadano desarrollando un compromiso con la sociedad, trabajando y alimentando su formación humana como futuro profesional.

2.3 Características PERAJ en la UPN

La mentoría en este programa es uno a uno, entre un joven universitario de la UPN y un niño(a) de educación primaria que cursa 5º ó 6º grado donde se atiende de manera individualizada a cada uno de los niños, niñas, preadolescentes y adolescentes participantes, mismos que son reconocidos como “amigos” dentro de esta relación de amistad. Con la intención de contribuir a elevar la calidad de la educación; prevenir y colaborar en abatir la deserción en niveles educativos posteriores en la vida de los niños y adolescentes, es decir, con ayuda de estrategias, actividades, pláticas, motivación, creatividad, valores y habilidades encaminar a los menores hacia el mejoramiento y seguimiento de su vida escolar abriendo posibilidades y panoramas a la conclusión de alguna carrera universitaria.

Lo anterior no sería posible sin la relación y vínculo que se va formando entre ambos personajes, considerando es lo más esencial para que el proceso de mentoría pueda fluir de manera fructífera, pues es ésta la que va dando el impulso y guianza tanto a mentor como mentorizado para saber qué camino, de qué manera y qué recursos utilizar para que el objetivo que tiene la mentoría con los menores pueda cumplirse y dar los resultados esperados. Misma relación es considerada como binomio, puesto que como el programa lo plantea, la relación es individualizada, lo cual quiere decir que la atención e interacción será entre dos personas interesadas.

En el programa de PERAJ en la UPN para obtener resultados eficientes con los mentorizados se trabaja de manera individual con cada uno de los niños, preadolescentes y adolescentes influyendo y retroalimentando cada una de las áreas que construyen a los menores, hablamos de seis áreas personales: Afectiva, social, cultural, escolar, motivacional y comunicación.

Figura 2. Áreas de desarrollo para los amigos



Fuente: Elaboración propia con base en PERAJ, México (2023, p. 5-6)

Las áreas a desarrollar en los amigos nos dan la oportunidad de trabajar a nivel global el desarrollo del niño en el contexto que le rodea, desde lo afectivo influyendo en su autoestima que por ende se ve reflejado en su autoconcepto, en la formación de su identidad, aprendiendo a mostrar sus emociones, identificarlas y manejarlas a través de la inteligencia emocional, esto permitiendo desarrollarse y reconocer a los de su alrededor, aprendiendo a convivir de manera sana, sintiéndose parte del entorno y sabiendo colaborar, motivar a nivel general, impulsar metas que tienen los niños y adolescentes es vital y una gran oportunidad para trabajar con los menores, pues la idea es guiarlos hacia ese camino, a que no deserten, lleguen a un nivel profesional mejorando sus hábitos de estudio y comunicación.

Las seis áreas especificadas se pueden focalizar dentro de habilidades que se irán desarrollando y adaptando en la interacción del binomio, habilidades que son

transferibles, es decir, aquellas habilidades que vamos construyendo a lo largo de la vida llámese contexto social, familiar, escolar, etc. Para adaptarnos a nuevos entornos, a nuevos cambios y que nos ayudan a desarrollarnos en la vida laboral, escolar, cultural y demás.

Esto con la intención de que dentro de los binomios se puedan realizar actividades que les dejen un aprendizaje a los menores de dichas habilidades, que puedan ser capaces de pensar, de darle solución a algún problema, a que los amigos se reconozcan a ellos mismos y a sus emociones, que sepan que tienen un lugar dentro de la sociedad y lo que se puede lograr en equipo con los demás.

Tabla 5. Habilidades transferibles para el binomio

Habilidades transferibles	Descripción
Cognitivas	Relacionadas con el “pensar”, incluyen las habilidades de concentración, resolución de problemas y toma de decisiones.
Emocionales	Relacionadas con el manejo de sí mismo, incluyen las habilidades de regulación de emociones, resiliencia y empatía.
Sociales	Relacionadas con la interacción, incluyen las habilidades de comunicación, colaboración, resolución de conflictos y negociación

Fuente: Elaboración propia con base en Peraj-México (2023)

Trabajando en las áreas anteriormente mencionadas se atiende a aquellos retos y condiciones de vulnerabilidad que amenazan su contexto y vida integral del menor, viendo afectado su desarrollo académico y profesional. Dichas habilidades pueden ser enseñables con estrategias diseñadas previamente planificadas por los mentores dando paso a que los amigos vayan desarrollándose y adaptándose a cualquier cambio, dificultad, éxito y situaciones en general que se presentes a corto, mediano y largo plazo.

2.4 Funcionamiento de PERAJ en la UPN (Reglamento, capacitación, perfil del mentor)

El programa Peraj comienza su operación en la Universidad Pedagógica Nacional a partir del año 2007 con 55 binomios a cargo de la Coordinadora Sac-Nicté Yam Ramírez, buscando apoyar a niños que no cuentan con los suficientes medios para un buen desarrollo y metas a futuro.

Esto a través de la asignación de un mentor universitario que logra acompañarlos a lo largo de un ciclo escolar, con el objetivo de fortalecer sus capacidades, habilidades cognitivas, emocionales y sociales para sobreponerse y adaptarse a nuevas situaciones que se les puedan presentar, guiándolos a ampliar su visión, motivación para generarles un ambiente en donde se sientan potenciados, seguros, acompañados y queridos gracias a los conocimientos de los universitarios.

Son alumnos de universidades públicas o privadas que quieren hacer su servicio social en este programa acompañando a un niño de cuarto, quinto o sexto de primaria, no sólo con apoyo académico, sino en las cinco áreas de su desarrollo integral que son social, afectiva, motivacional, cultural y académica, y para eso se capacitan antes de iniciar y durante el programa (Gobierno de México, 2016).

Los universitarios, emplean actividades acordes a su perfil profesional y más allá de lo profesional se requieren de cualidades humanísticas que les permita involucrarse en un proceso educativo, afectivo y social que impulsa a los niños y adolescentes a su desarrollo integral, esto a través del establecimiento de un vínculo de amistad que se va conformando y nutriendo al pasar de la interacción. Dos personas diferentes que comparten un interés mutuo buscando logara un mismo objetivo.

Gracias a la labor en que los estudiantes universitarios se comprometen de tal manera apoyando a los menores, se abre la posibilidad de tener la modalidad de brindar el servicio a la comunidad, haciendo de Peraj un programa de servicio social, puesto que mediante este instrumento los universitarios entran en contacto directo con las necesidades de la comunidad brindando y poniendo sobre la mesa sus conocimientos, habilidades, cualidades, valores para así poder cubrir y brindar solución a problemáticas en la población como lo es la deserción escolar, infancias y adolescencias con poco o nulo soporte y acompañamiento emocional y afectivo.

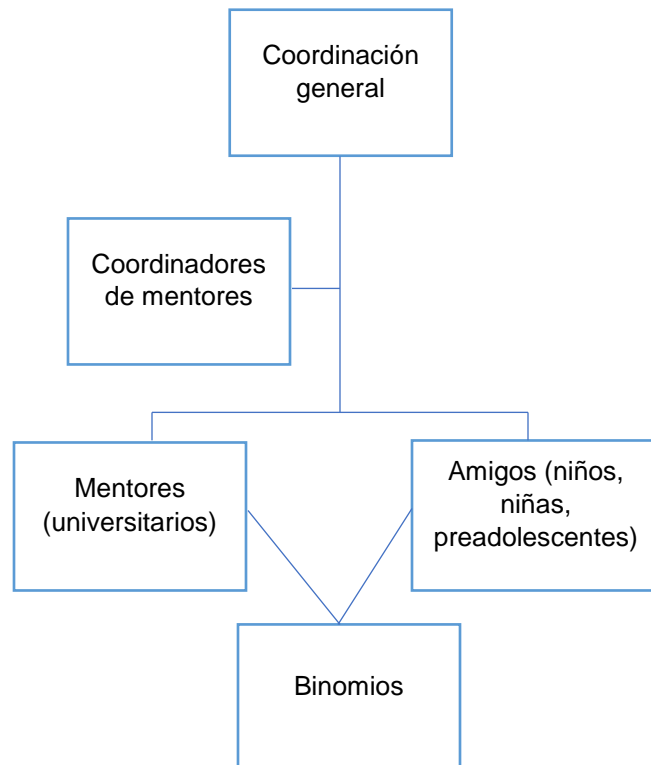
Así, los mentores a la par de ir generando amistad y confianza con el amigo, se enriquece su etapa formativa, al fomentarse una conciencia cívica y social por medio de esta estrategia de integración social y afectiva entre los mentores y los amigos con niños de entre 8 a 12 años de edad de escuelas de nivel primario cercanas a los planteles que ofrecen este servicio a la comunidad.

Estructura de servicio social PERAJ

Una vez incorporadas las IES al programa de servicio social Peraj el coordinador general de la institución será el responsable de adaptar el programa a las posibilidades, necesidades, creatividad e intereses a la institución, respetando y cumpliendo los objetivos y lineamientos generales que Peraj estipula dentro de su plan de intervención.

El servicio social Peraj es un equipo y una colaboración significativamente estructurada, iniciando por la coordinadora y encargada de dicho programa a través del Centro de Atención a Estudiantes (CAE), Sac-Nicté Ramírez, quien brinda sus conocimientos, experiencias, habilidades y aprendizajes de su gran labor dentro del programa de servicio social, también es la encargada de brindar las capacitaciones a coordinadores de mentores, así como a los mismos mentores.

Figura 3. Estructura de Peraj en las IES



Fuente: Elaboración propia con base en Peraj-México (2021)

De esta manera se colabora dentro del servicio social, es un equipo en donde la coordinadora general pone sobre la mesa los parámetros, requisitos y planes a seguir antes, durante y después del proceso de mentoría.

Se designan coordinadores de mentores formando subgrupos quienes son los encargados de guiar, apoyar, informar, acompañar durante este proceso, teniendo un mejor control dentro de todo el equipo Peraj, ayudan con la revisión de entregas a coordinación general como planeaciones, bitácoras, reportes, ayudan a tener mejor comunicación y son intermediarios entre coordinación general y los binomios, facilitan también el trabajo con los amigos aconsejando y abriendo camino para que fluya de mejor manera la relación entre binomios.

Convocatoria

Para el proceso de selección de coordinadores de mentores y mentores se pone a disposición una convocatoria abierta a toda la Universidad Pedagógica Nacional (Unidad Ajusco) en donde se invita a todas las licenciaturas a participar: Administración educativa, Sociología de la educación, Psicología educativa, Pedagogía y Educación indígena, para poder liberar su servicio social, fungiendo como mentores y amigos de niños y preadolescentes realizando actividades lúdico-recreativas que, de acuerdo con el Manual de Operación del Programa de Servicio Social Tutorial UNAM-Peraj, realizado por la DGOSE (2010), se fortalece:

- En el universitario, su formación profesional y humana, y la realización de su compromiso de retribución social, a través de la organización e implementación de actividades favorecedoras en el desarrollo integral del menor.
- En el amigo, su desarrollo social, psicológico y educativo mediante estrategias pedagógicas previamente diseñadas por el mentor.

Esto, a través de un registro vía internet en el sistema de Peraj, posteriormente se pasa por un proceso de selección mediante el que se detectan las características, se evalúa si se cumple con el perfil que Peraj está buscando, esto con la intención

de incluir a personas que realmente puedan influir de manera positiva en el desarrollo integral de los niños, esto a través de un test de personalidad.

Dentro de la convocatoria se destaca una breve descripción de lo que va el servicio social el cual muestra que Peraj es un programa nacional para jóvenes universitarios, mentores que son un modelo positivo a seguir para las niñas y niños de 4°, 5° y 6° grado durante un ciclo escolar, obteniendo beneficios como:

- Liberación del servicio social.
- Desarrollo profesional en detección e intervención psicoeducativa.
- Experiencia profesional con niños y niñas y padres de familia.
- Crecimiento profesional y personal.
- Capacitación psicoeducativa permanente.
- Desarrollo de habilidades socioemocionales.
- Desarrollo de habilidades creativas, cooperativas y de liderazgo.

Imagen 1. Convocatoria para mentores 2022

UPN-PERAJ
"INSPIRANDO UN FUTUROS"

¿QUIÉRES PARTICIPAR EN UN SERVICIO SOCIAL QUE IMPACTE EL FUTURO DE LA NIÑEZ DE MÉXICO?

Peraj es un programa nacional para jóvenes universitarios, mentores que son un modelo positivo a seguir para las niñas y niños de 4to, 5to y 6to grado durante un ciclo escolar.

Beneficios

- Liberación del servicio social
- Desarrollo profesional en detección e intervención psicoeducativa
- Experiencia profesional con niñas y niños y padres de familia
- Crecimiento profesional y personal
- Capacitación psicoeducativa permanente.

Requisitos

- Contar con el 70% de créditos
- Gusto e interés por trabajar con niños y niñas de primaria.
- Disponibilidad de tiempo por las tardes.

Horarios

- Martes y jueves de 14:00 a 18:00 horas.
- Inicio en septiembre 2022 y termino junio 2023
- Modalidad Presencial

Inscripciones en agosto 2022
• Realiza tu registro en el siguiente enlace:
<https://forms.office.com/r/QHpPwShwgw>

Para mayor información acude
Centro de Atención a Estudiantes (CAE)
Salón 211-Nivel rojo
Tel :56309700 ext 1204

EDUCACIÓN SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA | UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL | cae CENTRO DE ATENCIÓN A ESTUDIANTES

upn.mx

Fuente: Upn-Peraj, obtenida de:

<https://www.facebook.com/share/18p3MGGnH9/>

Para el proceso de selección de los amigos se abre una convocatoria distinta en las diferentes escuelas de educación primaria cercanas a la UPN y que previamente estén registradas para participar en el programa Peraj, en donde los niños, niñas y preadolescentes de 4° a 6° pueden acudir a hacer su registro y entrevista en la UPN, brindando beneficios como:

- Actividades recreativas, culturales y deportivas
- Asesoramiento en tareas y hábitos de estudio
- Apoyo psicopedagógico
- Convivencia con estudiantes universitarios
- Cambios de mejora a nivel social y afectiva

Imagen 2. Convocatoria para niños y niñas 2022



Te invitamos a participar en nuestro programa
UPN-PERAJ "Inspirando Futuros".
"Generación 2024-2025"

BENEFICIOS

- Actividades recreativas, culturales y deportivas.
- Asesoramiento en tareas.
- Apoyo psicopedagógico.
- Convivencia con estudiantes universitarios.



REQUISITOS

- Ser estudiante de primaria.
- Copia del CURP.
- Una fotografía infantil.
- Presentarse con su hija o hijo a una entrevista en el Centro de Atención a Estudiantes (CAE).
- Disponibilidad los **días martes y jueves de 15:00 a 17:30 horas.**



Horario de entrevista:
Miércoles 18 de septiembre
Viernes 20 de septiembre
Lunes 23 de septiembre
De 14:00 a 18:00 horas en el Centro de Atención a Estudiantes

Para mayor información
Tel: 55-23-11-70-25

EDUCACIÓN |  | **cae**

 upn.mx

Fuente: Upn-peraj, obtenida de:

<https://www.facebook.com/share/18p3MGGnH9/>

Por último, en ambas convocatorias se pone a disposición el horario en que se llevará a cabo la mentoría el cual son los días martes y jueves de 14:00 a 18:00 horas para universitarios y para amigos cambia únicamente el horario el cual es de 15:00 a 17:30 horas.

Requisitos servicio social

La mentoría, que su propósito es apoyar, motivar y alentar a las personas en la mejora de su propio aprendizaje, conocimientos, cualidades, actitudes, experiencias y valores, se propone aumentar el potencial de los niños, niñas y preadolescentes, desarrollando sus habilidades, haciendo uso de recursos y estrategias proporcionadas por su guía o mentor para la toma de decisiones y resolución de conflictos que lo encaminarán a convertirse en la persona que ha deseado ser desde la infancia.

De ahí la importancia de que la mentoría se lleve a cabo en la etapa de la educación primaria, pues es una etapa clave de la educación para que el menor esclarezca y ponga como meta u objetivo el visualizar y trabajar en la persona que quiere llegar a ser, puesto que es la etapa donde se establecen los cimientos de adaptación a la vida escolar y social contribuyendo al favorecimiento del desarrollo de hábitos básicos de trabajo, autonomía y responsabilidad.

Aquellos universitarios interesados en presentar su servicio social deben de cumplir una serie de requisitos según lo establecido en el Manual de Operación, desarrollado por la DGOSE correspondiente al programa de servicio social de la Universidad Nacional Autónoma de México (2010), en el cual se presentan los requisitos o perfil que debe cumplir el mentor de peraj:

- Ser estudiantes de los últimos semestres de cualquier licenciatura, en esta ocasión, de la UPN.
- Haber acreditado el 70% de las asignaturas de la licenciatura.
- Conocer la filosofía del programa Peraj.
- Gusto e interés de trabajar con niños de 4°, 5° y 6° de primaria.
- Creatividad para generar actividades que motiven el interés de los niños.

- Compromiso y responsabilidad.
- No mayor a 35 años de edad.
- Interés en apoyar a los alumnos para enriquecer sus experiencias de carácter psicoeducativo.
- Capacidad para la planeación y seguimiento del proceso de mentoría.
- Disponibilidad de horario establecido.

Funciones del mentor y del Amigo

Al ser un proceso de mentoría, este compromiso y responsabilidad recae en el universitario con ayuda de los coordinadores y el vínculo generado entre el binomio a partir de los objetivos del programa, para ello se esclarecen las características o funciones que debe cumplir principalmente el mentor, especificados en la siguiente tabla.

Tabla 6. Funciones del binomio

Binomio	Funciones
Mentor	<ul style="list-style-type: none"> -Crear un clima de confianza en su relación con el amig@ para indagar los aspectos que se requieran apoyar y propiciar un desarrollo integral del amigo. -Explorar y promover las competencias y capacidades de estudio en el amigo. -Identificar los problemas académicos y personales que afectan el desarrollo integral del amigo, con la finalidad de canalizarlo cuando requiera atención especializada. -Facilitar las condiciones para que el amigo plantee sus dudas. -Conocer las expectativas, intereses y limitaciones que tiene el amig@. -Fomentar en el amig@ una actitud perseverante y de logro, como forma de evidenciar y fortalecer sus capacidades. -Promover el desarrollo personal de los amig@s para que descubran sus intereses, identifiquen sus dificultades, asuman las consecuencias de sus actos, definan su proyecto de vida, fortalezcan su autoestima, desarrollen habilidades para relacionarse con otros. -Ayudar al fortalecimiento de las habilidades de expresión y comunicación de los amig@s en todas las actividades que se lleven a cabo en el programa. -Promover el análisis y reflexión con los amig@s, sobre sus aprendizajes, emociones, sentimientos y sus relaciones con el mundo y con los otros.
Amigo	<ul style="list-style-type: none"> -Ser receptor y colaborador en el vínculo generado dentro del binomio.

	<ul style="list-style-type: none"> -Recibir atención personalizada por un joven universitario que se convierte en un modelo positivo a seguir. -Mejora hábitos de estudio, y con ello, su desempeño académico. -fortalece su autoestima y el desarrollo de sus habilidades socioemocionales. -Amplía sus horizontes y objetivos disminuyendo el riesgo de deserción escolar. -Aprende a trabajar en equipo poniendo en práctica valores universales.
--	---

Elaboración propia con base en DGOSE (2010) y Peraj-México (2023)

Desarrollo del programa (horarios, capacitaciones, entrevistas, diagnóstico, registro)

Una vez llenado el registro dentro del portal de Peraj-México, se abre una plática informativa con la Coordinadora general, quien es la responsable y pone al alcance de los universitarios todos aquellos requisitos mencionados anteriormente.

Posteriormente, para continuar con el proceso se deberá un test de personalidad en donde se nos evalúan ciertas características de autoestima, depresión, necesidades afectivas, manejo de impulsos agresivos, habilidades sociales y nivel de energía.

Para los amigos es un proceso similar, únicamente lo que cambia es que ellos deberán acudir a realizar estas entrevistas y llenados de test con ayuda de coordinadores y mentores por medio de una prueba de autoestima para niños donde se evalúan los mismos rasgos anteriormente presentados con los mentores.

Retomando información presentada en el Manual de operación presentado por la DGOSE (2010), se analizan los resultados de los instrumentos aplicados y considerando la afinidad que existe entre las características de personalidad de mentores y niños, se lleva a cabo la asignación de niños con mentores. Esto para que se logren identificar y exista una buena relación y formación de vínculo a lo largo del ciclo, que permita favorecer el desarrollo tanto de amigos como mentores.

Reglamento

Como parte de protocolo del Programa Peraj y del servicio social ofrecido en la UPN, padres de familia y mentores son responsables de firmar una carta compromiso en donde se acepta la responsabilidad que lleva el servicio social, entrega de documentación y continuar hasta el término.

También como parte de cualquier institución para mantener orden y disciplina se pone a disposición un reglamento por parte de Peraj-UPN, siempre apegado a lo estipulado y para el cumplimiento de objetivos que propone el Programa de Peraj-México, en el cual se tratan puntos como:

- Puntualidad
- Uso adecuado de palabras (no groserías)
- No discriminación
- No acoso
- Entregas en tiempo y forma
- Asistencias (procurar nunca faltar)
- Siempre asistencia a capacitaciones
- Siempre en constante comunicación con coordinadores
- Respetar horas de mentoría y capacitación
- Nunca dejar solos a los amigos
- Respetar espacios

Registros de actividades (bitácoras, planeaciones, informe para padres)

Ya dentro del Programa de servicio social de Peraj en La UPN, inicia el proceso de capacitación en donde se nos brindarán las bases para el desarrollo del proceso de mentoría como las áreas a trabajar con los amigos, los objetivos del programa, las funciones y papel del mentor, estudios de casos, temas a desarrollar con la importancia del juego en la infancia y el aprendizaje significativo por medio del mismo, aprender a comunicar, entre muchos otros temas pertenecientes a desarrollar con los amigos.

Al generar actividades lúdicas con los amigos que se vean resultados reflejados en sus áreas de desarrollo, es importante e indispensable contar con actividades planificadas y bien detalladas, con objetivos claros, para ellos se proporciona un modelo de planeación que se deberá desarrollar cada semana con dos planeaciones diferentes, una para cada sesión de mentoría, describiendo cada detalle de lo realizado en esa sesión deberá describirse; por otro lado, en las

bitácoras se detalla cada actividad y avance que vaya teniendo el amigo y aprendizaje del mentor .

2.5 Mentoría en PERAJ en la UPN (logros y problemas)

Uno de los principales retos que se enfrenta como sociedad la deserción escolar, la cual se busca disminuir mediante acciones apoyando el desarrollo integral de niñas y niños cuando su entorno familiar, económico o social disminuye su potencial

Con el fin de abatir los altos índices de deserción y rezago atribuidos a diversos factores, como son la falta de interés de parte de los alumnos, ya sea por problemas socioeconómicos o personales; la insuficiente atención de las instituciones educativas a la formación integral del estudiante, así como la escasa participación de los docentes en la búsqueda de soluciones para estos problemas, se han implementado estrategias y acciones que favorecen en los estudiantes el desarrollo de habilidades y actitudes no considerados dentro del plan de estudios. Con ello se pretende no sólo resolver el problema de rezago y deserción, sino elevar el índice de eficiencia terminal, así como la calidad de la educación (DGOSE, 2010).

Dentro de las problemáticas que se presentan dentro de Peraj-UPN son:

- Dificultad en lenguaje oral y escrito
- Atención, concentración y memoria
- Razonamiento
- Autorregulación y conducta, falta de límites y seguimiento de instrucciones
- Hábitos y valores
- Falta de interés y motivación por la escuela
- Familias disfuncionales
- Poco apoyo y soporte emocional
- Habilidades de comunicación

El programa Peraj, promueve la tolerancia, la comprensión y la convivencia comunitaria, fortalece el tejido social. Es un valioso apoyo para escuelas, maestros y padres de familia, pero sobre todo para los amigos, puesto que se vuelven personas igual de escuchadas y valoradas más allá del adultocentrismo, existe el

mundo infantil y preadolescente, aprendiendo de ellos respetando sus etapas, ayudándolos a reconocerse, comunicarse, quererse y sentirse pertenecientes dentro de una sociedad tan movilizadora.

Por ello, las habilidades socioemocionales se han vuelto indispensables para el desarrollo integral de los amigos, buscando mejorar y desarrollar habilidades como adaptabilidad, organización, asertividad, resolución de conflictos, herramientas necesarias que son esenciales para su estabilidad emocional.

De esta manera, en UPN-Peraj se vuelve esencial la parte afectiva en los amigos, en donde a través de actividades, estrategias, recursos, herramientas se busca lograr en el amigo una mejor percepción de ellos mismos y una actitud positiva hacia afuera.

Gracias a la evaluación y seguimiento que tienen los binomios y las entregas de informes y bitácoras por parte de los mentores se puede llevar un registro y ver los avances y logros que tienen los amigos, así se permite ver en qué área se debe poner más enfoque, en qué área ha tenido mayores resultados, plantear nuevas estrategias, qué funciona y qué no para así poder evaluar el impacto que ha tenido el programa Peraj en nuestros amigos al inicio, durante y al finalizar el proceso de mentorías.

Capítulo III. La formación pedagógica del autoconcepto

Como parte del actual capítulo se expone la definición del autoconcepto y su importancia dentro del desarrollo y construcción de identidad del paso de la infancia a la adolescencia, el cómo es que los pre-adolescentes van tomando ciertos elementos de su contexto y de las personas con las que se relacionan adaptándolas a su persona para así poder clasificar las cosas que les agradan y otras que no para ir descubriéndose e ir conformando una conciencia de sí mismos, en cuanto a cómo se perciben, su autoimagen y la existencia o no de su autoestima.

3.1 La pre-adolescencia y sus necesidades psicosociales

La pre-adolescencia es una etapa dentro del crecimiento de los niños y niñas de entre los 9 a 12 años aproximadamente, que están por concluir la etapa de la infancia para dar paso a una nueva que es la adolescencia en la cual, así como al termino y el inicio de algo nuevo se presentan los cambios y se le da el nombre de pubertad en donde comienzan los cambios físicos, emocionales y sociales.

Los cambios anteriormente mencionados son los que preparan para la adolescencia, incluyendo la búsqueda de independencia, importancia de amistades y la necesidad de pertenencia a grupos de iguales. Los cambios más importantes durante la pubertad son los siguientes:

Tabla 7. Cambios durante la pre-adolescencia

Cambios físicos	Cambios Emocionales	Cambios sociales
-Crecimiento rápido en altura y peso. -Cambios hormonales que preparan al cuerpo para la adolescencia. -Desarrollo de características sexuales secundarias tales como desarrollo de los senos en las niñas, así como el inicio de la menstruación. En niños el crecimiento de testículos y pene, así como el engrosamiento de la voz. En niños y niñas el crecimiento de vello púbico en las zonas genitales.	-Mayor intensidad emocional, experimentación de emociones más intensas y cambios de humor repentinos. -Búsqueda de independencia, requieren de mayor libertad y autonomía -Búsqueda de identidad, de respuestas al indagar y explorar quienes son y qué necesitan. -Mayor preocupación por la imagen corporal. Preocupación por apariencia física y por	-Mayor actividad social, la mayoría de su tiempo libre prefieren pasarla con amigos, en lugares públicos y participar en actividades sociales. -Importancia de las amistades, la influencia del grupo de pares aumenta, mayor interés en los amigos. -Búsqueda de identidad, influencia de sus pares en cuanto a la definición y búsqueda de identidad por medio de gustos, aficiones y formas de vestir.

El acné también es característico de esta etapa.	opiniones provenientes del exterior.	-Presión social, son vulnerables a hacer cosas que no están seguros de hacer.
--	--------------------------------------	---

Fuente: Elaboración propia con base en Garey, J. (2025)

El hablar de las etapas por las que pasa y se desarrolla el ser humano es hablar de crecimiento y aprendizaje, de la vida misma, de cosas, actitudes, características que vamos viendo y percibiendo a lo largo de nuestra vida como seres sociales, es decir, gustos adquiridos que con el pasar del tiempo y la conciencia que tenemos de nosotros mismos en una búsqueda de identidad vamos adaptándolas a una construcción de personalidad y lo que nos hace ser nosotros mismos.

El principal cambio según Kirmayer (como se citó en Garey, 2025) es una transformación total en la forma de pensar de su preadolescente. A esta edad, los niños pasan de la perspectiva más literal y ensimismada de ver el mundo que han utilizado durante los primeros 8 años de sus vidas, a lo que la Kirmayer llama un “estado metacognitivo”. Es decir, según Garey (2025) los niños empiezan a desarrollar la capacidad de ser conscientes de sus propios pensamientos, así como de los pensamientos de los demás.

Algunos referentes teóricos que nos explican el comienzo y desarrollo de dicha etapa, misma que es crucial, puesto que marca la transición entre la infancia y la adolescencia, es decir, lo que va ocurriendo cognitivamente en el pre-adolescente descrito en la siguiente tabla.

Tabla 8. Teóricos de la pre-adolescencia

Teoría (autor)	Descripción
Desarrollo cognitivo. Jean Piaget	Etapa de operaciones concretas (7 a los 11 años), el niño hace uso de operaciones lógicas para la resolución de problemas en cuanto a cantidades, materiales, es decir, objetos y situaciones concretas. Al final de esta etapa el niño se va encaminando hacia un pensamiento abstracto (Valdez, A. 2014).
Desarrollo psicosocial. Erik Erikson	En la pre-adolescencia se encuentran en la etapa de la laboriosidad vs inferioridad (6 a los 12 años) que consta de la capacidad del niño para el trabajo productivo, en todas las culturas los niños desarrollan habilidades para poder sobrevivir, mismas que pueden ayudar a los niños a desarrollar un concepto positivo de sí mismos, lo que los lleva a un estado de competencia y mejora en sus habilidades (Bordignon, Nelson, 2005).

Desarrollo moral. Lawrence Kohlberg	La mayoría de los niños se ubican en el nivel convencional, misma que se determina por la conformidad a las normas y expectativas sociales, buscando la aprobación y el mantenimiento del orden social (Linde, Antonio, 2009).
Desarrollo sociocultural. Lev Vygotsky	Esta teoría enfatiza la importancia de la interacción social y el contexto cultural en el desarrollo cognitivo del individuo, una etapa crucial donde los jóvenes se apropian de la cultura de su época, es decir, es un periodo en donde los adolescentes se inmersen en la cultura de su entorno, aprendiendo y adoptando sus valores, creencias y prácticas. La Zona de Desarrollo Próximo juega un papel importante pues se distingue por lo que el adolescente puede llegar a hacer por sí solo o con ayuda de alguien con mayor experiencia, logrando así alcanzar niveles de conocimiento y habilidad (Erausquin, C. 2010).

Fuente: Elaboración propia con base en Valdez (2014), Bordignon, (2005), Linde (2009) y Erausquin, (2010)

Por ello, es que en la pre-adolescencia se vive un duelo, pues es la pérdida de algo, el cierre de un ciclo que debe culminar sí o sí para pasar al siguiente “nivel” en donde comienza la transformación corporal, cambios psíquicos, actitudinales y de maduración (Carranza, 2002).

Aquí se da el comienzo en que los pre-adolescentes voltean a ver al otro, a preocuparse por el qué dirán, qué concepto tienen de ellos generado por querer pertenecer a algún grupo social, comparándose con sus compañeros y preocupándose por ser suficientes y de alguna manera no sentirse excluidos.

“Están comenzando a darse cuenta de que hay otras opiniones, valores y puntos de vista distintos a los suyos —dice la Dra. Kirmayer— y ese es un mundo completamente nuevo al que han estado expuestos hasta ahora, que tienen que aprender a manejar y tolerar” (Garey, 2025).

Con lo anterior se enfatiza en la pre-adolescencia, es esa etapa en la que se busca más autonomía de los padres a nivel físico y emocional, es hablar y recalcar mucho el desprendimiento que surge en la transición de dejar de ser niño para pasar a ser un ser en exploración de lo que se pretende “ser”, pues como seres sociales siempre se intentará encajar con el grupo de amigos, en el salón de clase, aceptación en la familia y en los ámbitos anteriores a través de gustos o intereses compartidos.

Dentro de este intento de profundización hacia la pubertad, hay otro pionero que destacó su trabajo desarrollando principios y concepciones sobre la adolescencia, hablamos de Peter Blos, quien en la década de los cincuenta, toma a la adolescencia como una segunda individuación y afirma que la madurez genital, estimula la búsqueda de la identidad. Para Blos, la adolescencia es un proceso psicológico que se desencadena con los cambios físicos de la pubertad. (como se citó en Silva, 2008)

De acuerdo con Silva (2008), Blos, destaca cinco etapas dentro de la vida adolescente:

- Pre-adolescencia (9 a los 12 años), se distingue por cambios físicos tal conocidos como la “maduración de la pubertad”, que se destaca por el inicio de caracteres sexuales marcados como primeras eyaculaciones en los niños y el inicio de la menstruación en las niñas.
- Adolescencia temprana (12 a los 15 años), es el momento preciso donde se cuestionan sobre valores y reglas, como se ha mencionado anteriormente los amigos adquieren mayor importancia y existe gran admiración por personas famosas, músicos, artistas, deportistas, etc.
- Adolescencia (16 a los 18 años), se abandona el concepto narcisista y se toma en cuenta al otro, se da la aceptación de su alejamiento con los padres, se hace más presente la etapa del enamoramiento. Es el interior, compuesto por pensamientos, emociones y sentimientos, experimentados con inmediatez, y vividos de forma muy privada, oculta y diferencial, del yo de los otros, “yo soy lo que siento porque yo lo siento.” Esta vida espontánea, vivir el presente sin pensar en el mañana.
- Adolescencia tardía (19 a los 21 años), su yo verdadero se sitúa en la vida interior del adolescente, comienzo propiamente tal de la consolidación de la identidad, inicia una actitud y mentalidad crítica hacía el mundo exterior.
- Post adolescencia (21 a los 24 años), aquellos que se encuentran en esta etapa se les conoce como adultos jóvenes, logro para la madurez psicológica. Se mantiene el énfasis en los valores, los cuales se consolidan

de acuerdo con las experiencias pasadas y la planeación del futuro. Es una fase intermedia con la futura etapa de la edad adulta (Quintanilla, 2012).

En resumen, Peter Blos nos define que, durante este proceso de adolescencia, abarcando generalidades de todas sus etapas, existe un duelo complejo lleno de altibajos, cambios, emociones y experiencias que se viven y se sienten, pues esta etapa liminal del paso de la latencia a la adolescencia nos trae transformación y un sacudir en la vida de cambio del término de la infancia para dar paso a nuevas cosas desde el alejamiento de los objetos primarios de amor (padres) para dar paso a una individuación en donde se exige mayor independencia, autonomía para ir en búsqueda de lo que se pretende ser en un futuro, es decir, la búsqueda de nuevos objetos que nos da paso al establecimiento de nuevas relaciones llámese amigos, grupos de iguales y parejas sentimentales.

En la búsqueda de lo anteriormente mencionado se va dando paso a establecer preguntas como: ¿quién soy?, ¿me gusta?, ¿me disgusta?, ¿qué quiero ser? Y no es más que con influencia del exterior como se van dando respuestas y definiendo la identidad del adolescente, misma que conlleva en una edad más avanzada a tener actitud crítica frente al mundo logrando una integración social.

3.2 Autoconcepto en la pre-adolescencia

Ahora que hemos visto y desarrollado aquellos cambios que se transitan durante la pre-adolescencia y desmenuzando que es un duelo que se “vive y sufre” por parte de los infantes, en primera instancia, tienen que desapegarse de sus primeras figuras de amor, contención y apoyo para pasar a ser personas con mayor autonomía, independencia puesto que en esta etapa, la vida pasa a ser más social pues los amigos suelen ser ese centro de refugio, soporte, amor, ya que las relaciones sociales tienden a ser un factor importante en el desarrollo y construcción de la identidad del pre-adolescente.

Por otro lado, se sufre el desprendimiento del cuerpo con características de un infante para pasar a la transformación del cuerpo de un adolescente en donde hay cambios físicos, biológicos, hormonales y emocionales mismos a los que un infante es inexperto, son cosas nuevas, son procesos de transformación a los cuales el ser

humano se va a adaptando poco a poco y dentro de esta adaptación existen dificultades.

Se resaltan estos dos puntos importantes anteriormente mencionados porque se suscitan dentro de la pre-adolescencia y en algún punto suelen unirse o coincidir dentro de una característica de la adolescencia y ésta es la búsqueda de identidad, que es crucial dentro de los procesos psicológicos, emocionales y físicos de los pre-adolescentes ya que no es fácil vivir y acostumbrarse a un nuevo cuerpo quizá más voluminoso o viceversa, más alto o más pequeño, con cambios hormonales que tienden al acné y sin fin de cambios diferentes en cada uno de nuestros adolescentes.

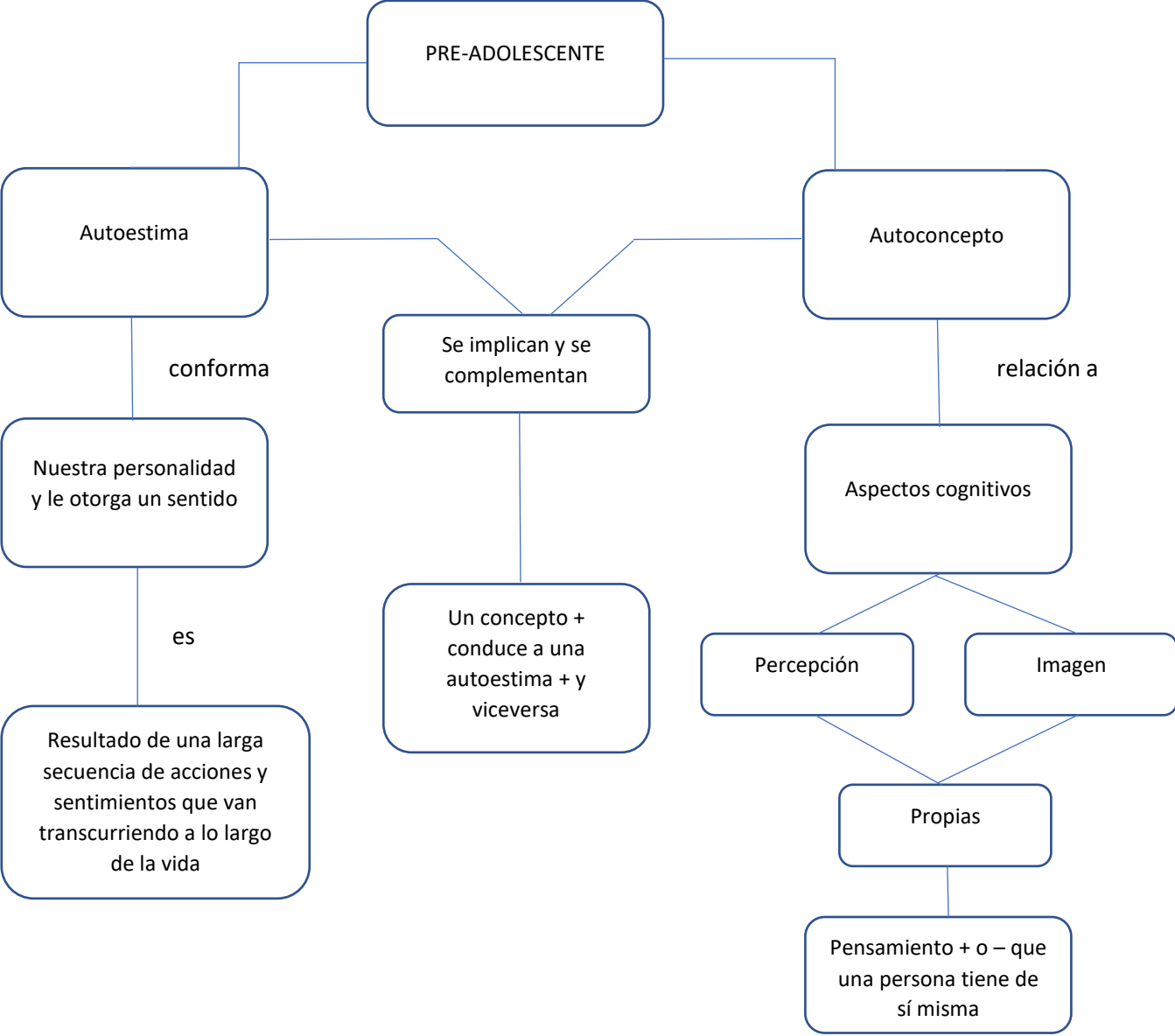
De acuerdo con Hurlock (1961, como se citó en Giménez et al., 2013) habitualmente el adolescente se siente incómodo por alguna característica física que considera desproporcionada o no adecuada a lo que establece la sociedad. Esto lo lleva a comparaciones con otros de su misma edad y a sentimientos de vergüenza e inadaptación cuando comprueba que su desarrollo se encuentra por debajo del de sus compañeros.

Entonces, es dentro de la búsqueda de identidad en donde va a surgir la comparación, el cambio de actitud, rebeldía, incomodidad, gustos diferentes compartidos e influenciados dentro del contexto social de los amigos, pues como seres sociales necesitamos pertenencia a algo, la necesidad de sentirnos admirados y valorados dentro de los grupos sociales a los que se suele pertenecer y en algunas adolescencias pueden haber consecuencias como no aceptación de su imagen, pensamientos negativos de sí mismos, depresiones, suelen tomar decisiones de las cuales no están seguros, medidas extremas por querer cambiar su imagen y la percepción que tienen de él.

Con lo anterior pueden comenzar problemas de autoestima, autoconcepto, autoimagen, acompañados en casos severos de trastornos alimenticios, autolesiones y desafortunadamente existen índices de suicidio.

Ya mencionados los términos de autoestima y autoconcepto, hay que establecer ciertas aclaraciones en cuanto a la definición de cada uno ya que se suelen utilizar como sinónimos. Están estrechamente relacionados pero cada uno tiene sus diferencias.

Figura 4. Autoestima y autoconcepto



Fuente: Elaboración propia con base en Roa, A. (2013)

Con la figura anterior nos queda claro que el autoconcepto es un proceso mental en el que se involucra la adquisición, almacenamiento y conocimiento de vivencias que adaptamos a nuestra persona, es decir, algo meramente cognitivo, a comparación de la autoestima que es el significado que tenemos de esas vivencias, una cuestión valorativa y afectiva. Roa (2013) señala que es importante conocer la estima de una persona cuando ya es adulta, pero es más aun indispensable saber cómo se está formando esa imagen que se tiene de sí y que claramente surge en la eta de la pre-adolescencia y adolescencia por ello es que se enfatiza mucho la importancia de la autoestima y el autoconcepto durante las etapas de pre-adolescencia y la adolescencia en sí.

La estima que un individuo siente hacia su persona es importante para su desarrollo vital, su salud psicológica y su actitud ante sí mismo y ante los demás. El concepto de sí mismo influye en la forma de apreciar los sucesos, los objetos y las personas del entorno. El autoconcepto participa considerablemente en la conducta y en las vivencias del individuo. La persona va desarrollando su autoconcepto, va creando su propia autoimagen. El autoconcepto no es innato.

Existen diversas posturas y trabajos en los que se destaca la definición del autoconcepto por múltiples teóricos.

Tabla 9. Teóricos del autoconcepto

Autor (año)	Definición de Autoconcepto
Carl Rogers (1951)	<p>Es el conjunto organizado de percepciones y creencias que un individuo tiene sobre sí mismo, influidas por experiencias, interacciones sociales y la evaluación personal de dichas experiencias.</p> <p>El autoconcepto se compone de tres elementos principales:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El Yo real (self): cómo una persona se ve a sí misma actualmente. 2. El yo idel (ideal self): cómo le gustaría ser. 3. La imagen social (self-image): cómo cree que los demás la perciben. <p>Las principales características que describe Rogers sobre el autoconcepto:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es aprendido. Se forma desde la infancia a través de la experiencia y las relaciones interpersonales. • Es dinámico. Puede cambiar con nuevas experiencias y percepciones.

	<ul style="list-style-type: none"> • Busca la congruencia. El bienestar psicológico depende la congruencia entre el yo real y el yo ideal y cuando nos hay balance entre estas pueden surgir trastornos emocionales. • Necesita consideración positiva. Rogers describe que todos los individuos necesitan aceptación, amor y respeto, esto para desarrollar un autoconcepto saludable. • Es central en la experiencia personal. El autoconcepto influye en como interpretamos el mundo y actuamos en él.
Shavelson, Hubner y Stanton (1976)	<p>Estructura multidimensional y jerárquica formada por experiencias y evaluaciones del entorno social.</p> <p>Propusieron un modelo muy influyente sobre el autoconcepto donde se destacan el autoconcepto académico, social, emocional y físico.</p>
Robert B. Burns (1982)	<p>Imagen que el individuo tiene de sí mismo, influida por sus experiencias y evaluaciones del entorno social.</p>
Bruce A. Bracken (1996)	<p>Representación general de uno mismo que incluye áreas como lo académico, social, emocional, familiar, físico y escolar.</p>
Roy F. Baumeinster (1999)	<p>Comprensión que tiene una persona de su identidad, basada en el conocimiento de sus rasgos, habilidades, roles y valores.</p>
Bandura A. (1987)	<p>La creencia en la propia eficacia influye en cómo las personas piensan, se motivan y actúan. (Bandura, 1997, p.2)</p> <p>Su definición se enmarca principalmente en el aprendizaje social y la teoría cognitivo-social, mismas que resaltan la influencia de la autoeficacia. La observación y la interacción social en la formación del autoconcepto.</p> <p>El concepto clave dentro de lo estipulado por Bandura es la autoeficacia que es la clave para entender cómo las personas forman creencias sobre sí mismas.</p> <p>Características dentro de la percepción de Bandura en torno al autoconcepto:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Autoeficacia como núcleo del autoconcepto. Si una persona se percibe eficaz, su autoconcepto tiende a ser positivo. 2. Formación a través del aprendizaje social. Las experiencias observacionales influyen en cómo una persona se percibe a sí misma. 3. Influencia del entorno. El autoconcepto no se forma en el vacío, sino a través de la interacción constante con factores personales, conductuales y ambientales, lo que Bandura llama determinismo recíproco. 4. Motivación y autorregulación. Las personas se motivan y regulan su comportamiento en función de su autoconcepto y expectativas de eficacia 5. Importancia del refuerzo interno. Importa la autoevaluación
James W. (1890)	<p>Su idea de autoconcepto describe que es un conjunto de representaciones que una persona tiene de sí misma, basada en la idea del "yo" como un agente pensante.</p> <p>Está compuesta por dos agentes principales:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El "yo" como conocedor: Es la parte activa, el sujeto que conoce, piensa, siente y actúa. Es la consciencia del yo que experimenta

	2. El “mí” como conocido: Es el yo como objeto de conocimiento. Se refiere a todo lo que un apersona puede considerar como parte de sí misma. Está dividida en una parte material, social y espiritual
Maslow (1943)	<p>A. Sabemos que su teoría humanista se basa en la jerarquía de necesidades humanas dentro de la cual la autoestima y autoconcepto están estrechamente ligadas, dentro de su jerarquía señalamos dos de los niveles relacionados al autoconcepto y a la autoestima:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nivel 4 necesidades de estima: reconocimiento, respeto, autoestima y confianza en uno mismo. • Nivel 5 necesidades de autorrealización: es el nivel más alto, implica la búsqueda de un propósito, la realización de uno mismo y la expresión creativa. <p>Para Maslow, el autoconcepto es una parte fundamental del desarrollo personal y está relacionado con la autoestima, la percepción de uno mismo y el potencial humano.</p>

Fuente: Elaboración propia con base en Rogers (1951), Ramírez & Herrera (2004) y Ramírez (2006)

Ahora bien, centrándonos en definir el autoconcepto es la percepción que una persona tiene de sí misma. Es una construcción y recopilación mental que se va formando a lo largo del desarrollo humano a partir de experiencias personales dadas de la convivencia con familia, amigos, escuela y todos aquellos diversos entornos donde se de alguna interacción social, es un poco de lo definido por Shavelson, Hubner y Stanton (1976 como se citó en Callaza & Molero, 2013) mismo modelo que nos ofrece diversas características del autoconcepto:

- a) Organizado: se organizan las propias experiencias y se les dan significado. Aunque puede cambiar, las personas tienden a mantener una imagen coherente de sí mismas.
- b) Multifacético. Incluye varias áreas de la vida como la apariencia física, la competencia académica o labora, habilidades sociales, entre otros,
- c) Jerárquico. Las áreas anteriormente mencionadas pueden organizarse debido a la importancia y significación que se les dé, poniéndolas como base en una jerarquía escalando hasta lo alto donde se encuentra el autoconcepto general.
- d) Estable. El autoconcepto general es estable, sin embargo, a medida que uno descende en la jerarquía del autoconcepto, éste va dependiendo cada vez más de situaciones específicas y así llega a ser menos estable.

- e) Experimental. A medida que aumenta la edad y la experiencia, el autoconcepto llega a diferenciarse cada vez más, a como pre-adolescente se va desarrollando y va integrando cada vez más las partes de su autoconcepto se vuelve multifacético y estructurado
- f) Valorativo. El pre-adolescente no solo va desarrollando descripciones de sí mismo, si no que va haciendo también comparaciones a algo “ideal” a lo que les gustaría llegar a ser. Así también, la manera en que una persona se ve a sí misma afecta sus decisiones y va integrando observaciones que influirán en su motivación y en su forma de interactuar con los demás.
- g) Diferenciable. Aparte de que el autoconcepto se construye socialmente (familia, amigos, escuela, medios, etc.) hay situaciones y experiencias específicas por las que se haya influido.

Al ser el autoconcepto un constructo de aquello que se va viviendo, experimentando, descubriendo, comparando, compartiendo, metas, logros y fracasos, se generan pensamientos ya sea positivos o negativos, entonces se puede deducir que es una construcción mental que se forma a lo largo del tiempo, a medida que se desarrolla el ser humano desde la infancia y que se nota muchísimo más durante la pre-adolescencia y a lo largo de la adolescencia dado que se está en constante búsqueda de definirnos, de saber quiénes somos, qué buscamos, qué necesitamos y a dónde vamos justo a lo que se le define como identidad.

Mismo que, durante esta etapa que estamos abordando, se va volviendo más complejo y diferenciado, según las características vistas, se va teniendo una visión y percepción más realista de sí mismos al compararse con sus pares y hacer una valoración de la opinión de los demás para integrarla a la construcción de la identidad.

Roa (2013) menciona que el autoconcepto es una realidad psíquica muy compleja y dentro de lo que es un autoconcepto general se distinguen otros más concretos que se refieren a áreas específicas de la experiencia y que se relacionan a continuación:

- Autoconcepto físico. La percepción que uno tiene tanto de su apariencia y presencia físicas como de sus habilidades y competencia para cualquier tipo de actividad física.
- Autoconcepto académico. El resultado de todo el conjunto de experiencias, éxitos, fracasos y valoraciones académicas que el alumno tiene a lo largo de los años escolares.
- Autoconcepto social. Consecuencia de las relaciones sociales del alumno, de su habilidad para solucionar problemas sociales, de la adaptación al medio y de la aceptación de los demás.
- Autoconcepto personal. Incluye la percepción de la propia identidad y el sentido de responsabilidad, autocontrol y autonomía personales.
- Autoconcepto emocional. Se refiere a los sentimientos de bienestar y satisfacción, al equilibrio emocional, a la aceptación de sí mismo y a la seguridad y confianza en sus posibilidades.

3.3 El acto pedagógico en la conformación de la autoconciencia del pre-adolescente

Daniel Goleman (1995) menciona que la autoconciencia consiste en entender nuestras emociones, sentimientos y reacciones ante ciertas situaciones, es decir, conocernos a través de experiencias, está estrechamente ligado con la inteligencia emocional, misma que es uno de los factores más importantes para el desarrollo personal y para lograr el bienestar emocional.

La autoconciencia según Goleman (1995), abarca varios aspectos:

- Reconocimiento emocional. Identificar y nombrar las emociones propias
- Evaluación precisa de uno mismo. Comprender las fortalezas y limitaciones personales
- Confianza en uno mismo. Tener una visión clara y positiva de las propias capacidades.

Hablamos de la conciencia de sí mismo desde un punto de auto-percepción y autoevaluación a través de la reflexión sobre las propias acciones y pensamientos,

fomentada por medio de acciones pedagógicas puesto que, hasta este punto hemos visto que el autoconcepto no es innato, no se nace con él ni surge solo porque sí, es el cúmulo de experiencias, vivencias, interacciones sociales, logros y fracasos de una persona y el cómo estas influyen en su percepción, en cómo y qué sentido se les da al integrarlas en la construcción y búsqueda de identidad.

Dentro de conceptualizar el término de la consciencia de sí mismo encontramos a diversos autores como:

- ✓ Jean Piaget (1970). Psicología del desarrollo: con un enfoque constructivista, analiza cómo el niño el niño construye su conocimiento y cómo es que, en la adolescencia, se desarrolla el pensamiento abstracto y la conciencia reflexiva.
- ✓ Lev Vygotsky (1934). Psicología sociocultural: con un enfoque socioconstructivista; propone que la conciencia de sí se forma a través de la interacción social y el lenguaje interiorizado, puesto que para sabernos individuales tiene que existir un grupo.
- ✓ Carl Rogers (1961). Psicología humanista: introduce el concepto de autoconcepto como núcleo del desarrollo personal, incluyendo la autoimagen y la autoestima.
- ✓ Howard Gardner (1983). Teoría de las inteligencias múltiples: destaca la inteligencia intrapersonal como la capacidad de introspección y comprensión de uno mismo.
- ✓ Daniel Goleman (1995). Inteligencia emocional: enfatiza la conciencia de uno mismo como una de las competencias emocionales clave.
- ✓ Erik Erikson (1950). Psicología del desarrollo psicosocial: su etapa de identidad vs confusión de roles en la adolescencia es esencial para la formación de la conciencia de sí.

Entonces, el conocimiento de uno mismo nos permite saber que formamos parte de algo, el saber que existo en lo individual pero también en lo social, por ello, el autoconocimiento nos permite mejorar la relación con nosotros mismos y con nuestro entorno.

Al llegar la pre-adolescencia el individuo está buscando pertenecer, queriendo hallar un lugar en este mundo, saberse presente e intentando existir dentro de grupos sociales envuelto en cambios físicos, emocionales y psicológicos.

ASISPA Formación (2022), destaca que el autoconocimiento se trata de la capacidad de introspección que tiene una persona para conocer en profundidad sus emociones, cualidades defectos, limitaciones, aficiones, fortalezas, etc. También, es un proceso reflexivo que permite crear una identidad personal en la que la persona adquiere la noción de su yo y que este proceso tiene varias fases tales como:

- Auto percepción es la definición de la actitud a partir del comportamiento de uno mismo, la forma, es decir, la forma en que una persona se ve a sí misma, incluyendo sus capacidades, cualidades, defectos y habilidades.
- Autoobservación implica ser consciente de cómo uno mismo piensa, siente y actúa y cómo esos elementos se relacionan entre sí y con el entorno.
- Memoria autobiográfica contienen todos los recuerdos de los eventos pasados en la vida de la persona. Descripciones de eventos en los que hay información sobre pensamientos, emociones y sensaciones experimentadas. Permitiendo construir un sentimiento de identidad.
- Autoestima es la valoración que la persona hace de sí misma; a través de una observación objetiva y de la aceptación de su identidad. Es por medio de esta que nos indica si un individuo está conforme consigo mismo, dando alarmas de si se trata de un autoconcepto que limita la felicidad y potencial de la persona. Se manifiesta de forma cambiante, modificándose a lo largo de la vida.
- Autoaceptación es la capacidad de reconocer y valorar tanto las cualidades positivas como las imperfecciones de uno mismo sin caer en la auto-crítica excesiva, es decir, reconocernos de manera realista y tolerante. Es la aceptación incondicional de uno mismo.

Entonces al ser el autoconcepto una construcción mental de significaciones auto dirigidas, que generamos a través de relaciones sociales, podemos pensar en la

idea de que puede ser algo aprendido o más bien “guiado”, dado que es un proceso cognitivo quiere decir que es propio, que cada persona va alimentando con situaciones del día a día a su persona.

Reflexionando, el autoconcepto, al ser un término que se va consolidando a través de experiencias propias y sociales, tiene cabida un proceso, un acto o una formación de tipo pedagógica que puede favorecer a los niños, pre-adolescentes, adolescentes e incluso adultos dentro de la consolidación de su autoconcepto, autoimagen y en general a la autoestima. Ganando mucha más relevancia en la etapa de la pre-adolescencia y adolescencia pues como se ha mencionado, es crucial, ya que se está es búsqueda de identidad.

Rogers (1961), define el autoconcepto como la imagen organizada y coherente que la persona tiene de sí misma, formada por experiencias personales y las valoraciones significativas del entorno.

Entonces, uno de los énfasis de la pedagogía es analizar y proponer estrategias para enseñar y formar al ser humano integralmente, considerando en este su desarrollo cognitivo, emocional y social.

Entonces si hay la existencia de poder consolidar, fomentar e impulsar el autoconcepto sano y positivo desde el acto pedagógico desde tres puntos:

1. La pedagogía moldea el entorno formativo y este entorno influye directamente en cómo los niños y adolescentes se perciben a sí mismo.
2. Toda acción con el objetivo de educar (más allá de lo académico) transmite mensajes sobre el valor personal de los menores, influyendo en un autoconcepto positivo o negativo.
3. La interacción pedagógica (docente-estudiante, mentor-mentorizado) puede ser una fuente de confianza, reconocimiento y construcción de identidad.

En términos de Vigotsky (1934), se señala que el desarrollo personal y social ocurre en interacción con otros, por lo tanto, el autoconcepto también es una construcción social mediada por la enseñanza.

Con lo anterior se pretende enfatizar en que el autoconcepto puede ser guiado, acompañado y apoyado por el entorno que le rodea, llámese familia (pues es la primera instancia de desarrollo social del infante), posteriormente la escuela, maestros, amigos y cualquier otra persona con la que se tenga interacción.

Los pre-adolescentes inician una exploración profunda de su identidad, cuestionándose ¿quién soy yo? Y tratando de encontrar sentido a su existencia. Esta etapa como ya lo hemos visto, implica dejar atrás valores infantiles sin haber adoptado plenamente los adultos, en eso se basa la adolescencia, estar en búsqueda de ellos, tratando en encontrar en qué y cómo se dirigirá su nueva vida si ya no pertenecen al mundo infantil.

En este sentido la autoconciencia se vuelve más compleja con el desarrollo del pre-adolescente, la búsqueda de identidad y de un lugar en el mundo, es aquí donde entra el acto pedagógico o la intervención con los pre-adolescentes, en donde la familia, amigos, profesores, psicólogos, pedagogos o mentores pueden hacer un trabajo guiado con los individuos en esta etapa de transición.

En este contexto, una pedagogía adecuada puede:

- Fomentar la autoestima positiva, a través del reconocimiento de logros, no solo académicos, sino también personales y sociales. Aplicando evaluaciones formativas y reflexivas que refuercen capacidades y avances, no solo errores.
- Favorecer el autoconocimiento con actividades de reflexión, autoevaluación, expresión de emociones y exploración de intereses personales.
- Desarrollar ambientes seguros y efectivos, con figuras de apoyo emocional y modelos de identidad.
- Promover la autonomía personal, favoreciendo la toma de decisiones, con un pensamiento estructurado y ordenado y la participación activa del mentorizado.

Como menciona Bisquerra (2000), la educación emocional es clave para el desarrollo del autoconcepto porque ayuda a los estudiantes a conocerse, aceptarse y valorarse.

Al estar en una etapa de duelo y resignificación con su "yo" no saben de qué manera empezar a encontrarse, qué es lo nuevo que les va a gustar, con quién van a tener nuevos lazos sociales, saber qué son esas nuevas emociones y sentimientos que están por experimentar y de la misma manera entender cómo manejarlas, saber de qué manera recibir y adaptar lo que viene de fuera para construcción de la autopercepción, de la autoimagen, el autoconcepto que llevan a la construcción del conocimiento de sí mismo y encaminar a través de pensamientos y sentimientos amables a una autoestima con impacto favorable en los pre-adolescentes.

Ahora bien, lo plasmado por Rojas (1998), desde una perspectiva humanista con base en Rogers (1978), el hombre por naturaleza tiende hacia su autorrealización, aun cuando se encuentre en condiciones desfavorables de vida se genera una tendencia formativa que hace que el ser humano se autodetermine, se autorrealice y trascienda y es mucho más favorable cuando existe un medio propicio, genuino y empático, acompañado y guiado, donde el ser humano no se sienta amenazado, así el desarrollo de su potencial fluye de mejor manera.

Esta perspectiva ve al ser humano como un todo y no algo que se deba trabajar por partes, pues el hombre es consciente de sí mismo y de su existencia, tiene facultades para decidir y eso lo convierte en un ente activo y constructor de su propia vida. El hombre decide siempre con una intención que le lleve a sus propósitos mismas que lo conducen a la construcción de una identidad personal que le distingue de los demás.

La educación no solo debe está basada en currículos en donde no se toma en cuenta las características de los estudiantes como personas y menos aún en la etapa que estamos manejando en donde los infantes se enfrentan a vicisitudes con la llegada de la adolescencia, es por ellos que una educación humanista centrada en la autorrealización de los pre-adolescentes favorecerá de manera integral su desarrollo abarcando todas sus esferas, misma que impacta en su

autoconocimiento, su autopercepción, su autoimagen, autoconcepto y en general su autoestima se verá beneficiada.

Así, la acción pedagógica debe centrarse en estrategias que promuevan el autoconocimiento, la autorregulación emocional y la construcción de una identidad sólida. Estrategias enfocadas a una inteligencia o educación emocional, así como actividades que integren experiencias personales, la conexión con los de su alrededor y con su entorno en general, proporcionando herramientas que permitan a los pre-adolescentes identificar, expresar y regular sus emociones, actividades en las que el pre-adolescente pueda reconocer sus fortalezas y debilidades, de manera que a través de estas se pueda llegar a la consolidación del autoconcepto con una autoestima positiva que permita el desarrollo integral en etapas futuras pero reconociendo y sabiendo quién es en el presente y con autoconocimiento de sus potencialidades, que permitan experimentar una adolescencia cómoda, emocionalmente regulada y de disfrute y un a adultez que permita seguir en cambio y aprendizaje para crecimiento personal, social y profesional.

Capítulo IV. Experiencia como mentora en cada una de las fases del programa UPN-PERAJ en relación de las áreas a impulsar con la pre-adolescente (Sistematización)

En este capítulo se aborda y documenta la puesta en práctica del proceso de mentoría, desde el abordaje de una sistematización que nos permita la reflexión detallada de cada una de las fases de dicho proceso de mentoría enfocado a los cambios físicos, emocionales, psicológicos y sociales que se suelen enfrentar durante la pre-adolescencia. Esta es una etapa de desarrollo humano de transición para la vida adolescente y adulta, pretendiendo influir en establecer bases sólidas que permitan la consolidación de un autoconcepto positivo para hacerle frente a las adversidades de la vida adolescente impactando en la elevación de la autoestima de la mentorizada.

Esto a través de habilidades y estrategias que permitan llegar a concluir dichos objetivos por medio de un proceso de guía, acompañamiento y apoyo emocional que le permitan a la pre-adolescente adquirir habilidades y herramientas de tipo inteligencia emocional permitiéndole así poder enfrentar nuevas adversidades desde un punto de madurez acorde a su edad con bases de confianza, seguridad y valor personal.

Se expone cada una de las fases de intervención que van desde capacitaciones recibidas para este proceso, también los primeros encuentros entre mentora y amiga y cómo es que se fueron desarrollando losos de conexión y amistad, así mismo los retos, obstáculos y logros obtenidos, hasta la conclusión del proceso de mentoría.

4.1 Proceso de sistematización de la experiencia profesional

¿Qué sentido tiene poder reflexionar sobre lo que hacemos? ¿Se puede aprender de la propia práctica sin darle un momento analítico y reflexivo? Cada vivencia, cada cosa compartida, cada hecho que vivimos día a día nos va complementando de significaciones que dan forma a la experiencia, las experiencias suceden constantemente dejando consigo aprendizajes valiosos que, muchas veces ni se les presta la atención necesaria, no se reconocen ni se aprovechan, esto lleva a otra

interrogante ¿Cómo transformar lo vivido en algo que nos sirva?, ¿Cómo transformarlo en un conocimiento útil?

Entonces, entra en juego la sistematización de experiencias, una herramienta muy fructífera y acorde para darle sentido y significado a lo que vamos viviendo, creando conocimiento y aprendizaje al sentido de vivir.

La sistematización, Jara (2018), la define como la interpretación crítica de una o varias experiencias que, a partir de su ordenamiento y reconstrucción descubre o explica la lógica del proceso vivido, los factores que han intervenido en dicho proceso, cómo se han relacionado entre sí y por qué lo han hecho de este modo.

Así, la sistematización entonces, es un proceso reflexivo y metodológico que organiza e interpreta una experiencia vivida con el fin de comprenderla, aprender de ella y mejorar la práctica.

Ahora bien, en cuanto a la experiencia Jara (2018) supone que es un proceso vital en permanente movimiento, que combinan dimensiones objetivas y subjetivas: las condiciones del contexto, las acciones de las personas que en ella intervienen, las percepciones, las sensaciones, emociones e interpretaciones de cada sujeto, las relaciones sociales y personales entre ellos.

La experiencia, entonces es un conjunto de hechos, acciones emociones y aprendizajes vividos por una persona o grupo en un determinado contexto. No es solo un conjunto de actividades, sino un proceso cargado de sentido, emociones, relaciones y aprendizajes. Sistematizar entonces, implica otorgarle valor al conocimiento y aprendizajes construidos desde la práctica, para posteriormente darle organización y reflexión, lo que se considera la sistematización de experiencias.

En la sistematización de experiencias se pretende explicitar, organizar y, por tanto, hacer comunicables, los saberes adquiridos en la experiencia, convirtiéndolos, por consiguiente, en conocimientos producto de una reflexión crítica sobre la práctica (Bernachea y Morgan, 2010).

Bernachea et al (1992), entienden la sistematización como un proceso permanente, de creación de conocimientos a partir de la experiencia de intervención en un contexto social. Destacan que es un proceso de reconstrucción y reflexión analítica sobre una experiencia vivida personalmente, mediante el cual se interpreta lo sucedido, para así poder comprenderlo.

Con esto, se permite obtener un producto consistente y sustentado, posibilitando transmitir la experiencia y confrontarla con el conocimiento teórico ya existente, generando conocimientos desde y para la práctica.

Para Jara, existen tres principales características de la sistematización de experiencias:

- a) Produce conocimientos desde la experiencia, pero que apuntan a trascenderla
- b) Recuperar lo sucedido, reconstruyéndolo históricamente, pero para interpretarlo y obtener aprendizaje
- c) Valoriza los saberes de las personas que son sujetos de las experiencias.
- d) Contribuye a identificar las tensiones entre el proyecto y el proceso
- e) Identifica y formula lecciones aprendidas.
- f) Hace posible documentar las experiencias y elaborar materiales y productos comunicativos de utilidad.
- g) Fortalece las capacidades individuales y en grupo.
- h) Las personas que son protagonistas de la experiencia deben ser las principales protagonistas de su sistematización, aunque para realizarla puedan requerir de apoyo.

Como se presenta, la sistematización no busca juzgar, sino comprender, involucra a quienes vivieron la experiencia, permitiendo apropiarse del conocimiento generado y fortalecer su identidad como sujetos activos del proceso. La sistematización de experiencias produce conocimientos y aprendizajes significativos que posibilitan darle sentido a las experiencias, comprenderlas teóricamente y encaminarlas hacia la transformación con visperas de mejora.

Sistematizar experiencias es una herramienta muy útil que sirve de mejora al trabajo en práctica que se vivió con anterioridad, permite al sistematizador descubrir aciertos, errores, formas de superar dificultades, permitiendo aportar un nivel de teorización que ayude a vincular la práctica y la teoría.

En un mundo que valora cada vez más la acción y la inmediatez, la sistematización de experiencias hace una invitación a detenerse, reflexionar y aprender. Como vemos, no solo es una herramienta metodológica o meramente técnica, sino una práctica profundamente pedagógica y transformadora. Desde el momento en que nos permite recuperar la memoria de lo vivido, embargando nuevamente de emociones y sentires de aquello que llevará a un aprendizaje, para así comprender nuestro hacer y vislumbrar hacia nuevas prácticas y acciones con mayor conciencia, razón, responsabilidad y madurez. Por tanto, sistematizar no es repetir lo que ya se sabe, sino descubrir lo que se ha construido sin darse cuenta y desde ese punto seguir creciendo como personas y a nivel profesional.

4.2 Capacitación

La mentoría en UPN-Peraj, antes de dar inicio con las fases de intervención con los menores, se nos dotó de conocimientos, habilidades y actitudes para poder desempeñar eficazmente nuestra labor como mentores.

Capacitar a personas sirve para mejorar el desempeño ayudando a que las personas hagan su trabajo con mayor eficacia, calidad, seguridad y confianza en sí mismo y en el rol que están por tomar y desempeñar. Permite también, desarrollar y potenciar habilidades tanto prácticas como habilidades blandas, el poder comunicar, en este caso de la mentoría, conectar con los menores, saber por dónde podemos comenzar, cómo poder dar un soporte emocional y algunos tips que nos permitan estar en confianza con los menores.

El estar capacitados permite también, promover el crecimiento profesional, abriendo espacios de oportunidades laborales. Incrementa la motivación de las personas que estamos siendo capacitadas, pues genera un sentido de pertenencia el saber que nuestro trabajo puede influir en las personas significativamente, esto nos brinda seguridad y confianza en nosotros mismos, lo que nos lleva a aumentar la

productividad o las ganas de querer estar en acción, de saber qué somos capaces de hacer como pedagogos en acción.

La capacitación, al estar en constante actualización y reflexión con alguien de mayor experiencia que nos brinda retroalimentación de nuestro desempeño, nos ayuda a reducir errores y accidentes y de lo contrario, actuar con mayor seguridad.

En UPN-Peraj la capacitación es fundamental para el mentor dentro de un proceso de mentoría, puesto que esta conlleva un proceso educativo, formativo y muy humano que como mencioné dentro del primer capítulo, busca acompañar el crecimiento de una persona a través de la guía de otra con mayor experiencia. Sin embargo, es indispensable que quien asuma este rol de mentor esté preparado para cumplirlo de manera responsable, consciente, reflexiva y eficaz.

UPN-Peraj vuelve indispensable la capacitación del mentor ya que esta figura se vuelve esencial para que la relación de mentoría realmente logre sus objetivos. La capacitación nos sirve como mentores desarrollar habilidades de comunicación asertiva, escucha activa, empatía y liderazgo, mismos elementos que son de vital importancia para construir una relación de confianza entre mentor y mentorado.

De este modo, el programa Peraj puso al alcance de todos los mentores una serie de capacitaciones a modo de preparación y anticipación a funciones, responsabilidades, compromisos, qué hacer ante algún incidente, como ir acompañando y guiando nuestra relación con los menores. Esto con el fin de hacer conciencia en mentores y poder tener un mejor desempeño.

Las capacitaciones estuvieron al mando de la maestra Sac-Nicté Ramírez. En primer plano fueron expuestos temas y generalidades enfocados a la importancia de la mentoría entre un joven (mentor) y un niño (llamado amig@, en programa Peraj), el por qué ambos se complementan, cómo se benefician, se pone énfasis en la figura del mentor y que se convierte en un modelo a seguir ya que cuando los niños tienen a su alrededor adultos que se preocupan y se interesan por ellos, se sienten motivados, escuchados y sobre todo valorados, de aquí la importancia recalcada en capacitación por ende dentro de los objetivos de Peraj es impactar

favorablemente en la autoestima y el autoconcepto de los niños y pre-adolescentes, con la finalidad de abrir perspectivas y panoramas de futuros adultos dirigidos hacia el éxito.

Dada la importancia de cumplir bien nuestro papel como mentores y acercándonos cada vez más a las características, perfil, habilidades y capacidades, siempre todo en pro de una relación sana, confiable, respetable y afectiva con los menores, para así poder vernos beneficiados ambos agentes del proceso de mentoría, con esto se nos presentaron las funciones que debe cumplir un mentor:

- Asesorar
- Guiar
- Motivar/Estimular
- Abrir puertas
- Capacitar
- Saber escuchar
- Acompañar y apoyar

Por estas características, es más, mucho más que el descriptivo de “una escuelita” a la que los menores asisten por la tarde, Peraj es ese apoyo, atención y soporte emocional que carecen muchas de nuestras infancias, pre-adolescencias y adolescencias en casas, escuela y con amigos, se nos enseña a tratar con la mayor empatía y humanismo a los menores que vienen a pasar tiempo con nosotros.

Ya sabiendo el rol que tenemos como mentores, el siguiente paso nos guiará hacia nuestros objetivos con los amigos, se trata de las áreas a impulsar y desarrollar favorablemente con los menores, las “Áreas de desarrollo”, están destinadas a poder trabajar con los y las amigo@s de manera integral, abarcando su área afectiva, social, cultural, escolar, motivacional y de comunicación

En capacitaciones posteriores enfocan nuestra atención en cómo ir construyendo esta relación sólida y de confianza con los menores, siempre en un papel de mejora para mentores y más importante para los mentorizados, influyendo en su desarrollo dotando de habilidades que le permitan aprender, por ejemplo, a como establecer

sus metas, solucionar problemas de su vida diaria, con ello también se ve favorecida la toma de decisiones, también en poder comunicarse mejor con los de su alrededor y adquirir habilidades para la vida.

La relación se va a ir viendo favorecida periódicamente con beneficios de nosotros como mentores como con los menores, tales como el conocimiento de sí mismos, se ve favorecida la comunicación y cómo nos relacionamos con el exterior.

La relación va a ir tomando forma dependiendo el empeño y actitud principalmente por el mentor, debe mostrar paciencia, ánimo, persistencia y mucho más importante la comunicación entre mentor y mentorado, nos darán pauta para saber si vamos en sintonía o hay alguna incomodidad que se pueda solucionar, es vital el construir una relación de reciprocidad.

Las capacitaciones siguen su curso y se nos muestran las etapas o fases indispensables en el proceso de mentoría: Inicio de la relación, la etapa de retos y pruebas, la fase en la que la relación ya ha sido establecida y el momento de conclusión, fases que son indispensables para poder crear confianza y que la relación vaya tomando forma y sobre todo para cumplir nuestros objetivos establecidos en cada una de estas etapas.

En otro momento de preparación en pro de una buena experiencia como mentores se nos muestra lo que debería y no debería hacer el mentor dentro de la relación; más que deber o no, son tips para un mejor desenvolvimiento como el mostrarnos consistentes y perseverantes, pues dentro de la relación hay altibajos, con momentos muy agradables como otros no tanto, con ello poner en práctica nuestra paciencia y tolerancia, uno de los consejos importantes es, que para mantener la relación sana es podernos comunicar y poner límites. Otro de los aspectos importantes a desarrollar como mentores es mostrarnos tal cual somos, mostrando honestidad, pues la principal meta dentro de la relación es crear lazos de amistad, amor y confianza.

Siguiendo la línea entre lo que debería llevar a cabo el mentor, en las capacitaciones se nos brindó información sobre el manejo de crisis, a crisis se le llama lo que pueda

poner en peligro el desarrollo del mentorizado ya sea a nivel físico o emocional, claramente se pueden presentar eventos para los cuales no estamos preparados que surgen como emergencia. El manejo de crisis está sobre todo en el actuar del mentor que va desde aviso al coordinador de Peraj, hasta el llamado al 911 en casos extremos.

Hay ocasiones en como mentores debemos ser el canal o enlace de ayuda para el menor, hablando de abusos o negligencia infantil, ante ello, se menciona en capacitación, que debemos mantener la calma, dejar que el amigo continúe su explicación sin reaccionar de manera alarmante, mantenernos empáticos y sobre todo en escucha activa, posteriormente dar parte a coordinadores de Peraj, para que se hable con tutores y en casos ya extremo dar parte jurídica.

Posteriormente, dentro lo que no es tan correcto llevar a cabo es comparar a nuestro amig@, ni con nosotros mismos, ni con alguien externo, no subestimar sus sentimientos, no juzgar ni anticipar conclusiones ante cualquier evento, pues debemos crear seguridad y fortalecer autoconcepto y autoestima. Otro aspecto para no perder de vista los roles que cumplimos cada uno dentro de las mentoría es no tratar nosotros como mentores, en tomar un lugar de autoridad que no nos corresponde, como el de padres o profesores, pues la relación está basada en una amistad.

Por lo anterior es indispensable comunicar y cuidar en la relación, es aprender a escuchar al otro, ser empáticos, guiarlos hacia el autocuidado y autoconocimiento desde el buen trato recibiendo y dando cuidados, somos seres emocionales, es validar sus emociones, es mirar nuestra existencia y la de los otros, pero también es aprender a poner límites para que el respeto no deje de estar presente en la relación, poner límites es aprender a vivir con normas y acuerdos para una convivencia más organizada, promoviendo el sentido de respeto hacia uno mismo y con los demás.

Esto, además, nos permite el no ceder ante los acuerdos establecidos, y no es que la mentoría sea estricta, sino que es parte del respeto a la relación y a lo que ha sido establecido, de lo contrario en cualquier momento el menor tratará de siempre

cambiar aquello que no le gusta mediante ruegos, llantos o agresiones, enfatiza en que el menor sea capaz de controlar lo que siente.

Dentro de la mentoría es indispensable planear nuestras sesiones y cada actividad sea para beneficio de las áreas de desarrollo del amigo, que cuenten con un propósito establecido, para ellos se nos puso al alcance un formato de planeación que deberíamos seguir para las mentorías (Anexo 1), que deberían ser entregadas en un tiempo determinado.

También es de importancia, el registro de los avances de los menores, para ir evaluando cualitativamente y saber en qué deberíamos poner más énfasis, cuáles han sido las dificultades que hemos enfrentado y sobre de eso, hacer un nuevo plan de acción para atender esas necesidades principalmente enfocadas al autoconcepto y autoestima de los amig@s, esto iría plasmado en una bitácora, en un nuevo formato con entrega trimestral (Anexo 2).

Las capacitaciones con todo el equipo Peraj concluyeron, con la formación de subgrupos al mando de coordinadores, en mi caso se me asignó al equipo de Mich (coordinadora), en donde las capacitaciones siguieron como parte indispensable de las mentorías, pues es de gran ayuda y apoyo a los mentores en su proceso escuchar y compartir experiencias individuales de cada integrante del equipo, compartir ideas, tips, soluciones y sobre todo apoyarnos entre sí.

Las capacitaciones dentro de Peraj, sin duda me fueron muy fructíferas en cuanto a conocimientos, el tener una idea desde dónde partir, cómo hacerlo y saber mantener la relación eran cosas que yo no imaginaba, el saber qué hacer ante alguna crisis, problemática o cualquier percance en general es de vital importancia. Dentro de las capacitaciones yo me mostraba muy emocionada y con ganas de impulsar las infancias y el saber que mi trabajo como mentora favorecería a un menor es algo muy emocional. Pero, sobre todo, las capacitaciones fueron aprendizaje muy personal con enfoque muy humano, el reconocimiento del otro desde mi reconocimiento es importante en la relación.

4.3 Fases de intervención en proceso de mentoría

En los apartados siguientes se pretende analizar a profundidad mi proceso como mentora, buscando organizar e interpretar mi experiencia vivida desde un punto reflexivo y participativo, pretendiendo ir más allá del simple hecho de detallar un conjunto de actividades, al contrario, una sistematización de experiencia es un proceso cargado de sentido, emociones, relaciones y aprendizajes, pues como se mencionó anteriormente, sistematizar implica otorgarle valor al conocimiento construido desde la práctica.

Para tener orden y claridad del proceso se presentarán cuatro fases de intervención: en primer lugar, tenemos la etapa “conociéndonos” en donde se da el inicio de la relación y los primeros acercamientos, en segundo lugar “retos y pruebas” lo que es tratar de crear un acercamiento mentor-mentorizado”, posteriormente en donde “la relación ya ha sido establecida” y por último la “conclusión de la relación”.

Es desde la experiencia visibilizar cómo el proceso de mentoría impactó favorablemente en la autoimagen, autopercepción, autocuidado con la finalidad de poder encaminar hacia un autoconcepto y autoestima positivos, aunque no definidos ni dados por concluidos, pues es algo que se va desarrollando con el pasar de la vida, pero sin duda es de máxima prioridad trabajarlo durante la etapa de la pre-adolescencia por las necesidades psicosociales que se presentan en este periodo de la vida, como se describió en el capítulo 3.

Cabe mencionar que se cuenta con los permisos necesarios por parte de los tutores de la pre-adolescente “Hanni”, a quién nos referiremos así a partir de este punto, para recopilación y uso de información recuperados durante las mentorías, con fines únicos y meramente educativos, a fin de siempre obtener aprendizajes y nuevas visiones de mejora para el futuro (anexo 3).

4.3.1 Fase 1 “Conociéndonos-Inicio de la relación”

Poco antes de dar inicio con las mentorías, regresando algunas semanas atrás, mis objetivos como mentora eran a nivel general desarrollar habilidades en mi amiga dentro de sus áreas de desarrollo, tal como se nos recomendó en capacitación.

De primer momento el trabajar en su área afectiva y emocional, enfocándome en que mi amig@ pueda ser libre de expresar su afectividad y con ello sus emociones, creando un espacio de seguridad, comodidad y confianza encaminando este proceso al fortalecimiento de su autoestima, dirigiéndonos hacia una relación de amistad con lazos y vínculos afectivos que dieran base para una relación sana y que como mentor y mentorizado pudiéramos fluir y conectar para resultados y beneficios mutuos al término de la relación.

En su área motivacional poder ser una figura de apoyo, admiración y seguridad, un modelo a seguir en un futuro, plantar en él o ella la tranquilidad y seguridad de que sería capaz de lograr sus metas y sueños a nivel personal y profesional.

En su área contextual, poder conocer sus relaciones sociales, hablando de su familia primordialmente en cómo es que se relaciona con papá, mamá, hermanos, primos, abuelos, etc. Conociendo la interacción que hay entre ellos para darme una idea de cómo podría ser mi interacción como mentora y padres de familia e ir analizando en cómo poder integrarlos en el proceso. Dentro de esta área poder influir en su interactuar con los demás, descubrir si hubiera alguna habilidad de comunicación e integración dentro de grupos sociales, etc.

En su área académica o escolar indagar cómo era su desempeño dentro de la escuela, en poder fortalecer sus hábitos de estudio o repasar algún tema en el que tuviera dificultad, trabajar sobre eso. Asimismo, buscar si existían algunas otras actividades culturales que le gustaran hacer o motivarle a conocer y descubrirse.

Lo que si era indispensable era trabajar sobre una base de comunicación, buscando desarrollar habilidades y competencias que integren todas sus áreas de desarrollo y no solo reducirse a que la comunicación sea solo reducirse a mantener conversaciones, sino ir más allá en donde el mentorizado pudiera expresarse como él o ella mismo, emociones, sentimientos, preocupaciones, dudas y todo aquello que el menor necesite expresar.

Martes, 8 de noviembre de 2022, el día más esperado y emocionante después de una preparación muy fructífera, llega el momento de saber qué amigo o amiga se

me asignó. Como primera actividad para conocernos fue de mucho misterio, pues la entrada de los amig@s sería con ojos vendados y la espera como mentores sería de la misma manera, las emociones y nerviosismo de mis compañeros y yo estaba a lo que da, pues realmente nadie sabía a qué nos enfrentaríamos. La coordinadora Mich se encargó de emparejarnos mentor-amigo y en una cuenta regresiva nos descubrimos los ojos. Yo conocí a Hanni de 10 años (mentorizada), Hanni conoció a Andy de 21 años (mentora). Se nos dieron algunos minutos para procesar lo que estaba pasando y posteriormente cada binomio (mentor-amigo) tendría que dar arranque con las actividades planeadas por cada mentor.

Cuando se me asignó a Hanni mi perspectiva cambió un poco, siempre consideré trabajar con niños más pequeños que ella y no solo en Peraj, enfatice mucho en que mis primeros acercamientos a mi vida profesional serían con menores, de edad pre-escolar o con niños de primeros años de educación primaria y con esto no quiero decir que me desmotivé o algo por el estilo, solo se replanteó mi estructura y sin duda era enfrentar un reto que no tenía previsto. Mis objetivos hasta este punto eran los mismos, solo con la idea de que estaría trabajando con una pre-adolescente, una etapa muy crucial e importante para su desarrollo.

Al saber que mi desempeño se llevaría a cabo con una amiga pre-adolescente sabía que debería llevarlo con mucha más flexibilidad, empatía y una escucha activa la mayor parte del tiempo, lo tomé de esta manera porque gracias a mi campo formativo en Procesos Psicosociales enfocado en adolescencia y familia, estaba informada de la complejidad de esta etapa, de estos años de vida cambiantes para los menores.

Entonces mis objetivos eran los mismos, sin embargo, tuve que adaptarlos a las necesidades de mi amiga conforme fuera pasando el curso de la mentoría, saber sobre qué áreas debería concentrarme sin perder de vista las demás.

Mis primeros acercamientos con Hanni eran para conocernos, saber de gustos, preferencias, actividades, conocer su entorno familiar, que ella supiera de mí, entre otras cosas. Para ello realizamos la actividad “todo sobre mí” una plantilla en donde ella coloca su nombre, edad, sus cosas favoritas como color, música, comida, fecha

de cumpleaños, se dibuja ella misma y a su familia, esto con la finalidad de poder encontrar cosas en común, de poder ir comunicando lo que nos hace ser, lo que nos identifica y más en ella pues le permitió expresarse en esta etapa donde se está en búsqueda de poder sentirse cómodos y entendidos con lo que van descubriendo con una libre expresión sin sentirse juzgados, noté mucho que Hanni disfrutaba hablar de lo que a ella le hacía sentir bien como su música favorita, sus actividades y demás, el sentirse escuchada nos ayudó para ir formando una cercanía.

Otra de nuestras actividades fue presentarme a su familia a través de un árbol familiar, no genealógico, puesto que fueron las personas más importantes que ella quiso representar y que estuvieran dentro de ese árbol, que para conocer a Hanni se me hizo imprescindible conocer el sistema donde se desenvuelve. Ahí conocí a su mamá Gis, a su papá Gera, a su hermano Yoh, a sus abuelos tanto maternos como paternos.

Imagen 3. Actividad "Árbol familiar"



Fuente: Imagen propia

Dentro de esta actividad me doy cuenta que la relación con los abuelos paternos era fuerte, valorada y en donde ella siempre se sentía bien, con sus papás mencionaba que la relación era normal, ella comentaba que sentía más cercanía y apoyo con su papá y que su mamá era diferente, ya que ella me compartió que su

mamá prefería más a su hermano y que él era el favorito de sus papás y que por eso la relación entre hermanos no era la mejor, ante esta situación ella se sentía desplazada y en ocasiones le llegaba un sentimiento de soledad, esto era la razón por la que ella siempre preferiría estar en su habitación.

Yo sabía que esta información que estaba recibiendo por parte de Hanni era muy valiosa, sus primeros conflictos expresados eran de gran importancia, en primer lugar, era síntoma de que yo estaba facilitando el ambiente de seguridad y confianza al expresarme su sentir y que claramente ella se sentía escuchada y en comodidad para expresarse, en segundo lugar, era una necesidad de mi amiga a la que en conjunto deberíamos hacerle frente e ir abriendo caminos para saber por dónde empezar a actuar, era aquí donde el proceso de mentoría iba tomando forma y sentido, el comenzar a acompañarla y guiarla eran parte fundamental de la relación.

Y es claro que la diferencia de los padres hacia los hijos trae complicaciones, tanto para los hermanos y la relación de la familia a nivel general, estas diferencias que, aunque muchas veces se niegan o se tratan de justificar, tienen implicaciones en el desarrollo emocional y social de los menores. Aunque, por otro lado, estoy plenamente segura que muchas veces también es inconsciente este trato de los padres con los hijos, lo que sí es que puede dejar huellas duraderas que se ven reflejadas en la autoestima y las autopercepciones que pueden presentarse en el menor implicado, afectando también las relaciones sociales y el bienestar psicológico del menor.

Desde la perspectiva de Adler (1927, como se citó en Oberst et al., 2004) la psicología individual, las diferencias en el trato parental entre hermanos pueden influir en la construcción del autoconcepto y en la aparición de sentimientos de inferioridad o superioridad, dependiendo del rol que cada hijo asuma dentro de la dinámica familiar. Estas experiencias pueden incidir la manera en que los menores interpretan sus logros, establecen relaciones y desarrollan su autoestima.

Cabe mencionar que Hanni al inicio de la relación se mostraba una chica muy tranquila, tímida, reservada, pero con una vibra linda, amigable que se dejaba conocer e ir descubriendo. Era una chica con historial académico excelente hasta

sexto de primaria, que era el curso que se encontraba estudiando. Y por supuesto que me dio pauta para impulsar esas áreas en las que ella se sentía deficiente, como mentora mi labor era eso, mostrar afecto, sensibilidad, apoyar y guiar hacia nuevos horizontes para tratar de aminorar esas necesidades.

El sentimiento de que Hanni se sintiera desplazada en su entorno familiar fue un punto importante porque a partir de aquí mis objetivos como mentora, en la relación y sobre todo en ella se tendrían que ir adaptando y transformando en conforma ella me tuviera la confianza de expresarse. Y no solo fue ese punto importante, lo que también tuvo sentido, hay focos igual de importantes en la “fase de retos y pruebas” que analizaremos más adelante.

Para ir creando lazos de confianza para que nuestra relación de amistad fuera tomando solidez con bases afectivas, nuestras actividades en las semanas siguientes iban encaminadas a ese objetivo, en poder establecer algo con lo que ambas nos sintiéramos cómodas e ir dándole significado y sentido a nuestra amistad para que esto fuera posible se llevó a cabo la actividad “el cofre de los tesoros”, una actividad en donde se guardarían aquellas cosas que nos dieran mucho significado, algún objeto, alguna foto, un recuerdo, un amuleto, etc. Aquellas cosas que nos motivaran y que nos impulsaran a conseguir nuestros sueños, esto con la finalidad de poder influir en la motivación y ánimo de mi amiga, hacerle poder ver el valor que tienen las personas que nos rodean sobre nosotros y viceversa, generar un sentido de pertenencia, este cofre también contendría todo aquello que se fuera desarrollando a lo largo de nuestras mentorías, actividades, fotos, cartas. Asimismo, su creatividad también es parte de este proyecto, al poder construir y decorar el cofre con lo que a ella le representa gustos, intereses y demás que le identifiquen y pueda representarlo en algo, impulsando así, su identidad y lo que la hace ser Hanni.

Otra actividad muy significativa fue nuestro amuleto de la amistad, una pulsera de amigas, en donde tendríamos la libertad total de personalizarla con cuentitas de plástico y dijes, esta pulsera la tendríamos que portar cada mentoría. Esta actividad dio énfasis a crear lazos de amistad, simbolizando la creación y existencia de una

conexión, lealtad y un vínculo especial. Al intercambiar las pulseras se creó un lazo especial, uniendo experiencias y compartiendo juntas esta aventura entre una pequeña de 10 años y una mentora de 21, ambas con las mismas ganas de crear recuerdos a través de momentos especiales, dando significado a los momentos compartidos, las risas, los secretos, las lágrimas y el apoyo mutuo.

Imagen 4. Actividad "Amuleto de la amistad"



Fuente: Imagen propia

Estas actividades fueron planeadas con la intención de que Hanni empezara a experimentar un sentido de pertenencia, de sentirse acompañada y comprendida a fin de generar un cambio emocional y psicológico significativo que pudieran impactar positivamente en su desarrollo personal como lo es en la autoestima. Daniel Goleman (1995), señala que el vínculo emocional es un elemento clave en la inteligencia emocional, y que las relaciones positivas influyen directamente en el bienestar y la salud mental. De este modo, era momento en el que Hanni conectara con personas externas a su entorno familiar, si ella en ese espacio no se sentía lo suficientemente escuchada y atendida, las mentorías en Peraj y la construcción de una amistad sana y consciente nos daban la oportunidad de poder sentirnos pertenecientes a un espacio seguro en donde la confianza se va agrandando y fortaleciendo día con día, en un lugar donde Hanni no se sintiera insuficiente.

Claramente hemos visto que para que un grupo de personas pueda ser funcional y fluir de manera natural, en un ambiente tranquilo y pacífico que es compartido existen las normas de convivencia, límites para mantener el respeto y armonía, para que ambas estemos en sintonía y pueda existir una comunicación asertiva, es necesario esclarecer y dejar muy puntuales las normas que llevarán nuestra amistad. Acuerdos tales como hablarnos siempre con amabilidad y respeto, trabajar en equipo, siempre al finalizar cada mentoría conversar de cómo nos sentimos y qué nos agradaron las actividades, recoger los materiales que utilizamos, avisarnos si en alguna ocasión llegamos a faltar y divertirnos.

A modo de conclusión de esta fase puedo decir con gran emoción que lo que buscaba dentro de esta primera parte fue logrado, alcanzamos a establecer lazos de comunicación y confianza que nos encaminaron a construir una relación de amistad segura. La inclusión en amistades también es clave para el desarrollo de sentido de identidad social, como lo indican autores como Lev Vygotsky, quien resaltó que el desarrollo individual ocurre en interacción constante con los otros.

Hanni siempre se mostraba interesada, con ganas de conversar y hacer las actividades que yo tenía planeadas para ella, con ganas siempre de contarme lo que había pasado en la escuela y en su día en general, eso me daba mucha satisfacción y sobre todo felicidad el saber que ese espacio era para ella, en donde no se sentía sola y ya había dos lugares favoritos en donde a ella le gustaba estar y esos eran las mentorías y en su habitación.

Eso para mí era un gran avance a nivel emocional ya que al estar en conexión conmigo pudimos lograr que se sintiera acompañada disminuyendo la sensación de vacío, permitiendo así el aumento de la autoestima y el autoconcepto, al sentirse aceptado y valorado por alguien más es motivo para que el pre-adolescente comencé a descubrir las cosas positivas en sí mismo. Según Carl Rogers (1961), las relaciones basadas en la aceptación son claves para el desarrollo del “yo real”.

Imagen 5. Construcción de la amistad



Fuente: Imagen propia

4.3.2 Fase 2 “Retos y pruebas”

Esta fase inició poco antes de salir de vacaciones decembrinas en donde nos fueron entregadas las entrevistas que se le realizaron tanto a los padres de familia como a los amigos, mismas que me fue de gran ayuda a conocer un poco más de mi amiga, de cómo es ella en casa, qué le gusta hacer y que no, qué actividades extracurriculares realiza, cómo es la dinámica familiar y generalidades dentro de su contexto.

Retomando los puntos anteriores, los tutores de Hanni la describen como una niña tranquila a la que le gusta escuchar música, andar en patines e ir a natación, pero que la mayor parte del tiempo está en su habitación. Es una niña protectora, cariñosa, respetuosa, amigable y que se preocupa por los demás. Demuestra afecto con abrazos, besos, cartas y dibujos.

Dentro de su dinámica familiar, expresan que Hanni se lleva bien con ambos padres, en sus tiempos libres como familia suelen salir de paseo. Por otro lado, cuando suele haber algún conflicto en el que Hanni haya sido irresponsable o su conducta no haya sido la adecuada, se le regaña, mamá aplica castigo y tratan de orientarla.

En cuanto a las razones de por qué inscribieron a Hanni en Peraj enfatizan en que este tiempo de mentoría Hanni pueda trabajar en el manejo de sus emociones dado que ha vivido una experiencia desafortunada y traumática, de esta manera, pretenden que expanda su panorama y pueda salir un poco de su zona de confort.

Ante esta experiencia desafortunada yo sabía de inmediato que Hanni debería de tener asistencia individual con profesionales de la salud mental dado que, en esta etapa, los niños comienzan a construir de manera más firme su autoestima y autoconcepto, por lo que una experiencia traumática puede interrumpir o distorsionar significativamente ese proceso.

Por otro lado, describen en su área motivacional que es una niña que la competencia le da igual, es indiferente entre ganar o perder, lo mismo que pasar con tener éxito o no, pero cuando suele mostrar mucho enojo es cuando no se le complace lo que ella pide. En su área emocional le cuesta trabajo expresar lo que siente y si está pasando por algún problema se lo guarda o lo dice bajo presión, asimismo muestra síntomas de ansiedad como el tronarse los dedos y morderse las uñas.

Pero, ¿realmente será una falta de interés o existe un trasfondo? Tomemos en cuenta que es una etapa en la que se busca quiénes son, qué los hace ser y qué les identifica, es decir, es una manera de manifestar el proceso de desarrollo emocional y de autoconcepto que aún sigue muy influenciado por las opiniones externas, dado que también se está en la búsqueda de un juicio propio. Harter (1999), explica que cuando un niño no se siente competente o valorado en áreas importantes, puede protegerse emocionalmente actuando como si no le importara. Esto nos puede llevar a que la indiferencia le funcione al pre-adolescente como un mecanismo de defensa frente al miedo de sentirse criticado.

Asimismo, la entrevista que se le realizó a los menores, que más bien fue un test de frases incompletas que por ende ellos tenían que completar, sus respuestas estaban muy encaminadas a que se sentía sola en general, en el entorno familiar, por ejemplo, remarca mucho la idea de que sentía poco afecto por parte de su mamá y que la mayor parte del cariño y atención iban enfocados a su hermano y que eso

le molestaba demasiado, ella sueña con algún día tener una familia feliz. En su entorno social con amigos, ella también se siente sola, sus amigos dicen que ella es rara y uno de sus miedos es que sus amigos le dejen de hablar, pero por otro lado ella desea tener muchos amigos y tener una amistad bonita.

Recordemos que una característica dentro de la pre-adolescencia y adolescencia es el sentido de pertenencia, en donde el grupo de amigos se vuelve el principal centro de atención dejando con poca relevancia al grupo familiar, cosa que es normal, se vuelve importante verse desde los ojos de los demás para ir construyendo la identidad y por ello los amigos se vuelven espejos fundamentales. Por ello, según García y Vázquez (2019), la identidad en la adolescencia se consolida mediante el contacto con otros, ya que el reconocimiento social refuerza el autoconcepto. De manera similar, Ruíz y Sánchez (2020) explican que los vínculos con los pares proporcionan escenarios donde el adolescente construye y ajusta su identidad personal.

Hanni entre pláticas siempre expresaba su necesidad por tener más amigos, dado que sus amigas le dejaban de hablar con frecuencia y eso la ponía nerviosa. Ante esta característica Maslow (1943) describe que después de las necesidades básicas, las personas buscan amor, pertenencia y aceptación. En la pre-adolescencia esta necesidad se traslada al grupo de pares, en donde tener amigos es sentirse parte de algo y cuando esto no se tiene o se teme perderlo, se presenta la ansiedad social o el miedo al rechazo, con un deseo infalible de aprobación, así este tenga que cambiar su conducta, misma aprobación o rechazo que influyen en el autoconcepto y autoestima.

Para seguir ahondando más en conocer sobre su autopercepción, autoimagen y autoestima, las actividades siguientes fueron enfocadas a saber cómo es que ella se describe, para ello realizamos la actividad de “mi lienzo” que consiste en que ella se autorretratara, misma actividad que iba más allá del simple hecho de dibujarse físicamente, va enfocado sobre quién es, cómo se ve y cómo se siente consigo misma expresando emociones, gustos, intereses o experiencias.

Ante esta actividad, a mi amiga le costó mucho dibujarse y describirse, después de mucho y con preguntas más que guiaran su respuesta mencionó que era una niña de estatura pequeña y que eso no le agradaba, no le gustaba su sonrisa porque ser feliz es malo y que lo que más le agradaba era su peinado y sus ojos, ella no se consideraba bonita porque hay niñas más bonitas, una niña a la que le da pena muchas cosas como hablar con extraños, bailar, cantar, le cuesta reconocer sus logros y menciona que solo va bien en la escuela y que quizá eso pueda contar como algo bueno en ella.

Imagen 6. Actividad "Mi lienzo"



Fuente: Imagen propia

A partir de este momento me di cuenta que sus autopercepciones eran negativas y que desafortunadamente no se percibía de manera favorable tanto interior como exteriormente. Esto me abrió el panorama y me detuve a ver más allá del dibujo y poner atención profunda a estos focos de alerta que necesitaban ser escuchados. Estas autopercepciones me dieron paso a la urgente necesidad de acompañar, ofreciendo un espacio seguro de resignificación, sensibilidad y empatía para Hanni, en donde a través de la escucha activa, el juego, actividades y la conformación de

un vínculo pudiera guiar a mi amiga a fortalecer su autoconocimiento y ayudarle a transformar esa visión y fomentar una autoestima sana para etapas futuras.

De esta manera, inicié con actividades que nos permitiera abrir camino en pro de la resignificación de su autoimagen, autopercepciones. Una de nuestras primeras actividades entorno a esto fue de reconocimiento, nuestra actividad llamada “Yo y las 5 cosas”, esta actividad se componía de una fotografía de mi amiga y al reverso escribiría fortalezas, habilidades y características que le agradaran de su persona para después incorporarla al “cofre de los tesoros” con un poco de dificultad logró reconocer que es valiente, inteligente, risueña, le gustan sus ojos y su cabello, es empática, amigable, que va bien en la escuela y se siente alegre en las mentorías.

Otra actividad significativa dentro de estas semanas fue “El frasco de las estrellas”, una planilla que le permitió a mi amiga seguir reforzando sus autopercepciones, guiarla a modo de que pudiera y fuera capaz de aminorar aquellas cosas negativas que veía en sí, y poder encaminarla a que exteriorice aquello positivo y beneficioso que existe en ella, en las estrellas escribiría características que agradan y desagradan, dentro del frasco irían aquellas que le gustan, que desea conservar y reforzar y por fuera aquellas negativas y que le gustaría trabajar en su persona a modo de que en un cierto tiempo poderlas incluir dentro del frasco.

A manera de ir integrando a su familia dentro del proceso de mentoría e ir conectando lazos afectivos y de confianza entre Hanni y sus padres, esta actividad de las estrellas se dirigió también hacia ellos, a modo de que pudieran resaltar aquellas cualidades positivas en mi amiga, así ella se sentiría tomada en cuenta y vista por su familia.

Imagen 7. Actividad "El frasco de las estrellas"



Fuente: Imagen propia

Skinner (1971), describe que el comportamiento humano está determinado por su entorno. Entonces, si una pre-adolescente recibe estímulos positivos (elogios, aceptación), estos refuerzan conductas que construyen su autopercepción. El entorno moldea como se ve a sí mismo. En este caso Hanni, al recibir reconocimientos favorables constantes, en actividades de mentoría, en guiarla hacía un diálogo interno amable y sano y al comenzar a hacer partícipes a sus padres dentro de esta aventura, comenzó a internalizar todo aquello bueno que recibía del exterior y los adoptó como parte de su identidad influyendo en pro de sus autopercepciones y de su autoestima.

Algo que me es indispensable destacar es que mi amiga ya mostraba afecto físico conmigo, al encontrarnos como cada martes y jueves en la entrada de la universidad, por primera vez Hanni corrió a abrazarme y eso sin duda me dio pauta a pensar que algo estábamos haciendo bien, que íbamos por buen camino edificando nuestra amistad y después se volvió recurrente en cada encuentro y eso me hacía sentir bien, recordando que Hanni no era una chica que mostrara contacto físico y que mi presencia la hacía sentir bien y cómoda.

A lo largo de este tiempo puede identificar en Hanni un cambio favorable y notorio, para mí fue de gran avance el que pudiera reconocerse con sus cualidades tanto

positivas como negativas sin mostrarse juiciosa a comparación de la actividad del autorretrato, pudo reconocer características favorables internas como externas, ya mencionaba que era una niña bonita, inteligente y amigable y eso para mí fue muy emocionante, saber que el proceso de mentoría que estábamos llevando a cabo estaba dando frutos.

Shavelson (1976), menciona que el autoconcepto se va formando a partir de la percepción que el sujeto tiene de sí mismo, y se va alimentando de la reflexión, la experiencia y la interacción social. Entonces mi amiga al poder identificar sus propias cualidades y limitaciones le fue posible ir construyendo una imagen más realista de lo que es, pues tuvo un panorama más allá de lo que su poca visión le permitía darse cuenta.

Nathaniel Branden (1995), menciona y refuerza estos pequeños pero grandes logros alcanzados con mi amiga en este periodo de tiempo, señala que cuando una persona joven empieza a reconocerse como ser único, con sus virtudes y limitaciones, inicia el camino hacia una identidad sólida y estable y este era el inicio de un gran cambio para la consolidación de un autoconcepto estable y positivo para Hanni y que esto le permitiera también elevar su autoestima.

Entrado el regreso de vacaciones en enero de 2023 y como bien lleva el nombre esta fase, fueron retos, pruebas, emociones y vicisitudes que superar. Con lo trabajado durante las primeras mentorías pude darme cuenta que las áreas en las que me tenía que enfocar principalmente era en la afectiva, motivacional y en la comunicación.

Fueron puntos suficientes junto con lo recabado en las entrevistas, que mi labor profesional como pedagoga, mi papel como mentora, como amiga, pero sobre todo como humana se tenían que hacer presentes las herramientas necesarias para empezar a trabajar en generar y desarrollar estrategias que le otorgaran a mi amiga las habilidades para ir construyendo una base sólida en cuanto a su autoimagen, auto percepciones y autoconocimiento con ayuda del pensamiento y refuerzo positivo, de manera que impacte positivamente en la consolidación de su autoconcepto y esto permita elevar su autoestima.

Se enfrenta a una etapa cambiante que, dentro del capítulo tercero he mencionado a fondo lo que ocurre dentro de la pre-adolescencia en cuanto a cambios físicos, psicológicos, sociales y sobre todo emocionales, el desprendimiento que se va dando con la familia y el duelo que se vive por dejar atrás las cosas que la definían como niña para adaptarse nuevamente a una nueva etapa de su desarrollo y se tienen que trabajar y acompañar informada y conscientemente sobre lo que ocurre dentro de este proceso para aprender a identificarse y aceptarse ante esta nueva etapa.

Retomando el regreso a las mentorías, noté un declive en nuestra relación, creí que al haber estado unas semanas sin vernos, estaría con toda la actitud de estar cerca de nuevo y feliz de realizar actividades, lo cual no fue así, su actitud era indiferente y apática, ella no mostraba interés en las actividades ni felicidad al verme y mucho menos se mostraban sus abrazos de cada sesión.

Con esto, en alguna ocasión tenía planeada mi sesión de mentoría con mi amiga para iniciar actividades, lo cual no fue así, al parecer mi amiga se sentía mal, tenía dolor de cabeza y un desánimo total, para este momento decidí asistir con Sac (coordinadora general de UPN-Peraj) y decidí comentarle la situación a lo que nos dio la opción de tomar un tiempo fuera de mentoría dado que Hanni no se podía ir, nos proporcionaron unos tapetes y nos dirigimos a las áreas verdes y mi amiga descansó e incluso se quedó dormida.

Por supuesto que para este momento yo me quedé consternada y haciéndome la pregunta de si realmente mi labor como mentora estaba dando resultados, si lo estaba haciendo de la manera adecuada y entre todas mis preguntas llegué a la conclusión de que es bueno darnos tiempo, tiempo de analizar y reflexionar nuestros avances y tomar en cuenta que no siempre tenemos los mismos ánimos ni energía todos los días, me ayudó a entender que no pasa algo grave si no se lleva a cabo mi planeación como está establecida, tomar un tiempo también es avanzar, ser flexible es parte del proceso.

Pero por supuesto que algo había que no dejaba fluir de manera natural a mi amiga, yo lo presentía y sabía que algo no iba bien y así fue, a la siguiente mentoría en la

última actividad que teníamos por hacer Hanni comenzó a contarme algo que había estado haciendo frecuentemente y se trataba de autolesiones que se hacía en las manos con objetos punzocortantes, de inmediato dejé a un lado lo que estábamos haciendo y me enfoqué solamente en escucharla de la manera más empática posible y un poco preocupada, Hanni mencionó que lo había estado haciendo a manera de sacar su tristeza y sentirse un poco mejor.

Posterior a eso le hable un poco sobre las diversas formas en las que podemos canalizar nuestras emociones y la importancia que tiene el amor propio y con el ello el autocuidado. También pregunté si algún integrante de su grupo de amigos lo hacía a lo que ella confirmo y esto sucede muy a menudo con los adolescentes el intentar pertenecer a un grupo de amigos no siempre se maneja del todo bien y suelen suceder este tipo de cosas en que los pre-adolescentes y adolescentes buscan validación externa y suelen someterse a hacer cosas que desequilibren su propio bienestar.

Sin embargo, fue el punto en donde mi confianza, mi paciencia conmigo misma y mi poca experiencia en adaptarme a nuevos retos como este se vieron desequilibrados, a pesar de esto me mantuve firme en mi labor como mentora.

La flexibilidad es parte del proceso que nos ayuda a detenernos y analizar qué es lo que está sucediendo e ir visualizando por dónde continuar y fue lo que me abrió el panorama a escuchar el grito de ayuda de mi amiga, el grito de ayuda silencioso que viven nuestras pre-adolescencias y adolescencias, me di cuenta de lo complejo que es ser adolescente y la fragilidad que puede llegar a tener el autoconcepto y autoestima en esta etapa que se ve influenciada por presión social, por la familia y por cumplir estándares que cada vez son más visibles a temprana edad y aún más vulnerable cuando no se tiene una red de apoyo o una simple persona que pueda escucharlos.

Una ocasión en que la mamá de Hanni se acercó a mí para platicar sobre lo que estaba pasando, me compartió un poco sobre como lo había estado manejando y la manera en que reaccionaron ellos como padres, entre una con versación amena, con sentimientos expuestos y vulnerabilidad decidimos trabajar en conjunto y de la

manera más respetuosa le sugerí buscar ayuda profesional encargada de la salud mental dado que sobrepasaba nuestras herramientas posibles.

En este espacio pude comprender de mejor manera que su autoconcepto y autoestima estaban fracturados por experiencias negativas que le ha tocado vivir y presenciar, cosas que estuvieron fuera de su alcance y que de alguna manera necesitaban manifestarse. Es lo que me mantuvo persistente con mi amiga el saber que el trabajo en conjunto haría consolidar bases equilibradas para el buen desarrollo y construcción de un autoconcepto positivo lo que llevaría a elevar su autoestima y poder enfrentar con mejores herramientas la pronta etapa de la adolescencia, aunque eran momentos difíciles tanto para mi amiga como para mí, yo sabía que algo se podía hacer en medio de este desbalance emocional por el que mi amiga estaba atravesando.

Para manejar estas situaciones que habían estado ocurriendo mi plan como mentora y pedagoga era ser paciente, amable y empática conmigo misma y por ende con mi amiga, para ello tuve que recurrir a conversaciones y actividades frecuentes que la acercaran a comprender lo importante que es el respeto a uno mismo, la importancia de ser amable y amoroso con nuestra persona y lo valiosas que somos para los que nos rodean.

En primer plano de los temas que me ayudaron a que fuera posible fue hablar acerca del autocuidado dado que esta etapa implica grandes cambios que conllevan conductas de riesgo. Promover el autocuidado permite que los adolescentes desarrollen habilidades para proteger su salud, tomar decisiones responsables y construir una identidad positiva.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) 2014, promueve que educar a los adolescentes en el autocuidado es una estrategia efectiva para la prevención de múltiples riesgos sanitarios y psicosociales, pues es durante estas etapas que los jóvenes comienzan a tomar decisiones por sí mismos, por ello es que promoviendo el autocuidado les beneficia a asumir responsabilidad en cuanto a su bienestar físico, emocional y mental.

Desde este punto las actividades compartidas con mi amiga estuvieron enfocadas en este tema, mismas que la llevaron a grandes resignificaciones entorno a su cuidado personal, le ayudaron a tratarse con respeto, empatía, amabilidad y amor, haciendo énfasis en que hablar de autocuidado también es una expresión de amor propio, ya que los adolescentes al reconocer sus necesidades empiezan a construir una identidad basada en el respeto hacia sí mismo.

En general fueron dos actividades verdaderamente fructíferas, la primera fue “El semáforo del autocuidado” consistió en proporcionar tarjetas a mi amiga del colores verde, amarillo y rojo, yo mostraba ejemplos enfocados en las áreas integrales de los individuos como lo fueron el área física, emocional, social, mental y escolar, ejemplos como si era adecuado comer comida chatarra todos los días, lavarse los dientes, hacer ejercicio, no hacer tareas lo que ella señalaría con tarjetas si eran conductas saludables (verde) o conductas de riesgo (rojo) y la tarjeta amarilla era para intervención de ella con dudas o comentarios.

La segunda actividad fue “El mapa del tesoro”, esta actividad consistió en dibujar un mapa en cartulina, siguiendo la ruta al tesoro (su bienestar) y dentro del camino utilizamos objetos de nuestro “cofre de los tesoros” (el cofre que hicimos al inicio de la relación en donde se encontraban objetos valiosos y significativos de Hanni) como fotos de familia, amigos, hobbies, intereses, cosas favoritas, alimentos, etc. Esto con la finalidad de explorar los recursos personales que ayudan a nuestro autocuidado, poniendo gran importancia en aquello que nos hace vivir, lo que disfrutamos y amamos hacer, para que mi amiga se diera cuenta del cariño e importancia que recibe del exterior ayudándole a fortalecer el amor propio.

Rogers 1961, refuerza la idea de la importancia de incluir estrategias que refuercen el autocuidado, puesto que al ser conscientes del reconocimiento de las propias emociones y necesidades se va desarrollando de manera integral el yo real, ya que el hablar de autocuidado implica autenticidad, misma que es la cualidad de ser fiel, verdadero y honesto con uno mismo. De esta manera se genera consciencia en el adolescente formando una congruencia entre lo que se piensa, se siente y se hace.

De este modo dichas actividades fueron planeadas con el objetivo de concientizar a mi amiga sobre su propio bienestar con hábitos que nos favorecen o nos perjudican de manera consciente o inconsciente promoviendo la autoevaluación y el pensamiento crítico sobre su bienestar de manera integral, a la par de que va reforzando sus hábitos volviéndolos saludables.

Paralelamente estas actividades como el mapa del tesoro nos ayudaron a reconectar como amigas, Hanni se mostraba nuevamente con disposición a realizar las actividades, en lo particular el mapa del tesoro tuvo un gran impulso y abrió el panorama de mi a amiga a tomar en cuenta el amor que recibe del exterior, su tesoro fue encontrarse con ella misma, su notorio avance fue que pudo brindar una reflexión sobre su experiencia en esta actividad, encontró el significado que han tenido esas personas, cosas y experiencias y pudo con toda facilidad hablar cosas positivas de ella, reforzar pensamientos positivos que tiene el exterior de ella y como los fue adoptando como parte de ella fue algo muy significativo. Sin duda fue un gran avance en el fortalecimiento de la autoestima, el autoconocimiento y la conciencia de las redes de apoyo que están a su alrededor y que se le dificultaba visualizar.

Imagen 8. Actividad "Mapa del tesoro"



Fuente: Imagen propia

Hablar de autocuidado con Hanni no solo fue una cuestión de salud física, sino más bien hablar de una totalidad o integridad, se trataba de poder brindarle herramientas para que se pudiera reconocer, comprendiera su valor como persona y pudiera cuidar de ello. Incluir este tema me dio el espacio para equilibrar un poco de estos altibajos que habíamos estado vivenciando, noté un cambio significativo en Hanni, volvieron las conversaciones de amigas, los abrazos y sobretodo ese lazo tan valioso que habíamos estado construyendo.

A medida que íbamos superando estas barreras que nos impedían fluir de manera adecuada, medí cuenta que a mi amiga le gustaba ser incluida y tomada en cuenta, ya que gracias a ello Hanni pudo recuperar la confianza en sí misma y en nuestra amistad. Por lo cual aproveché la oportunidad de que fuera parte en la toma de decisiones en las actividades siguientes, era buen momento de hacerla partícipe y le sugerí propusiera actividades futuras, ella optó por cosas que le gustan por ejemplo el futbol, elaborar experimentos y generalmente juegos que nos mantuvieran activas.

Por un lado, fue muy fructífero pues pudo reconocerse y validarse en cuanto a sus capacidades se mostraba competitiva, creativa, atenta y sobre todo mantenía un mejor control de sus emociones pues no mostraba irritación al momento de perder, al contrario era un impulso para ganar la siguiente vez, pero sin duda su mayor avance fue que dejó de lastimarse físicamente se mostraba más dispuesta e interesada a realizar otras actividades, los juegos que manteníamos le ayudaron a despejar su mente y se mostraba con mucha mejor actitud.

Sin embargo, después de un tiempo le costó un poco mantener el límite de participación con respecto a las actividades que ella proponía, llegó un momento en donde solo quería realizar lo que ella decía de una manera un poco autoritaria y mostraba indiferencia a las actividades que yo tenía planeadas. Antes de que se saliera de control la situación propuse un par actividades que nos sirvieron a mantener límites y el control entre la relación mentora-amiga.

En primer lugar, fue reestablecer acuerdos, volver a diseñar aquel acuerdo que establecimos en los primeros días proponiendo cosas como mantener el respeto y

hablar con cordialidad, trabajar en equipo considerando a la otra, hablar de cosas que nos disgustan sin mostrar actitud indiferente y otras como respetar límites dentro de nuestros encuentros de mentoría.

La siguiente actividad fue “ponte en mi lugar” esta actividad tenía como finalidad hacer un cambio de roles, ella mantendría el papel de mentora diseñando todas las actividades de un día de mentoría, que ella decidiera qué y cómo trabajaríamos, pudo reconocer y validar mi trabajo como mentora al decidir que no era fácil planear las actividades, hablamos al respecto y la hice consciente de cómo me hacía sentir su actitud, se mostró reflexiva y ofreció una disculpa.

Estas actividades no están fuera del favorecimiento entorno a su autoconcepto y autoestima, está meramente implicado, dado que, mi amiga al validar y reconocer el trabajo y las emociones de otros, aprende a identificar y poner nombre a sus propias habilidades y sentimientos, permitiéndole construir una imagen de sí misma más completa y real.

Nathaniel Branden (1995) destaca que la autoestima se nutre del respeto propio y del respeto hacia los demás, ya que la interacción positiva es un espejo que devuelve la imagen de una persona valiosa. De esta manera, validar y reconocer a otros implica habilidades y valores como la empatía, comunicación asertiva y la escucha activa.

Con estas actividades pude concluir que Hanni aprendió a validar sin invalidarse, al contrario, mostró empatía absoluta al mantener una escucha activa sobre como yo me estaba sintiendo, mejoró su autocontrol y pudo conocer la asertividad a través de la expresión de mis emociones, que fueron invitación a que ella lo pudiera implementar. Daniel Goleman (1995) subraya que la empatía y la validación de emociones son competencias clave de la inteligencia emocional que fortalecen las relaciones y el bienestar emocional.

Esta etapa de “Retos y pruebas” fueron sin duda de gran aprendizaje tanto para mi amiga como para mí, vivimos experiencias que nos llevaron a conocernos más como mentora-amiga y que a partir de ello pudimos crear y fortalecer un lazo

increíble, desde la primera etapa sentí una gran conexión con Hanni y esta segunda vino a reforzarlo todo.

Y más que conocernos entre nosotras en un ambiente de amistad, nos reconocimos a nosotras mismas en este intento de consistencia y perseverancia a nuestros objetivos, a poner a prueba lo que conocíamos como nuestras “limitaciones” y la gran satisfacción que nos dio el poder desafiarnos a nosotras mismas. Fue un pasaje resiliente, un viaje como de montaña rusa en donde nuestras emociones estuvieron en altibajos, fue complejo sí, pero con aprendizajes verdaderamente gratos.

Claramente fue un periodo de retos que nos hacen crecer tanto personal como profesionalmente, fue poner a prueba nuestra persistencia y vocación, una fase de crecimiento tanto para Hanni como para mí. La empatía fue mi mejor aliada durante este periodo, pues entendí de manera vivencial lo complejo que es la etapa pre-adolescente en donde cada pensamiento, cada emoción, cada opinión, cada persona y en general cada factor que está en el exterior es influyente en la toma de decisiones de los adolescentes y la manera en que impacta a nivel físico, emocional, mental y social.

De este modo queda claro lo importante que es tener acompañamiento durante estas etapas de vida, que el apoyo constante, flexible y adaptado logra hacer grandes cambios en la vida de los adolescentes que están empezando a conocer el mundo externo, lo indispensable que es dotar de herramientas enfocadas a una inteligencia emocional para que los preadolescentes puedan hacer frente de manera sana y adaptable a una nueva etapa que es la adolescencia, que puedan ser capaces de tomar decisiones en pro de su bienestar ante cambios que claramente son parte del crecimiento.

Hanni y esta etapa me enseñaron que, aunque el proceso es constante los avances suelen ir y venir, de más a menos o de menos a más incluso de menos a menos y eso es totalmente normal, no hay una constante en la vida todo tiene pruebas, dificultades, enseñanzas, nada es lineal ni surge de la noche a la mañana. Con esto, aprendí a ser paciente conmigo misma, a enfocarme, a respetarme y sobre todo a

confiar en mí, pues al ser un modelo guía para Hanni tenía que mostrarlo y saber serlo en verdad.

Aprendí a ver a Hanni como una pre-adolescente enfrentándose a sí misma, como una persona valiente y fuerte a pesar de sus procesos de crecimiento. Aprendiendo a conocerse y aceptarse de la manera en que es, ver cambios tan gratificantes, ver su proceso y evolución frente a sus emociones y autopercepciones encaminadas a lograr un autoconcepto saludable y la aparición de su autoestima me hizo continuar y no dudar de mi labor el cual tendría impacto en la vida de una futura adulta.

4.3.3 Fase 3 “La relación ha sido establecida”

Llegada esta etapa de nuestra relación pareciera verse fluir con normalidad, para este punto Hanni y yo habíamos alcanzado un nivel de profundidad y madurez en nuestra amistad muy significativa, sin duda los retos que afrontamos fueron un momento clave para la consolidación de nuestra relación en donde tuvimos que pasar altibajos como mentora-amiga, momentos de autorreflexión y autoevaluación para poder llegar hasta este punto en donde claramente todo era más sólido hablando en los avances de mi amiga, su postura era el trabajo en equipo, ella entendió muy bien la reestructuración de los acuerdos y siempre nos tomábamos en cuenta.

Eso fue desarrollando y fortaleciendo en Hanni su empatía, tales habilidades que fueron influyendo en crear amistades con otros binomios, logrando tomar en cuenta la existencia del otro, así como sus emociones, tal es la importancia de las relaciones socioafectivas para la construcción del autoconcepto y la autoestima dado que siempre estamos en constante interacción social y edificar redes de apoyo que sean favorables con el bienestar de mi amiga es indispensable para un sentido de pertenencia y un poco poder erradicar la idea de sentirse sola.

Sin duda el interactuar y hacer amigos con otros binomios trajo buenos resultados, pues es favorable que mi amiga saliera de su zona de confort invitándola a participar en actividades con más personas, eso le iba quitando de a poco la timidez con la que siempre se mostraba, ella siempre se mostraba activa y participativa en proponer actividades compartidas con otros binomios.

Actividades significativas como “El postre amigable”, ambas compartíamos el gusto por las fresas con crema y siguiendo la línea en el desarrollo de sus habilidades socioafectivas se trataba de compartir nuestro postre hecho por nosotras como una actividad de mentoría con amigos cercanos a nosotras y con personas que se encontraran a nuestro alrededor, se pudo a prueba la seguridad y confianza en mi amiga, inició la actividad acercándose a las personas tímida, apenada e insegura le ayudé haciéndolo yo misma mostrándole con seguridad que el acercarme a las personas es algo normal. Posteriormente poco a poco se fue desarrollando y se dejó llevar de manera natural mostrando seguridad y confianza en sí misma.

Una actividad un poco fuera de lo común pero que tuvo los resultados esperados, ella pudo tener el control de la situación mostrando tranquilidad, creyó en sus capacidades y venció una de sus limitaciones que fue el miedo o el pánico social, mostró gran entusiasmo al saber que podía, esta actividad la llevó a conocerse un poco más y saber de lo capaz que es si se lo propone, una de las cosas que motivaron a mi amiga fue la gran aceptación y validación que le mostraron los de su entorno al tener un gesto amable con ellos, regresando a la línea de Skinner (1953) con el refuerzo positivo en donde menciona que si una acción produce un resultado deseable (elogios, reconocimiento o premios) la persona tenderá a repetirlo en un futuro, ya que estos reconocimientos se comienzan a internalizar y se adoptan como parte de la identidad.

Fue lo que ocurrió con mi amiga, ella se sentía valorada y reconocida por las labores que hacía, lograba ponerle palabras propias a lo que recibía de los demás, tales como reconocerse como una niña buena, amable y cariñosa, esta actividad nos ayudó a moldear la forma en que mi amiga se percibía a sí misma desde una postura positiva lo que mejora su autoconcepto y autoestima.

Imagen 9. Actividad "El postre de la amabilidad"



Fuente: Imagen propia

El avance que estaba construyendo Hanni en cuanto a sus autopercepciones, autoimagen y autoconocimiento eran notorios, en momentos de poder llevar a cabo evaluaciones de nuestro proceso me di cuenta que los pensamientos negativos en cuanto a su persona iban en declive y teníamos puntos muy fuertes en donde ella ya se lograba reconocer como una niña inteligente, guapa, capaz, amigable, podía expresar sus emociones con mayor seguridad, mantenía más su tolerancia a la frustración pudiendo controlar mayormente su enojo ante situaciones que no solían darse como a ella le agradaría.

Esto hizo comprender la montaña rusa que es el proceso que, así como hemos tenido momentos complejos también los hemos tenido muy gratificantes y estar en ambos lados es parte de ello, un proceso de crecimiento físico, social y emocional no es ni será lineal ni mantendrá una constante durante estas etapas, a estas alturas yo lograba percibir una pre-adolescente centrada en su realidad capaz de mostrarse al mundo a pesar del miedo que eso le generaba.

De la manera en la que se presentaban avances personales en mi amiga que se tenían que seguir reforzando y construyendo, había un ámbito en el que ella aún se mostraba insegura, vulnerable y poco reconocida era en el ámbito familiar pues,

aunque podía expresar con mayor claridad los aspectos con los que estaba inconforme en su entorno familiar, aún existía un declive y poca confianza hacía sus padres y un sentimiento negativo con su hermano.

Pude observar y darme cuenta la necesidad que mi amiga tenía por ser reconocida y valorada por su mamá, que pudieran pasar tiempo de calidad y conectar como madre e hija dado que a medida que nuestra relación tuvo la suficiente solidez a base de lo afectivo y emocional Hanni pudo ver en mí un papel de autoridad, amor y respeto que quizá necesitaba ver en casa. Hanni comenzó a llamarme “mamá” o haciendo comentarios refiriéndose a que yo era como su segunda mamá, situación que ya rebasaba un límite dentro de nuestro proceso y relación de mentora-amiga y que esto podía perjudicar tanto la relación como los objetivos.

De acuerdo con la teoría del apego de John Bowlby (1988) plantea que el apego es un vínculo afectivo profundo que los niños desarrollan hacia las figuras que les brindan seguridad, cuidado y protección. Es decir, cuando la madre biológica no satisface consistentemente las necesidades emocionales, el niño o adolescente puede formar un apego seguro con otra persona y en su vivencia reconocerla como “mamá”.

Ante esto, más que alarmarme e imponer una postura negativa hablé con Hanni al respecto, haciéndole ver la diferencia que hay entre las relaciones socioafectivas que lleva en su vida, la diferencia que hay entre ser amigas y ser madre e hija. Yo podía entenderlo como un apego seguro que mi amiga estaba buscando y no lograba encontrar en casa, tomando en cuenta que en esta etapa pre-adolescente comienza a buscar referentes afectivos confiables (como amigos) fuera de su núcleo familiar.

Dado a que en este momento yo satisfacía sus necesidades emocionales, brindaba apoyo de contención como escucharla, validarla, reconocerla, etc. ella me estaba otorgando el rol de mamá generado a la relación distante por la que estaba pasando en ese momento con su mamá.

Ante esta situación, como en otras anteriores me acerqué de nuevo a Sac (encargada de UPN-Peraj) para recibir una orientación y que me pudiera guiar para saber cómo poder trabajarle a lo que ella me sugirió empezar por fortalecer la relación con su hermano menor, proponer actividades en conjunto con el binomio de su hermano a cargo de la mentora Mariana perteneciente a otro equipo.

Con las sugerencias planteadas por Sac, me permití de primer momento trabajar en que Hanni reconociera a su hermano y la influencia que ha tenido en su vida, para ello la actividad que propuse fue una exposición destinada a los hermanos, inicié yo presentando a mis hermanos sobre cómo son, las similitudes que comparten conmigo, la importancia que tienen en mi vida, lo que me gusta y me disgusta de ellos, entre otras cosas.

En seguida continuó mi amiga hablándome de su hermano menor, ella mencionaba los gustos que compartían y que los momentos en los que compartían haciendo esas cosas que a ambos les agradaban su compañía era muy bonita, pero, por otro lado, le disgustaba que se sentía superior a ella y que la atención de sus padres siempre estaba puesta en él.

Esta actividad fue muy reveladora para mí, ya que pude darme cuenta que el problema no era que le desagradara en totalidad su hermano, sino al contrario ella disfrutaba su compañía cuando realizaban cosas en conjunto, lo negativo estaba en que ella no se sentía vista por sus papás en presencia de su hermano y viene desde la distinción o diferencias que suelen estar presentes.

Posteriormente, una de las actividades muy valiosas en cuanto al fortalecimiento de la relación entre hermanos fue la elaboración de un lienzo en el que quedara plasmada la esencia de ambos, que esta actividad les permitiera ver su relación en algo tangible y mantener una percepción agradable de poder hacer algo en conjunto que pudiera conservar, para ello tendrían que plasmar sus manos con pintura dentro del mismo lienzo, colocando alrededor palabras, cosas, chistes, gustos, todas aquellas características que compartían y que pudieran ser parte de esta actividad.

Imagen 10. Actividad "Hermanos"



Fuente: Imagen propia

Al inicio de esta actividad mi amiga se encontraba un poco distraída y no mostraba interés en querer estar con su hermano y para hacerlo un poco más fácil decidimos charlar un poco antes de comenzar, para conocernos más y hacer que la actividad se volviera de interés para todos, poco a poco todo fue fluyendo muy bien mi amiga y su hermano empezaron a contar experiencias que pasaban juntos, reímos mucho y el momento fue agradable en verdad, poco a poco Hanni se fue interesando más en pintar su lienzo en compañía de su hermano y después de la plática fue sencillo colocar aquellas cosas que los representaban como hermanos, concluimos la actividad satisfactoriamente.

Esta actividad fue un giro totalmente favorable para la relación entre hermanos, ya que a partir de esta actividad ambos hermanos pedían realizar al menos una actividad en conjunto y así era como compartíamos juegos de mesa, futbol, otras como adivinar la canción. Fue de esta manera que la relación entre hermanos se fue haciendo cercana, fue tomando solidez y con ello bases de confianza y comunicación, Hanni me compartía que ella ya podía confiar en su hermano, que en casa compartían más tiempo juntos en ver películas o jugar videojuegos y que su hermano era como un amigo para ella.

En este punto fue un momento de inflexión entorno a su relación, los comentarios negativos hacia su hermano fueron disminuyendo poco a poco, aunque había

momentos en que ambos diferían uno con otro y eso completamente normal ya que ya no era desde un punto de juicio o sentimientos negativos, desde mi punto como mentora siempre trataba de recordarle a Hanni que los hermanos son nuestros mejores amigos y que siempre va a existir una cosa que los una a comparación de otras amistades.

Pude reconocerle el gran esfuerzo por dejar de ver a su hermano como un rival y darse una oportunidad de conocerlo más allá de los ojos de sus padres que era lo que a Hanni se le complicaba. Un muy buen avance que tuvo Hanni con lo logrado entre hermanos fue que, al compartir y resolver conflictos con su hermano, Hanni fue desarrollando poco a poco habilidades de cooperación, negociación y empatía, esto desde el reconocimiento del otro, es decir, de su hermano, habilidades que se integran en sus autopercepciones e influye directamente en el autoconcepto.

El fortalecimiento de esta relación tuvo notables resultados en cuantos al tema emocional de mi amiga gracias a la compañía, comprensión y afecto que se estaba construyendo entre hermanos ayudó a que Hanni se sintiera valorada y querida dentro de su entorno familiar viéndose influenciada su autoestima

Ambas ya teníamos algo ganado personalmente, en estos momentos yo sabía que mi paso por la vida de Hanni estaba dando frutos y que confiar en el proceso siempre es la clave para que las cosas se vayan acomodando, Hanni ganó un hermano y amigo dentro y fuera de casa, lo que era favorable en seguir combatiendo la idea de que ella en casa era donde se sentía sola y poco vista, ambas percepciones también fueron cambiando a la par del fortalecimiento de la relación entre hermanos que funciona como una red de apoyo y seguridad para Hanni.

Para este momento en donde el compañerismo de Hanni y su hermano estaba en construcción con dirección hacia algo significativo y sano, dio pauta a poder realizar actividades con su familia en conjunto, resaltando que los papás de Hanni mostraban disposición e interés a lo largo de todo el proceso de mentoría.

Por cuestiones de tiempo y actividades planeadas con el equipo de mentores al que pertenecía se vio dificultoso poder organizar más actividades con los papás de

Hanni, es por lo que solo compartimos dos actividades a lo largo del curso, pero sin duda fueron actividades muy fructíferas y mostraron grandes avances en mi amiga.

En un primer momento, se llevó a cabo una reunión con motivo del “Día de la familia” en donde se pidió a los papás asistir para realizar actividades en colaboración con los amigos, en esta ocasión tendríamos que realizar un escudo familiar, claramente con algo representativo de cada familia, realizamos concursos de competencia con las demás familias y por último tuvimos un pequeño convivio en donde compartimos alimentos y charlas

La presencia de los papás de Hanni en esta actividad resultó de gran avance para nuestro proceso a nivel global beneficioso tanto para nuestro proceso como mentora- amiga, como padres e hija y también en la relación que hay entre mentora- padres de familia dado que me permitió conocer la dinámica familiar, el cómo es que suelen convivir. En este proceso del cambio pre-adolescente en el que se encuentra mi amiga, la compañía de sus padres y la participación en conjunto de actividades cobran un papel esencial, pues se convierte en un soporte emocional y formativo, volviendo a las necesidades de Hanni dentro de su entorno familiar se vieron notoriamente satisfechas en este momento compartido con su familia, pues el sentirse contenida y vista por sus padres hizo que repercutiera en su autoconfianza y seguridad influyendo en su autoestima y autoconcepto.

Imagen 11. Actividad "Día de la familia"



Fuente: Imagen propia

En otra oportunidad atendiendo y motivando a las aspiraciones y motivaciones de Hanni, sin dejar de lado los momentos de calidad con su familia tuvimos el gran placer de poder recibir una clase de criminalística por parte de la mamá de mi amiga, la cual se encontraba estudiando dicha licenciatura, tuvimos una exhibición y participación dentro de un montaje de “escena del crimen”, cabe recalcar la participación del hermano de Hanni junto con su mentora. Dicha actividad fue de las más significativas dentro del ámbito familiar y motivacional para mi amiga.

En primer lugar, esta actividad nos dio pauta a seguir reforzando el tiempo de calidad entre familia pude notar una cercanía más fluida entre madre e hija, Hanni se encontraba sorprendida y admiraba los conocimientos de su mamá, mostrándose interesada, cuestionaba el porqué de las cosas y su mami muy dispuesta a explicarnos con paciencia y no solo eso, la presencia de su hermano también fue muy fructífera, pude notar el gran trabajo colaborativo que estaban llevando a cabo los tres en ese momento.

Esta actividad fue crucial para la construcción de un autoconcepto positivo y una autoestima fortalecida para mi amiga, pues la presencia de sus padres durante el desarrollo de estas actividades y el tiempo compartido en cosas que son de interés para mi amiga, hizo que se reconociera como valiosa ante sus padres y digna de atención en presencia de su hermano y sin duda ese fue un gran avance en mi amiga, poder estar en presencia de su mamá y hermano sin sentirse infravalorada, fue todo lo contrario la mamá de Hanni mostraba actitud diferente a partir de la plática abordada con respecto a las autolesiones que Hanni se hacía.

La señora Giss, mamá de Hanni pudo reconocer los logros de sus hijos durante las actividades compartidas y animándolos en cualquier situación presentada, pues es a través de la convivencia que se transmiten formas de resolver problemas dotándoles de seguridad y confianza. Según Bowlby (1989), la calidad del vínculo afectivo con los cuidadores primarios es la base de la confianza en sí mismo y en

los demás, se destaca también la importancia del refuerzo positivo planteado por Skinner (1953) que fundamenta la idea que cuando los padres celebran avances o esfuerzos en las actividades compartidas, el pre-adolescente siente confianza en sus habilidades.

Fue de esta manera que el autoconcepto de mi amiga fue tomando forma con bases sólidas para poder enfrentar adversidades de la vida, reconociéndose capaz de aportar y participar con su familia sin sentirse poco vista lo que fortaleció su visión positiva de sí misma. Estas experiencias conjuntas fomentan la aceptación de identidad en mi amiga. Siguiendo a Rogers (1961) apunta que el equilibrio entre el “yo real” y el “yo ideal” se logra cuando un individuo recibe aceptación y comprensión de su entorno significativo. Entonces el que los papás de Hanni hayan dedicado tiempo de calidad con ella, sin juicios, ni comparaciones y con un acompañamiento respetuoso y empático, le ayudó a integrar una visión más equilibrada y realista de ella misma.

Imagen 12. Actividad "Escena del crimen"



Fuente: Imagen propia

Ahora bien, fue un punto clave de motivación, capacidad y autoconfianza que Hanni pudo tener claridad en cuanto a sus aspiraciones y metas en la vida, el ver a su mamá dedicada a su labor profesional, verla como una mujer trabajadora y aparte de todo siendo mamá pudo ver en ella un modelo a seguir, poniendo en propias

palabras que quería algún día ser como su mamá en poder estudiar lo que más le gusta.

Fue a partir de este momento que Hanni se mostraba interesada y entusiasmada mencionando que su mayor sueño era ser Psicóloga para poder escuchar y ayudar a los demás y así es como durante este momento destiné algunas actividades que la siguieran motivando y descubriendo cuáles eran sus intereses y metas en la vida que le ayudaran a mantener un motivo para seguir sus sueños y aspiraciones.

Mantener a los jóvenes animados por su futuro ayuda a la construcción de su autoconcepto, dado que es parte de su identidad el descubrir sus metas de vida, haciéndoles ver su gran capacidad de lograr sus objetivos, practicando con metas a muy corto plazo que les pueda permitir verse y pensarse como seres inteligentes, valiosos y capaces de poder lograr de manera eficiente sus objetivos de vida y dar solución a problemas de la vida cotidiana de manera asertiva.

Dentro de este periodo motivacional con objetivo de poder implementar estrategias y actividades que nos siguieran permitiendo influir de manera significativa en el autoconcepto y autoestima de mi amiga, realizamos la actividad “Pinto mi universo” y la actividad “Un día como psicóloga”.

La primera actividad iba enfocada en plasmar con temática del universo, todo aquello que fuera valioso en la vida de Hanni y todo aquello a lo que aspirara lograr en el futuro, aquí puede observar personas como lo son familia y amigos, encontré también gustos musicales y ropa, mascotas y objetos. Por otro lado, dentro de sus aspiraciones encontré el símbolo de la psicología, una casa, un carro, dinero, una mascota, emojis de felicidad, un avión y paisajes.

En un segundo momento, en la actividad “un día como psicóloga”, le dejé como una pequeña tarea investigar qué herramientas utilizan las y los psicólogos en su profesión, armamos una caja simbólica con las herramientas en la cual se integraban lapiceros, libretas, frases motivadoras, libros, tarjetas de las emociones, dulces y una pelota antiestrés dado que eran utensilios que teníamos al alcance,

Posteriormente como actividad planeada, puse sobre la mesa cinco temas relacionado a lo psicológico como: las amistades, las redes sociales, las emociones, autoestima, comunicación familiar, temas que mostraran facilidad para mantener una conversación con mi amiga entre estos tendría que elegir dos, ella mostró importancia en el tema de la autoestima y la comunicación familiar, para trabajar estos temas hicimos un role-playing de estudios de caso dentro del entorno familiar en que ella jugara el papel de psicóloga y yo leyendo el problema siendo la protagonista del mismo y ella tendría que proporcionarme algún consejo desde su punto de vista.

Es claro que no podríamos hacerlo a la perfección porque ni ella ni yo somos profesionales de la salud mental, pero el objetivo era crear un entorno similar para que ella pudiera descubrir o tener un acercamiento con lo que quiere llegar a ser, un entorno que le impulsara a seguir sus sueños, que se viera motivada y animada a continuar con sus estudios hasta verse como ahora lo sueña.

Para el tema de la autoestima elaboramos tarjetas de apoyo y contención emocional, con mensajes positivos, con muestras de cariño con las intenciones de hacer resonar positivamente en aquellos desconocidos a los que les entregaríamos dichas tarjetas.

Hanni estuvo muy feliz a lo largo de la mentoría una actividad muy reveladora en cuanto a los consejos que me proporcionaba y a su sentir, fue una actividad que también nos sirvió de reflejo para que pudiera mantener un momento de autorreflexión y observar con otros ojos a su entorno familiar.

Por otro lado, ante la segunda actividad fue algo muy enriquecedor tanto para nosotras como para aquello que recibieron este gesto amable, quizá pudimos empatizar con alguien que estaba teniendo un mal día, o teniendo un problema y que estas tarjetas tuvieron una introyección positiva a nivel emocional en cada una de estas personas. Fue esta la manera en la que me fue posible explicarle la importancia de la actividad a mi amiga, ella se sentía feliz dando estas palabras de contención a las personas.

Hanni me mostraba su felicidad y mencionaba que le hacía sentir bien ser amable con las personas y que, así como lo hacía yo con ella, también quería ayudar a las personas a sentirse bonitas e inteligentes y por eso ella quería ser psicóloga. Esto me demostró que hubo un gran avance dentro de su autoconfianza y es que trabajar e incentivar a mi amiga durante esta etapa de mentoría tuvo un impacto directo y positivo en su autoestima y autoconcepto dado que, durante esta etapa se encuentran construyendo su identidad y proyectando las personas que desean ser en el futuro.

El poder haber influido a través de este proceso de mentorías como modelo guía para influir en mi amiga de manera positiva a tal grado de que ella quisiera actuar de mejor manera en la construcción de la salud mental de otros teniendo un impacto positivo en el futuro, habla del gran esfuerzo y avance que hemos obtenido en conjunto. Se habla también del gran logro que ha presentado y es que ya puede verbalizar un propósito de vida estableciendo metas claras a nivel personal y profesional.

El poder motivar a mi amiga hacia sus metas futuras le brindó una seguridad y confianza en ella misma orientadas hacia su autoconcepto y autoestima que le permitió reconocerse como alguien valiosa, capaz e inteligente confiada en sus propósitos a futuro desarrollando una autopercepción positiva a lo que Branden (1995) explica que la autoestima se construye a partir de un sentido de eficacia personal y del sentido de valía personal y que ambos aspectos se ven estimulados cuando el preadolescente proyecta a futuro.

Es importante rescatar que no todo fue avance tras avance durante esta fase del proceso, había días en que Hanni llegaba dispersa o sin interés por realizar demás actividades aparte de las mencionadas y era totalmente entendible, es una etapa llena de altibajos en la que la estabilidad emocional y física se encuentran complejas, eso mencionando algunas cuestiones en sus relaciones sociales, había tenido percances con su grupo de amigas, algo muy frecuente en estas etapas es demostrar quién es mejor que el otro y estar en constante competencia, claramente por temas de sentido de pertenencia.

Fue una gran prueba tanto para mi amiga como para mí en saber cómo reaccionaría ante tal situación, ella pudo expresar con toda claridad sus emociones y lo que pensaba al respecto, me mostró sentirse triste pero que ella sabía que había sido buena amiga y estado para sus amigas cuando algo no iba bien, ella mostró disposición de dialogar pero no encontró disposición, ante esta situación ella demuestra su valía como persona, así como la capacidad de resolver problemas pero sobretodo puedo ponerle palabras claras a lo que ella estaba viviendo al enfrentar esto con mayor seguridad y sin temor de quedarse sola.

Hablamos de la madures que ha podido adquirir con el trabajo que hemos logrado, el poder autorregularse de esa manera y darle otra visión al “enojo” que desde siempre se etiquetó a poder expresar sentirse triste le ha permitido manejarlo de otra manera que no ha sido el aislamiento ni la ira, repercutiendo en la clara comunicación emocional que demuestra contribuyendo a su fortalecimiento personal permitiéndole contribuir en la solides de un autoconcepto saludable y un favorecimiento en el autoestima.

Esta etapa fue marcada por la madurez alcanzada a nivel general tanto personal, como en conjunto, en nuestra relación y el establecimiento con bases sólidas nuestra amistad, ha sido una etapa de constante crecimiento, nuevamente en un proceso no lineal en donde tiene tanta importancia el avanzar como el retroceder, pero desde ese punto autoevaluarme y tomar en cuenta otras herramientas que no me hagan perder el objetivo.

La constancia, persistencia me han llevado a saber con cambios notorios que vamos por buen camino; esto es un sentimiento de éxito muy grande. El mostrarnos capaces nos ha permitido reconocer el buen trabajo que como mentora-amiga hemos realizado, así como la buena relación que he podido alcanzar con los padres de Hanni ha hecho poder acercarlos como familia y que a través de este mismo proceso se ha hecho posible el reconocimiento de los padres de mi amiga hacía mi trabajo y persona resaltando los avances que han detectado en Hanni, la describen ahora como una niña escandalosa, risueña, confiada, segura para mostrarse como

es y capaz de lograr lo que se propone y siempre enfatizando en la figura de confianza e importancia que he alcanzado en la vida de Hanni.

Imagen 13. Sesión de mentoría



Fuente: Imagen propia

4.3.4 Fase 4 “Conclusión de la intervención-Cierre de la relación”

Este proceso de intervención de mentoría estaba por concluir aproximadamente en los meses de mayo-junio en donde tendríamos la oportunidad de reevaluar, repensar y reflexionar por todas aquellas experiencias que nos permitieron llegar hasta aquí, momentos cargados de muchas emociones y sentires, pero sobre todo de aprendizaje y crecimiento personal, era un buen momento para seguir con el refuerzo y pensamiento positivo para mantener y consolidar aquellas necesidades y vulnerabilidades con las que conocí a mi amiga.

Para ello, la actividad “Yo soy” fue sin duda aquella luz verde que me hizo dar cuenta que mi labor con Hanni estaba impactando en la consolidación del autoconcepto saludable. La actividad consistía en plasmar con sus propias palabras lo que Hanni era, autoafirmaciones positivas que pudiera ver en sí misma y darle voz a ello frente al espejo.

Fueron afirmaciones que antes Hanni no alcanzaba a percibir y mucho menos a plasmarlo con tal seguridad, fue una actividad que resultó altamente funcional, el que mi amiga haya podido escucharse y verse en el espejo le ayudó a re-conocerse

a tener una nueva autopercepción y autoimagen de lo que ella conocía como Hanni, pudo identificar en ella aquellas cualidades, fortalezas y habilidades sin la ayuda o reconocimiento de alguien más, más que su valor propio.

Fue una actividad propuesta a un periodo de tiempo alargado hasta donde ella se sintiera cómoda, autoafirmando cada día en las mañanas antes de cualquier otra cosa, misma actividad que permitió a Hanni aceptarse como alguien valiosa, capaz de poder resolver problemas de la vida cotidiana con seguridad y confianza, pues ya le era posible manejar algunas herramientas de autogestión emocional.

Siguiendo la línea de Rogers (1961) menciona que todo individuo posee dentro de sí recursos para una autocomprensión y así modificar su autoconcepto y actitudes, mismos que pueden ser estimulados si se le proporciona un clima de actividades facilitadoras para lograrlo. Es decir, a través de mis actividades de autoafirmación propuestas para Hanni logre establecer un clima adecuado en el que se sintiera guiada y acompañada para poder lograr establecer un autoconcepto positivo influyente en la elevación de su autoestima por medio del autoconocimiento que conlleva la aceptación de sí en cuanto a su autoimagen, capacidades, habilidades, fortalezas y un pensamiento positivo reforzante y constante, logrando así el favorecimiento del desarrollo de su identidad.

Esta actividad de autoafirmación le permitió a Hanni desarrollar una visión más clara y positiva de sí misma ayudándole a disminuir aquellos pensamientos negativos hacia su persona que, claramente se veía influida la etapa de desarrollo por la que estaba atravesando, brindándole una base sólida para hacerle frente a esos cambios físicos, emocionales y sociales de tal manera que logró valorarse y proyectarse de manera segura hacia un futuro lleno de propósitos y metas por cumplir a corto y largo plazo.

Imagen 14. Actividad "Yo soy"



Fuente: Imagen propia

Para este periodo de despedida podía observar en mi amiga una mayor conciencia en cuanto a la toma de decisiones, implicando de mejor manera nuevas herramientas para una mayor madurez e inteligencia emocional lo que conllevó a sobrellevar percances de la vida cotidiana como lo son sus relaciones sociales, con su familia y amigos. La confianza y facilidad con la que ya podía expresar lo que le solía suceder en la vida pudiendo procesar y gestionar de mejor manera sus emociones fuera del daño físico y emocional.

La experiencia de mentoría y los avances logrados en cuanto al desarrollo de habilidades socioemocionales (autoconocimiento, autorregulación, empatía y toma de decisiones conscientes) dieron en Hanni la seguridad y oportunidad de poder crear redes de apoyo, convivencia y compañerismo dentro del programa Peraj, haciéndola capaz de comprender y manejar sus propias emociones para así verlas reflejadas también en sus relaciones socioafectivas gestando amistades significativas y una mejora significativa en su entorno familiar.

El poder establecer y mantener vínculos sanos y positivos por medio de la empatía, el respeto y tolerancia a los otros, son habilidades de relación y comunicación que se mostraban en ella muy fragmentados y débiles al grado de aislarse, ser tímida y

poco comunicativa. Pero hasta este punto logró desenvolverse de manera equilibrada con sus iguales, amigos como los binomios que componen Isaac-Viri, Oziel-Ana tuvieron un protagonismo dentro de la vida de Hanni, amistades con las que logramos establecer una conexión muy cercana y que fueron parte significativa de este proceso.

Es notoria la importancia que tuvo la consolidación de relaciones socioafectivas ya que en interacción con nuestros amigos de Peraj-UPN Hanni puso en práctica sus habilidades socioemocionales, puesto que al compartir con amigos y familia se reconocen las emociones propias y de los demás; generando estos lazos de comprensión y empatía que a su vez recibe retroalimentación que fortalece su autoconcepto fortaleciendo su desarrollo integral.

Erik Erikson (1968), la identidad logra establecerse en gran medida a través del contacto con otros ya que la identidad y autoconcepto se refuerza por el reconocimiento y la confirmación que el adolescente recibe de su entorno social. Ya que las habilidades socioemocionales no se aprenden en aislamiento, sino al contrario se fortalecen y toman sentido dentro de la construcción de relaciones socioafectivas, era buen momento para que Hanni se reforzara en compañía de otros a través de actividades que le permitieran a mi amiga fortalecer su identidad, su autoestima y la solides en cuanto a sus competencias emocionales para el enfrentamiento a etapas futuras, así como brindarle un espacio de seguridad y pertenencia.

Nos fueron posibles durante las últimas semanas cercanas a la despedida realizar actividades con nuestro grupo de amigos, como el hacer Picnic's y compartir alimentos charlando de la nueva etapa que enfrentarían nuestros amigos brindó un espacio de confianza para que pudieran expresarse al respecto dado que nuestros amigos compartían la misma edad fue un aspecto favorable para la fluidez de dicha amistad.

El celebrar nuestros cumpleaños con nuestros amigos se volvió una tradición y nos brindó un sentido de valía e importancia en la vida de las demás personas, actividades más en conjunto como el Spa, pero ahora con amigos, futbol, creación

de platillos de cerámica y juegos de intervención para conocernos y tener un acercamiento más profundo, fueron actividades muy emblemáticas para que mi amiga pudiera mostrarse a los demás con una nueva perspectiva de lo que fue construyendo.

Imagen 15. Actividades con amigos



Fuente: Imagen propia

Hanni durante este periodo con amigos se mostró de otra manera en la que antes no podía pensarse, era una persona amable, tranquila, respetuosa ante los demás, participativa, segura, confiada, la escucha activa y disposición para estar con los demás era algo realmente representativo de ella. Siempre tratando de reconocer la valía del otro siendo compartida y mostrando afecto con palabras de afirmación para los demás, esto sin duda fue valioso para mí el saber que con mi ayuda y guía pude impactar en la vida de un menor tan genuinamente.

Pasando a otro polo dentro de la misma línea del fortalecimiento de las relaciones socioafectivas, pude detectar en la familia de Hanni la sana convivencia entre ellos cada que llegaban a las sesiones de mentoría, observaba una mejora en la relación con su madre y un sentimiento de confidencialidad con su hermano, el involucrar a su mamá dentro de nuestras actividades contribuyó a la autoestima de Hanni proporcionándole un sentido de pertenencia dentro de ámbito familiar en donde Hanni no se sentía parte y diferenciada con su hermano.

El reconocimiento y presencia por parte de su mamá logró ver los cambios surgidos, notando en ella que vestía de otra forma más colorida, expandió su gusto musical, cada que se veía al espejo mencionaba lo bonita que era y mostraba afecto con mayor frecuencia. En conversaciones y actividades que mantenían entre ellas lograron crearse una cercanía y confianza que era clave e indispensable para Hanni incorporarlo como parte de su autoestima.

Goleman (1995) destaca la importancia que tienen las emociones en las relaciones interpersonales al afirma que la competencia emocional se forja en interacciones cotidianas con personas de nuestro contexto y de ellas depende la capacidad que vamos obteniendo para establecer vínculos sólidos y saludables, esto le permitió a mi amiga edificar lazos afectivos estables que no solo fortalecieran su autoestima, sino que también le permitieran desafiar nuevos retos.

Por otro lado, en el área académica Hanni pudo mantener una actitud positiva por la llegada de una nueva etapa en su vida que era el cambio de nivel educativo que estaba por vivir. La nueva etapa era la secundaria lo cual implicaría cambios nuevamente. Mostraba tener miedo por el nuevo cambio y nuevos retos que enfrentar; por nuevas personas, nuevos maestros, nuevas materias y el sentimiento de no poder hacer amigos se vio presente. Para esto, fue un buen momento donde mi amiga pudo ser capaz de validar sus emociones y expresar con claridad lo que sentía ante este nuevo evento en su vida. Tuvimos conversaciones reveladoras y fructíferas sobre los aprendizajes que nos traen cerrar etapas en nuestras vidas para la llegada de otras nuevas y que era totalmente válido sentir miedo pero que eso no era una limitación para la construcción de sus sueños.

Tocando el cierre de etapas fue momento preciso para comenzar a hablar de la despedida, momentos en los que vivimos emociones muy fuertes pues ambas sabíamos lo que la conclusión de este proceso traería consigo, sentimientos, preguntas e incertidumbre de qué seguiría después de estos nueve meses que compartimos juntas, creo que el mayor reto no fue enfrentar las complejidades del proceso, si al contrario, el mayor reto estaba aquí, el tener que concluir una etapa tan significativa y llena de aprendizaje, pero más el saber ¿Qué sucedería con Hanni

después de finalizar este proceso?, ¿Mi intervención, el trabajo en conjunto y resultados obtenidos seguirían en pie una vez que ya no estemos juntas?, preguntas de este tipo invadían mis pensamientos durante esta fase terminal.

Hanni me mostraba unas veces fortaleza y otras veces tristeza al ya no compartir cada martes y cada jueves juntas donde sabíamos que llegaríamos a nuestro espacio seguro y de confianza y en otras ocasiones podía ver en ella aceptación y mucha resiliencia porque tanto yo, ella y su familia pudimos percibir el impacto que tuvo la mentoría en sus necesidades, pero más allá de eso nuestro vínculo de amistad y la gran conexión lograda.

Yo sabía que no iba a ser un proceso fácil para ella, pues estoy segura que esta amistad fue uno de los mayores espacios de confianza que pudo recibir durante la complejidad de la etapa en la que ella se encontraba. Para suavizar estas emociones encontré un cuento de ayuda sobre el duelo y sobre la distancia que suelen tomar las personas que pasan por nuestra vida “El hilo invisible” pudo mantener en ambas la idea de que aún a la distancia esta amistad podía seguir su curso, en Hanni pude observar disposición para aceptar el cierre de este ciclo, pude sembrar en ella la idea que era el fin de las mentorías, pero no de nuestra amistad.

Después de una ardua y difícil preparación para la despedida, finalmente el día menos esperado pero inevitable llegó y era momento en que tanto Hanni como yo mostráramos lo aprendido durante nuestra coincidencia en la vida, Hanni me dio la fortaleza y madurez para hacer posible este momento, yo me despedía agradecida después de nueve meses de la oportunidad que mi licenciatura me permitió experimentar y el crecimiento que pude adquirir personal y profesionalmente.

Paralelamente le daba la bienvenida a Hanni la que logró desafiar aquellas situaciones y vivencias con gran éxito y orgullo, una niña llena de nuevas percepciones de ella y de la vida misma una niña que pudo consolidar un autoconcepto y autoestima saludable para su desarrollo integral en nuevas etapas futuras, una Hanni llena de sueños y metas por cumplir cargada de autoconfianza y habilidades socioemocionales para enfrentar con madurez percances de la vida misma.

Era la conclusión de una etapa pero había algo que permanecería para toda la vida, por un lado, la valiosa experiencia que viví al tener primer acercamiento a la vida profesional, en segundo lugar, al grandioso lazo de amistad con Hanni que fue la base para que esto pudiera ser posible y marchara en la manera que haya tenido que ser porque a pesar de mantener el límite de mentora-amiga esa relación se fortaleció y se consolidó de tal manera que yo sentía la cercanía de Hanni como la de una mejor amiga.

En conclusión, los principales resultados del proceso de mentoría en Hanni fueron:

A nivel personal:

- Mayor autoconocimiento: logró identificar sus fortalezas, debilidades, intereses y valores.
- Fortalecimiento de la autoestima: al recibir validación propia, por su familia y externos, gracias al acompañamiento y refuerzo positivo hizo que mi amiga se mostrara valiosa y capaz. De la misma manera logró mantener una estabilidad sana con su autoimagen.
- Obtuvo seguridad y confianza en sí misma: fue capaz de expresarse libremente tanto con sus emociones como en opiniones acompañado de la seguridad para enfrentar retos.
- Mejor regulación emocional: logró reconocer, gestionar y validar sus emociones lo que le permitió conocer y desarrollar hábitos de autocuidado dejando atrás las autolesiones.

En un nivel académico:

- Incremento en la motivación escolar: al tener una visión más clara de sus capacidades y metas, pudo mantener la aspiración de ser Psicóloga.
- Mejores habilidades socioemocionales: que le permitieron desarrollarse de mejor manera de forma cooperativa y participativa, lo cual tendría un efecto en cuando a su desenvolvimiento dentro de su aula de clases.
- Pudo mostrarse paciente ante su proceso logrando una mayor perseverancia desarrollando una actitud positiva ante errores.

En cuanto a sus relaciones personales:

- Habilidades sociales más sólidas, así como en la mejora de sus relaciones socioafectivas: pudo conocer y poner en práctica la empatía y el sentir por los demás, así como mantener vínculos sanos con sus iguales y el desarrollo de amistades dentro de Peraj.
- El vínculo conmigo como mentora pudo establecer un modelo de referencia positivo y de confianza pudiendo mantener una red de apoyo significativa.

Como posibles resultados a futuro pueden visualizarse la prevención de conductas de riesgo como la baja autoestima, aislamiento y conductas que puedan afectar el desarrollo integral de mi amiga, claramente aquello con lo que en un principio nos dio pauta para adaptar las actividades y estrategias a sus necesidades.

Y en último lugar pero igual de importante, el gran crecimiento personal que tuve durante esta grandiosa etapa, yo tenía la idea de que sería un proceso que trajera mejoras a nivel emocional, social, familiar y físico para mi amiga en que lograra consolidar su autoconcepto manteniendo una sana autoestima y claro que lo fue, pero también hubo cambios en mí en la manera de mostrarme capaz ante los retos inesperados, en mi inteligencia y autoconfianza para saber cómo manejar tales situaciones pero sobre todo mi empatía, constancia y persistencia fueron mis grandes aliadas durante esta vivencia como mentora en Peraj-UPN.

Recomendaciones en torno a la mejora de PERAJ-UPN

Poder vivir la experiencia como mentora dentro del programa Peraj en la Universidad Pedagógica Nacional me permitió, por una parte, ampliar mi panorama en cuanto a la vida profesional y personal, capacitándome con herramientas básicas para poder afrontar este proyecto en el cual me di la oportunidad de cuestionar mi práctica a través de una autoevaluación que me permitió adaptarme y ser paciente abriéndome camino hacia la flexibilidad conforme a las necesidades emocionales y personales de mi amiga.

De esta misma manera, me permito con todo el respeto que merece el trabajo de Peraj-UPN a visibilizar algunos puntos en los cuales podrían existir mejoras con la finalidad de que el programa siga rindiendo frutos, pero sobre todo inspirando futuros en la vida de los amigos.

La primera sugerencia va en torno a la existencia de una capacitación y acompañamiento constante hacia los mentores en cuanto a la realidad que enfrentan los amigos y a sus necesidades individuales que muchas veces rebasan los recursos y herramientas con las que cuenta cada mentor que impide el buen funcionamiento de la práctica educativa de cada binomio, se sugieren capacitaciones que puedan extrapolarse de la teoría a la práctica.

De este primer punto se despliegan unos más como, por ejemplo, una evaluación que permita mantener un seguimiento constante tanto de mentores como de amigos con la finalidad de recibir retroalimentación o recomendaciones para saber cómo se va dando nuestro desempeño y qué resultados cualitativos hemos alcanzado, pues muchas de las veces como mentores cuestionamos nuestras prácticas y sentimos no alcanzar nuestros objetivos dado a diversos retos que enfrentan los amigos y los mentores durante el acompañamiento que es difícil darse cuenta de los avances que estamos obteniendo.

Por otro lado, al cuestionamiento del buen desempeño o no de la práctica como mentores y el poco acompañamiento hacia los mismos, llega a verse influenciada la salud emocional de estos durante las fases del proceso de mentoría, se sugiere recibir capacitaciones emocionales dirigidas a los mentores que fortalezcan su

desempeño y motivación para fortalecer sus capacidades y habilidades permitiendo que de esta manera se siga haciendo un buen acompañamiento ante las necesidades emocionales de los amigos y los retos que se lleguen a presentar durante la práctica educativa.

Siguiendo en la línea del acompañamiento emocional, sería considerable poder tener acceso a talleres relacionados a la inteligencia y salud emocional en el que puedan participar tanto mentores-amigos y padres de familia con hijos, con la finalidad de brindar más espacios en los que la familia se perciba involucrada en el desarrollo y crecimiento de sus hijos, pues sabemos que en diversas ocasiones la dinámica familiar no funciona o este mismo círculo está fracturado y podría ser una buena opción en que padres e hijos convivan de manera saludable teniendo un espacio sano y de confianza dentro de su hogar, pues desde mi experiencia el poder incluir a la familia de mi amiga dio buenos resultados en cuanto a su desarrollo emocional.

Sería de gran importancia poder tener redes de apoyo, canalización y contactos de asociaciones que puedan brindar ayuda profesional encaminada hacia las necesidades y vulnerabilidades que enfrentan los amigos en los casos que se requieran, que sirvan de ayuda a los padres en temas psicológicos y de aprendizaje con los menores que favorezcan su autoestima.

Por último, el poder saber si el impacto que causamos en la vida de nuestros amigos por medio de nuestra intervención rindió frutos en etapas y situaciones futuras, saber si lo consolidado y alcanzado en Peraj dio el impulso a seguir desarrollando y fortaleciendo las áreas de su vida.

Por otro lado, después de mi vivencia y mi proceso como mentora me doy la oportunidad de hacer recomendaciones a aquellos que les interese ser parte de Peraj-UPN hablando de nuevos mentores y a padres de Familia interesados en que sus hijos estén dentro del programa.

A los nuevos mentores.

En primer lugar, recomendaría tener realmente el gusto e interés de trabajar con menores, pues el proceso de mentoría es convivir con el menor cada sesión buscando tener resultados en las áreas de los amigos, la paciencia y empatía serán los mejores recursos para una buena práctica y relación con el menor.

La segunda recomendación es ponerle la seriedad y responsabilidad el trabajo que se acaba de asumir, es necesario recordar que en diversas ocasiones el lugar seguro de los menores es llegar a las mentorías con cada uno de sus mentores dado que no siempre tienen un contexto favorable hablando de casa y escuela.

Querer impactar y dejar una experiencia de vida significativa es lo primordial, no solo hay que verlo como el requisito de poder concluir 480 horas que se requieren para cumplir con el servicio social, el querer inspirar futuros a través de nuestra profesión es el elemento principal con el que debemos de desarrollar nuestra estrategias y planeaciones que nos llevarán satisfactoriamente hacia un buen quehacer pedagógico.

Por último y de la misma manera en que procuramos al amigo desde la flexibilidad y empatía, serlo con uno mismo, cuidar de la salud y bienestar emocional como mentores es indispensable para la relación de amistad entre el mentor y el amigo y su buen funcionamiento; y por desafortunado que sea es necesario ser conscientes que por más que se quiera no podemos cambiar el contexto de los amigos. Es de mucha ayuda el confiar en su propio proceso y tener en cuenta que ningún cambio se da en seguida.

A los padres de familia.

Es de gran importancia mantener interés y atención ante las necesidades de los menores, a su desempeño y desarrollo en Peraj, estar presentes en la vida de sus hijos refuerza su autoconfianza y les hace crear seguridad al mantener un acompañamiento y apoyo constante en cada una de las actividades que realiza tanto en lo individual como en actividades familiares, hace que el menor pueda generar pensamientos positivos que refuercen su autoconcepto y autoestima, de

esta manera se impacta en la calidad del vínculo afectivo con las figuras parentales. El mantener interés en las cosas que realizan los hijos ayuda con mayor facilidad a observar los cambios y resultados que van surgiendo a lo largo de proceso, es necesario tomar en cuenta que la disposición de los padres también influye en los logros de los menores.

Conclusiones

Por medio de mi experiencia como mentora en el programa “Peraj Inspirando Futuros” dentro de la Universidad Pedagógica Nacional fue que obtuve la posibilidad de llevar a cabo una sistematización detallada y autorreflexiva de lo que fue la intervención con mi amiga Hanni, me permitió elaborar esta tesina desde un punto de autoevaluación de mi primer acercamiento a la práctica profesional obteniendo grandes resultados, con objetivos alcanzados satisfactoriamente, pero más allá de eso un gran aprendizaje que llevaré como pedagoga para el resto de mi vida personal y profesional.

Esta tesina tuvo como objetivo analizar cómo es que un proceso de mentoría puede influir favorablemente en la construcción de un autoconcepto positivo impactando en la autoestima de una pre-adolescente.

El poder coincidir con Hanni me dio las bases para visibilizar las grandes barreras, cambios y necesidades que enfrentan las pre-adolescencias y adolescencias en sus esferas físicas, sociales y psicológicas en cuanto al proceso de búsqueda de identidad y la importancia que tiene el acompañamiento para consolidación de un autoconcepto positivo dentro de las limitaciones y vulnerabilidades en las que se encuentran inmersos dentro de su contexto mismas que pueden influir negativamente en las autopercepciones y la autoimagen de las y los pre-adolescentes en vías de desarrollo físico y psicológico.

La evolución de Hanni durante las mentorías fue notorio pues inicié con una pre-adolescente con necesidades emocionales específicas que se encasillaban en inseguridad, falta de autoconfianza y la deficiente capacidad para lograr cosas, una pre-adolescente con sentimientos de soledad por el entorno familiar que no le brindaba el espacio para ella poder sentirse vista y valorada, fueron elementos clave que me abrieron el camino para saber en qué áreas debería ayudar a mi amiga a fortalecer durante su paso en Peraj.

Los conocimientos de estas necesidades de mi amiga fueron a través de la construcción de un ambiente de comunicación y confianza, así como por la realización de actividades específicas y detalladas que me dieron pauta a discernir el

rumbo que tomaría este acompañamiento. Fue así como mis mentorías iban encaminadas a un plan de intervención que, con trabajo colaborativo, nos fuera posible hacerle frente de a poco a estas necesidades en mi amiga.

La creación de este espacio seguro fue la clave para que Hanni sintiera un lugar de ayuda y apoyo en esta etapa de cambios, pues de un inicio no era capaz de expresar libremente y con seguridad aquello que le impedía mantener una sana autopercepción por causas generadas por su contexto social, llámese familia, amistades y situaciones que estuvieron fuera de su alcance.

En este proceso, la mentoría no se limitó a la transmisión de conocimientos, al contrario, fue un proceso de experiencias que a través de adaptaciones específicas fue la clave trabajar con Hanni en cuanto a su área afectiva y emocional y comenzar a ver los resultados de este constante trabajo en equipo.

Como pedagoga y en mi papel como mentora me fue muy grato ver de qué manera mi acompañamiento iba teniendo impacto en la vida de una pre-adolescente que pudo lograr tener un control sobre sus emociones, permitiéndole expresarse libremente con seguridad y confianza; también fue posible reconocer una transformación notoria en su capacidad para autoconocerse y validarse, tomando un lugar dentro de su contexto social mostrándose con habilidades socioemocionales definidas que contribuyeron a la mejora de sus relaciones interpersonales.

El poder adaptarme y mostrar flexibilidad para reflexionar sobre mis estrategias y poderlas seguir adaptando al desarrollo del autoconcepto durante todo el proceso ayudó a mantener la constancia y perseverancia tanto de mi amiga como mía, pues fue un curso de altibajos, sobre todo en la etapa de retos y pruebas, me hizo consciente de que los procesos son así, con idas y venidas y que nada es lineal y que para observar resultados hay que ser pacientes, ya que todo lleva tiempo y poco a poco se va notando el sentido de lo que estamos realizando. Aprendí a tenerme paciencia y confiar en mí y en mi práctica educativa.

La inclusión de la familia fue un gran incentivo para el desarrollo y fortalecimiento emocional de mi amiga, ya que logró priorizarse y verse como alguien valiosa, que merece respeto, empatía y amor y esto, dado a la influencia y reestructuración de la relación con su hermano y más que eso la confianza que ganó con su madre fueron refuerzos indispensables en mi amiga. Así como lo menciona Bisquerra (2016) sostiene que la familia debe favorecer el diálogo emocional, ayudando a los hijos a poner nombre a lo que sienten, a validar sus emociones y aprender estrategias de regulación que encaminen a los hijos a un bienestar emocional.

Al paso del desarrollo de las actividades establecidas para Hanni logramos que pudiera identificar y comprender las propias emociones y las de los demás en interacción con sus amigos de Peraj, así como en su entorno familiar, mismo logro que dio paso al manejo de sus emociones y poder darles nombre y voz, pues siempre se encasillaba como una niña enojona y cuando algo se salía de control era la primer emoción que mostraba, ahora podía distinguir cuando se sentía triste, cuando tenía miedo e incluso enojo con autocontrol del mismo.

Así como se logró tener conciencia y regulación emocional también se desarrollaron habilidades socioemocionales en sus relaciones afectivas de su entorno, se logró que mi amiga pudiera respetar, tolerar y validar la presencia del otro a través del conocimiento y práctica del sentimiento de la empatía, con lo que lograba mantener una escucha activa y poder compartir sentimientos y emociones con los demás.

La comunicación, cooperación y confianza, también se lograron interiorizar en la construcción del autoconcepto de mi amiga lo que impactó positivamente en la edificación de lazos y vínculos sociales sanos para su bienestar, dado que en un principio el poder mantener vínculos con sus iguales se le complicaba dado a su inseguridad, poca valía que tenía de sí y pensamientos negativos que la enfrascaban impidiéndole la socialización.

Estas bases con las que se edificó la consolidación del autoconcepto positivo y estimulación de la autoestima en mi amiga fueron los logros que buscábamos impulsar, logrando así establecer una base para abrir paso al bienestar integral de Hanni, pues dotó de competencias, habilidades y estrategias para poder canalizar

y expresar de mejor manera aquello que la mantenía vulnerable, dejando así de autolesionarse, lográndose reconocer desde el autocuidado como una persona inteligente, bonita, capaz de lograr cosas, amigable y segura de mostrarse ante el mundo ganado autoconfianza y seguridad que sin duda repercutieron favorablemente en su autoconcepto y autoestima, abriendo su panorama y poder ver hacia etapas futuras con aspiraciones y metas en la vida.

Personalmente también logré un crecimiento personal y profesional, con el desarrollo de habilidades y competencias emocionales para la creación de un buen vínculo entre mentora y amiga, principalmente me volví el espacio de contención para Hanni en este proceso de acompañamiento, brindándole seguridad y apoyo, propiciándole así, un entorno afectivo estable y de permanente confianza. Con el objetivo y finalidad de potenciar su bienestar logrando estimular pensamientos positivos con la intención de generar un autoconcepto y autoestima sólidos y estables.

Estos logros consolidados promovieron su capacidad de afrontar con madurez y coherencia adversidades de la vida, como lo fue la despedida y conclusión de las mentorías de Peraj, lo que mostró ser una etapa difícil y emotiva para ambas culminó de la mejor manera, agradecidas de habernos cruzado en esta experiencia de mutuo crecimiento.

Nuestro proceso estuvo lleno de momentos muy agradables, pero también de momentos no tan gratos pero ambos cargados de aprendizaje, fueron etapas de altibajos, de logros y de errores quizá, pero estuvo construido de paciencia, confianza, sensibilidad y empatía que fue lo que nos mantuvo hasta el final de este proyecto. No se trataba de exterminar o quitar por completo del mapa aquellas características y autodefiniciones negativas que mi amiga tenía de sí, se trataba de reconstruirlas, trabajarlas y poder darles un nuevo significado, porque no somos seres terminados ni perfectos, vamos siendo y descubriéndonos a lo largo de todo nuestro ciclo vital, se trata de saber qué hacer con eso, enseñarle hasta qué límite podían intervenir en su salud emocional.

La mentoría fue el medio por el cual logré acompañar a mi amiga en este paso por la incesante búsqueda de definir las bases que acompañarían la construcción de un autoconcepto integral y significativo para una estimulación de la autoestima, que sentara una consolidación saludable para la llegada de etapas futuras como lo es la adolescencia y que pudiera dotarle a Hanni las herramientas y habilidades necesarias para la toma de decisiones conscientes ante situaciones adversas futuras.

Así como en cualquier ámbito de la vida misma existen complejidades que se presentan a las cuales hay que hacerles frente y la elaboración de esta sistematización de experiencia no es la excepción, los cuales fueron tomados como retos a fin de seguir obteniendo aprendizajes y que afortunadamente no obstruyeron la elaboración de este trabajo. Me es importante mencionarlas ya que son parte de dicha experiencia y fundamentales en el transitar de este proceso.

Algunas de las limitaciones del trabajo realizado son:

- En primer lugar, fue la escasez de literatura específica: ya que tuve dificultades para encontrar autores que abordaran exactamente la etapa de mi interés, la pre-adolescencia como tal, las fuentes de información con mayor extensión y alcance estaban encaminadas a la infancia y muchas más a la entrada de la adolescencia como tal perdiendo visibilidad la etapa de desarrollo que se aborda en este trabajo, pero en búsqueda de solucionar esta limitante pude recopilar información necesaria que sentara las bases de mi tesina apoyándome de artículos y textos con información relevante.
- En segundo lugar, ha sido el alcance temporal: dado que este proceso de mentoría estuvo sujeto a trabajar nueve meses se es difícil llevar un seguimiento a largo plazo, ya que para garantizar los resultados a etapas futuras se requiere de un acompañamiento sostenido y mucho más prolongado. Por ello los resultados obtenidos se limitan a lo largo de estos nueve meses, dado que el programa Peraj no cuenta con un plan específico para saber de las vidas futuras de los amigos.

- Por último y en general dentro de mi proceso reflexivo a la hora de la elaboración de esta sistematización en cuanto a mi experiencia como mentora en lo profesional y a nivel personal me di cuenta de mis limitaciones puesto que había una línea que no podía rebasar a profundizar temas personales sensibles en mi amiga ya que no tengo la preparación y herramientas con las que cuenta un Psicólogo profesional que atienda dichas necesidades, pero sobre todo ello considero haber alcanzado cambios significativos en las áreas trabajadas con Hanni.

Pese a estas limitaciones, los resultados logrados ofrecen una contribución valiosa, haciendo aportes sobre el papel de la mentoría en la formación del autoconcepto en la pre-adolescencia. Además, sientan las bases a futuras investigaciones amplíen muchas más áreas que quizá pudieron quedar en el “aire”, así como la diversificación de estrategias de acompañamiento.

El análisis de esta sistematización de experiencia y la aventura vivida con Hanni fue un proceso revelador y transformador, pues esta sistematización y análisis en la elaboración de este trabajo me permitieron reflexionar sobre mi práctica educativa abriéndome a una constante evolución siempre en camino a la mejora en crecimiento continuo a nivel personal y como pedagoga.

No dimensioné el impacto que podría tener este curso de mentorías en la vida de una pre-adolescente, el cual me ha mantenido el ánimo por seguir mi vida profesional con pre-adolescencias y adolescencias en su transitar de esta etapa a seguir preparando mi práctica pedagógica para la mejora e impacto en la vida de los menores, que así con lo logrado con Hanni, el Programa Peraj y yo en mi labor como pedagoga sigamos en el camino de inspirar futuros.

Referencias

- Aberastury, A. & Kobel, M. (1971). *La adolescencia normal: un enfoque psicoanalítico*. Buenos Aires: Paidós.
- Aguilar, L. & Manzano, N. (2018). La mentoría en el nivel universitario: etapas para su implementación. *Universidad y Sociedad*, 10 (3), 255-262.
- Alonso, M., Sánchez, C., & Calles, A. (2011). Satisfacción con el mentor. Diferencias por rol y sexo. *Revista española de pedagogía*, 69(250), 485-501.
- Atención a personas ASISPA. (2022). Autoconocimiento: Por qué es importante y cómo nos ayuda en el día a día. <https://asispa.org/autoconocimiento-porque-es-importante-como-nos-ayuda>
- Barnechea, M. & Morgan, M. (2010). La sistematización de experiencias: producción de conocimientos desde y para la práctica. *Tendencias y retos*, (15), 97-107.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bordignon, N. A. (2005). El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto. *Revista Lasallista de Investigación*, 2(2), 50-63.
- Bowlby, J. (1989). *Una base segura: Apego padre-hijo y desarrollo humano saludable*. Barcelona. Paidós Ibérica.
- Branden, N. (1995). *Los seis pilares de la autoestima*. Barcelona: Paidós.
- Camacho Lizárraga, Mónica Irene. (2018). Mentoría en educación superior, la experiencia en un programa extracurricular. *Revista electrónica de investigación educativa*, 20(4), 86-99.
- Carranza, A. (2002). Organización de la estructura curricular del área de ciencias sociales a través del eje transversal moral y cívico para favorecer la formación de valores morales y cívicos en el preadolescente. *Educación*, 11(21), 43-75.
- Casado, R. Lezcano, F. & Colomer-Feliu, J. (2015). Diez pasos clave en el desarrollo de un programa de mentoría universitaria para estudiantes de nuevo ingreso. *Revista electrónica Educare*, 19(2), 155-180.

- Cazalla, N. & Molero, D. (2013). Revisión teórica sobre el autoconcepto y su importancia en la adolescencia. *Revista Electrónica de Investigación y Docencia*, (10), 43-64.
- Dirección General de Orientación y Servicios Educativos. (2010). Manual de Operación. Programa de servicio social tutorial UNAM. PERAJ México. <https://www.dgoae.unam.mx/PERAJ/images/ManualPeraj.pdf>
- Dolan, P. & Brady, B. (2015). *Mentoría de menores y jóvenes: Guía práctica*. Madrid: Narcea.
- Erausquin, C. (2010). Adolescencia y escuelas: Interpelando a Vigotsky en el siglo XXL: Unidades de análisis que entrelazan ramas y recorridos, encuentros y desencuentros. *Revista de Psicología*, (11), 59-81.
- García-Madruga, J. A., & Vázquez, A. (2019). Procesos del desarrollo psicosocial en la adolescencia: Una revisión de la identidad y el yo. *Revista de Psicología del Desarrollo*, 26(2), 123-140.
- Garey, J. (2025). Criar preadolescentes: Todo lo que debes saber. Los desafíos de la adolescencia temprana. Child Mind Institute. <https://childmind.org/es/articulo/criar-preadolescentes-todo-lo-que-debe-saber>
- Giménez, P. Correché, S. & Rivarola, F. (2013). Autoestima e imagen Corporal. Estrategia de intervención psicológica para mejorar el bienestar psicológico en pre-adolescentes en una escuela de la Ciudad de San Luis, Argentina. *Fundamentos en Humanidades*, 14(27), 83-93.
- Gobierno de México. (2016). UPN Peraj. Más que una escuela de la tarde. Universidad Pedagógica Nacional. <https://www.gob.mx/upn/articulos/upn-peraj-mas-que-la-escuela-de-la-tarde>
- Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional: Por qué es más importante que el cociente intelectual*. México: Ediciones B.

- Haggard, D., Doufherly, T., Turban, D. y Wilbank, J. (2011). ¿Quién es un mentor? Una revisión de definiciones e implicaciones para la investigación. *Journal of Management*, 37(1), 208-304.
- Jara, O. (2018). *La sistematización de experiencias: práctica y teoría para otros mundos posibles*. Colombia: Javegraf.
- Linde, A. (2009). La educación moral según Lawrence Kohlberg: Una utopía realizable. *Praxis filosófica*, (28), 7-22.
- Martínez, A. (2007). Autoconcepto en aspirantes a la Escuela de Aire como medida predictora del desempeño académico [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México]. Repositorio UNAM. <https://tesiuamdocumentos.dgb.unam.mx/pd2006/0606884/Index.html>
- Oberst, U. Ibarz, V. & León, R. (2004). La Psicología individual de Alfred Adler y la psicosisíntesis de Óliver Brachfeld. *Revista de Neuro-psiquiatría* (67), 31-44.
- Organización Mundial de la Salud. (2014). Salud para los adolescentes del mundo: una segunda oportunidad en la segunda década.: <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-FWC-MCA-14.05>
- Organización Mundial de la Salud. (2025). Salud del adolescente. <https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health>
- Peraj México A.C. (2021). Nosotros, conoce nuestra historia. Obtenido de origen e historia. https://www.peraj.org/nosotros_historia.html
- Peraj México. (2021). Peraj. Obtenido de Áreas de desarrollo, intervención y beneficios. https://www.peraj.org/nosotros_desarrollo.html
- Peraj México. (2023). Informe Anual PERAJ México. https://www.peraj.org/informesanuales/inf_peraj_22_23.pdf
- Piaget, J. (1952). *The origins of intelligence in children*. International Universities Press.
- Ramírez, M. & Herrera, F. (2004). El autoconcepto. *Eúphoros*, (5), 185-199.

- Rhodes, J. (2002). *Quédate conmigo. Los riesgos y las recompensas de ser mentor de los jóvenes de hoy*. Harvard University Press.
- Roa, A. (2013). La educación emocional, el autoconcepto, la autoestima y su importancia en la infancia, (44) 241-257.
- Rodicio, M. Ríos, M. Mosquera, M. Rego, L. y Penado, L. (2021). Mentoría en la Universidad: Formación de las Figuras Implicadas (MUFFIM). *Contextos universitarios transformadores: a nova normalidade académica. Lecciones aprendidas e retos de futuro. V Jornadas de Innovación Docente*, (5), 305-313.
- Rogers, C. (1951). *Psicoterapia centrada en el cliente*. Houghton Mifflin
- Rogers, C. (1961). *Sobre convertirse en persona: La perspectiva de un terapeuta sobre la*. Houghton Mifflin.
- Rojas, G. (1998). *Paradigmas en Psicología de la educación*. Paidós Educador.
- Ruíz, M., & Sánchez, J. (2020). La identidad adolescente: Procesos de construcción social y emocional. *Revista de Psicología social*, 15(3), 205-224.
- Silva, A. (2008). Ser adolescente hoy. Fermentum. *Revista venezolana de Sociología y Antropología*, 18(52), 312-332.
- Skinner, F. (1971). *Ciencia y conducta humana*. Editorial Fontanella, S.A.
- UNICEF (2002). Convención sobre los Derechos del Niño. <https://www.unicef.org>
- Valdés, A. (2014). Etapas del desarrollo cognitivo de Piaget. Universidad Marista de Guadalajara.
- Valverde, A. Ruíz, C. García, E. & Romero, S. (2004). Innovación en la orientación universitaria: la mentoría como respuesta. Contextos educativos. *Revista de Educación*, (6), 87-112.
- Vásquez, J. y Kustala, P. (2018). Acompañar y formar. El mentoreo como herramienta para reducir la deserción escolar. Apuntes universitarios. *Revista de investigación*, 8(1), 42-50.

Anexos

Anexo 1. Formato de planeación 2022-2023

MES Y ÁREA DE DESARROLLO						
Mentora: Amiga:					Número de sesión: # Fecha: dd/mm/aaaa	
Objetivo general:						
Actividad	Objetivo(s)	Descripción de la actividad	Materiales/ recursos	Tiempo	Áreas de desarrollo Peraj	Espacio que se usará para desarrollar la actividad

Anexo 2: Formato de bitácora 2022-2023

Fecha:	
Actividades realizadas:	
Avance de la amiga:	
Aprendizaje de la mentora:	
Áreas que se trabajaron:	
Áreas que me gustaría fortalecer:	
Notas importantes de la mentora:	
Logro y/o meta que alcance con mi amiga o como mentora	

Anexo 3. Carta de autorización de uso de datos personales

CARTA DE AUTORIZACIÓN DE USO DE DATOS PERSONALES


Ciudad de México a 15 de junio de 2023

Mediante este documento, manifiesto y autorizo de manera voluntaria, previa, explícita, informada e inequívoca a Mendoza Herrera Andrea Fernanda, egresada de la Lic. En Pedagogía, de la Universidad Pedagógica Nacional, para tratar la información recabada durante la ejecución del programa UPN Peraj "Inspirando futuros", de mi hijo _____ Esto con fines académicos y el desarrollo del trabajo recepcional de la egresada, con base en la experiencia obtenida durante la prestación de su servicio social dentro del mismo programa.


Tales datos que serán registrados son el perfil de ingreso, fecha de nacimiento, nivel académico, características personales y contextuales, avances personales, entre otros datos recabados del menor durante los 9 meses de su asistencia al programa. Es preciso señalar, que el nombre real del sujeto será sustituido por pseudónimo, para la protección de los datos personales, integridad e identidad del menor.

Con base en lo establecido previamente:

Yo _____ como madre y tutora responsable del menor _____, autorizo a Mendoza Herrera Andrea Fernanda, el uso y manejo de los resultados obtenidos por mi hijo durante su asistencia al programa UPN Peraj "Inspirando Futuros".


Andrea Fernanda Mendoza

Nombre y firma de quien solicita


Laura G

Nombre y firma de quien autoriza