

THE MARK

PROGRAM

LIBRO DEL MENTOR



**Parte específica.
Guía práctica de mentoría
por temas. Año I**

Índice

1. Conócete para ser tu mejor versión.....	Pág 2
2. Diseña las metas de tu futuro.....	Pág 7
3. Estudia: prepárate para cambiar el mundo.....	Pág 12
4. Encuentra los poderes de tu personalidad.....	Pág 18
5. Descubre que vivir es convivir (amistad).....	Pág 24
6. Forja el líder que hay en tu interior.....	Pág 31
7. Camina hacia la felicidad.....	Pág 36



1. Conóctete para ser tu mejor versión

Los objetivos que han trabajado en este tema son:

1. Comenzar a conocerte para poder cumplir tu misión en el mundo.
2. Aprender a eliminar aquello que oculta el auténtico yo.
3. Reflexionar sobre el hecho de que has sido creado para ser feliz.
4. Ser consciente de que amarte a ti mismo te hace libre y te permite desarrollar tu potencial.

La primera conversación será un poco diferente al resto. En ella el alumno ha de situarse y nosotros nos debemos situar. Por ese motivo sugerimos usar una forma de trabajo específica basada en la *Brújula de la vida*, que explicaremos a continuación. La idea de este encuentro es que sea muy abierto, con el objetivo de que el participante reflexione sobre “dónde estoy” y “a dónde quiero llegar” en algunos ámbitos de su vida.

Como tienes la lista de temas de los dos años del curso ^{*}, le haremos ver en el transcurso de la conversación cómo las necesidades de mejora que encuentra serán tratadas de forma específica en uno u otro momento del curso.



Recordatorio de los temas:

Temas del Año 1: Conóctete para ser tu mejor versión. Diseña las metas de tu futuro. Estudia para cambiar el mundo. Encuentra los poderes de tu personalidad. Descubre que vivir es convivir. Forja el liderazgo que hay en tu interior. Camina hacia la felicidad.

Temas del Año 2: Disfruta la pluralidad cultural. Gestiona tus emociones. Reflexiona para vivir con profundidad. Encuentra las claves de tu noviazgo. Descubre tu talento. Desarrolla la resiliencia que hay en ti. Recorre el camino de la solidaridad.

CONECTAR

La forma de verbalizar las preguntas como el tono y la oportunidad dependen de muchos factores como el propio mentor, el mentorizado, el contexto (lugar, momento, situación personal, anímica, otros...) la cultura del lugar, el momento, etc. Estas preguntas que se proponen a continuación no son un guión cerrado que el mentor debe seguir sino ejemplos que se ofrecen y que pueden servir de orientación en la conversación.

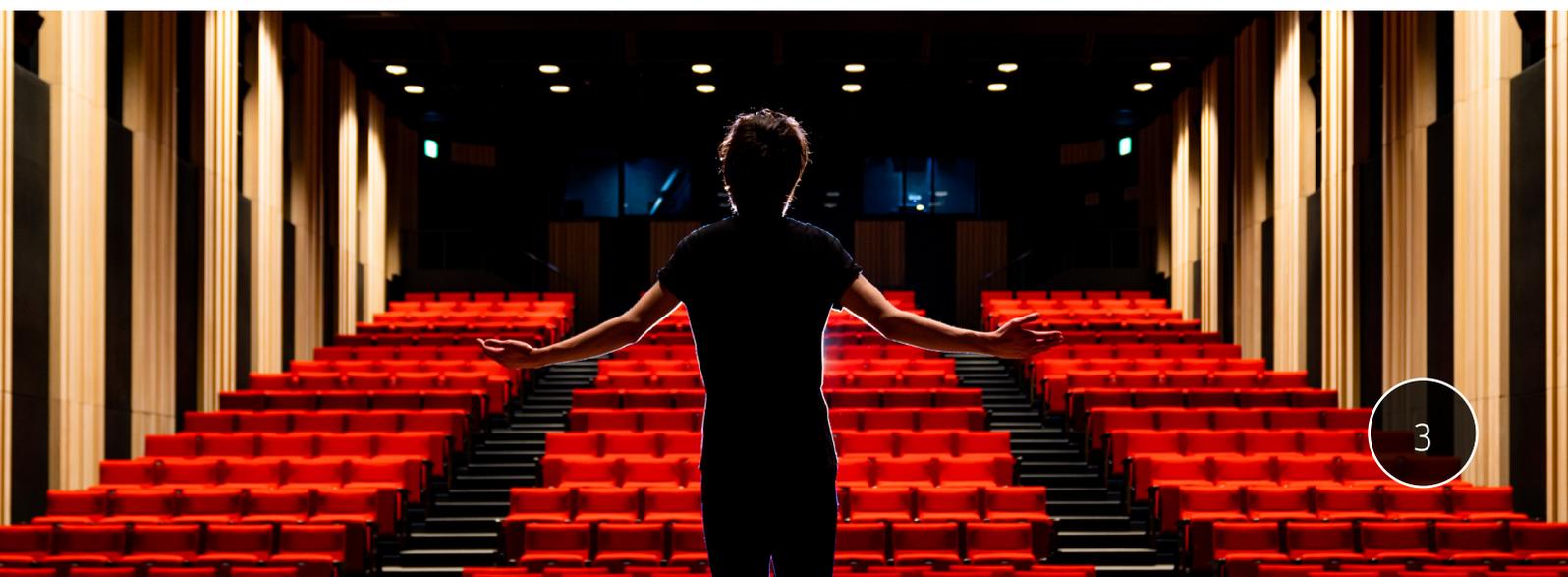
Conexión emocional

Objetivo: En esta primera conversación es importante que el mentor conecte con el alumno. Interésate por su historia, por cómo es él, por qué ha querido hacer el curso. Preséntate tú también para mostrar cercanía. Le puedes contar a qué te dedicas, por qué eres mentor, etc.

Ideas de preguntas de conexión emocional:

¿Cómo te llamas? Yo me llamo... ¿Cómo estás?...

- Me ilusiona tener la oportunidad de ser tu mentor. Voy a intentar ayudarte en todo lo que pueda. Me tienes a tu servicio. La idea es vernos mensualmente, pero si necesitas cualquier cosa me puedes llamar o mandar un mail.
- Me gustaría que nos conociéramos un poco. ¿Cómo es tu familia? ¿Y tus estudios? ¿Tienes aficiones? ¿Te gusta algún deporte? ¿Sueños, ilusiones? Te voy a contar algo de mi para que me conozcas (información básica de origen, estudios, desarrollo profesional, aficiones, etc.)



Conexión con el proceso

Objetivo: También queremos conectar con los intereses que tiene en relación al curso y con su impresión de la primera sesión.

Ideas de preguntas de conexión con el proceso:

- ¿Qué esperas de este curso? ¿Te ilusiona hacerlo? ¿Entiendes el sentido del curso y su metodología? ¿Para qué quieres hacer este curso? ¿En qué crees que podría ayudarte durante este periodo?
- ¿Qué te ha parecido la sesión primera de theMark? ¿Te ha gustado? ¿Te ha sorprendido algo que no esperabas -positiva o negativamente-?

CONVERSAR

En relación al esquema para la mentoría que utilizaremos en las próximas sesiones (Hoja MEJORA), en esta primera conversación no empezaremos por METAS, trabajaremos de forma global con la Brújula el EXPLORAR y los JUICIOS (O VALORACIONES) y muy de la mano le propondremos que se concrete UN OBJETIVO DE MEJORA con unos medios concretos, como manejo global de las fases OPCIONES, RESOLVER, ACTUAR Y CIERRE EMOCIONAL. EL CIERRE DEL PROCESO consistirá en enseñarle cómo funciona la hoja MEJORA que emplearemos a partir de la siguiente sesión.

Brújula de la vida

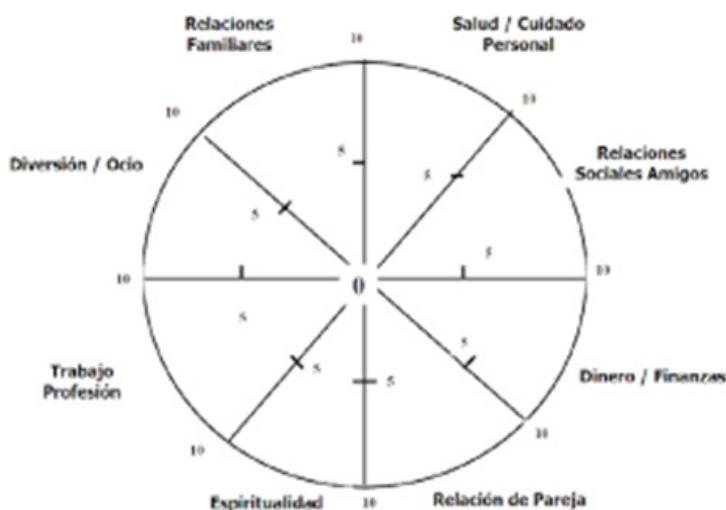
La Brújula de la vida es una buena herramienta para abordar la primera conversación que tiene un doble objetivo: ayudarle a conocerse y poder trazar el perfil general del participante.

El alumno ha de traer completado el documento “Rueda de la vida”. Si no lo hubiera hecho, le dejamos que lo haga con tranquilidad. Esta ficha tiene tres partes: a) Rueda de la vida actual, b) rueda de la vida deseada, c) ¿qué te impide llegar a la “nota” deseada?

FICHA DEL ALUMNO

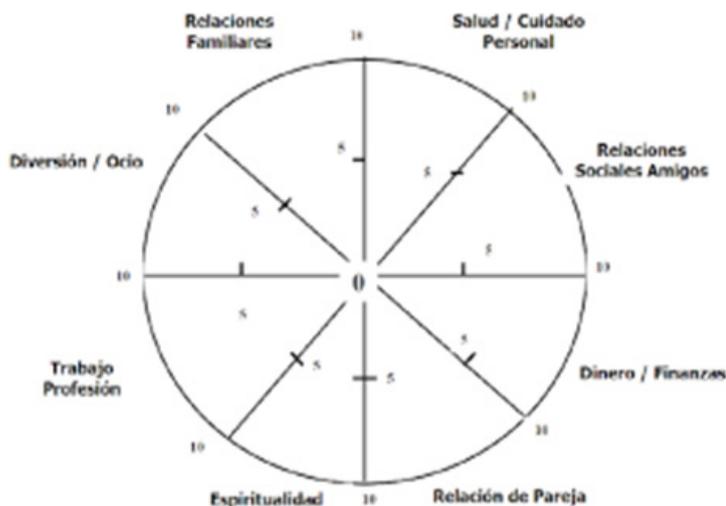
Rueda de la vida actual

La rueda de la vida está representada en ocho dominios que simbolizan las áreas de la vida. En una valoración gradual el centro de la rueda equivale a 0, y el borde exterior a 10. En el gráfico de la Rueda de Vida Actual indicas tu valoración actual de este espacio de tu vida en una escala de 1 a 10, dibujando una línea para crear un nuevo borde exterior. El nuevo perímetro del círculo representa tu “Rueda de la Vida” actual.



Rueda de la vida deseada

En el gráfico de la Rueda de la Vida Deseada indica coloreando tu nivel de satisfacción, cumplimiento o realización al que deseas llevar cada área de tu vida. Así pondrás de relieve el mapa que comenzaremos a cartografiar.



¿QUÉ TE IMPIDE LLEGAR A LA NOTA DESEADA?

- Relaciones familiares

-

-

-

- Relación de pareja

-

-

-

- Salud/Cuidado personal

-

-

-

- Espiritualidad

-

-

-

- Relaciones sociales amigos

-

-

-

- Trabajo/Profesión

-

-

-

- Dinero/finanzas

-

-

-

- Diversión/Ocio

-

-

-

2. Diseña las metas de tu futuro

A lo largo de este tema han trabajado sobre el conocimiento propio para, desde sus cualidades positivas, establecer objetivos de mejora. Todo ello desde una perspectiva de “ampliar horizontes” y eliminar obstáculos que te impidan llegar a las metas altas que se proponen. Para ello, se les propone también un cambio de actitud hacia una mentalidad positiva.

Para establecer objetivos se les ha explicado diversas metodologías, como SMART, plantear sus metas en 4 ámbitos (trabajo, familia, amigos, sociedad).

Objetivos del Seminar

1. Explicar algunas herramientas para que reflexiones sobre tus sueños y objetivos.
2. Sugerir consejos para mejorar la capacidad de concretar metas.
3. Detallar cómo elaborar un plan para que tus objetivos se conviertan en realidad.



CONECTAR

Conexión emocional

Objetivo: Mostrar cercanía al alumno. Para conectar en esta segunda conversación, es interesante que le hagas preguntas sobre temas que te comentó la vez anterior (sobre un examen que le preocupaba, un acontecimiento que iba a tener, etc.).

Ideas de preguntas: ¡Qué alegría verte! Me ilusiona volver a hablar contigo. Gracias por venir. ¿Cómo estás? ¿Cómo está tu familia, el otro día me comentaste...? ¿Cómo te has sentido este mes? Podemos hacerle alguna pregunta en relación a las aficiones y deportes (que ya las conocemos de la primera entrevista) y podemos contarle algo que a nosotros nos encanta para darnos a conocer y transmitir cercanía. Mis aficiones son... Me encanta esto. Hace unos años descubrí... Esto es lo que más me gusta de mi vida.



Conexión con el proceso

Objetivo: Recapitular lo que se habló en la conversación anterior y las metas que se establecieron.

Ideas de preguntas: ¿Recuerdas las metas y acciones que te estableciste en tu primera conversación? ¿Cómo te sientes respecto a esas metas y acciones? ¿Crees que estás avanzando? ¿Qué puedes aprender de la forma en que has perseguido tus metas este mes?

METAS

Objetivo: Conocer las metas que se ha fijado el alumno a raíz del *Seminar y Workshop*. Si no quiere hablar de ese tema, no se debe forzar. Si no ha establecido unas metas claras por falta de tiempo o de visión, puedes aprovechar ese momento para ayudarlo a pensarlas.

Ideas de preguntas: ¿De qué quieres que hablemos hoy? ¿Del tema de la segunda sesión o tienes algún otro asunto? El tema del *Seminar* ha sido **DISEÑA LAS METAS DE TU FUTURO**. ¿Seleccionamos este o tienes algún otro tema que te apetezca más?

Si elige el tema que hemos tratado en el *Seminar* podemos comenzar por:

1. ¿Te gustó el *Seminar*?
2. Evalúa de 1 a 10 la competencia alcanzada en el tema elegido
3. Descríbeme, de forma general, la meta o metas que quieres alcanzar.

Si elige otro tema comenzamos por: ¿Por qué eliges este otro tema?

EXPLORAR

Objetivo: Analizar la realidad de lo que el participante ha hecho/ha sido (lo que ha pasado hasta ahora) y su situación actual y sus causas, en relación con el tema o meta elegido

Ideas de preguntas: ¿Cómo es la visión de tu vida a largo plazo? ¿Cómo ves tu profesión? ¿Cómo sería tu trabajo ideal? Si no tienes trabajos ideales podemos empezar a buscarlos. ¿Cómo sería tu familia ideal el día de mañana? ¿Marido/Esposa? ¿Hijos? ¿Cómo quieres que sea ese chico/chica? ¿Cómo te gustaría que fuesen tus hijos? ¿Qué amigos y amigas de los que tienes te gustaría conservar dentro de unos años? ¿Cuántos amigos de verdad te gustaría tener? ¿Te gustaría influir positivamente en la sociedad? ¿Cómo? Estas preguntas no se resuelven en un día, pero empezar a pensar lo que quieres te ayudará a diseñar tus posibilidades para que eso sea realidad. La vida te sorprenderá. No puedes controlarlo todo. Puedes dirigirte hacia lo que quieres y poner las bases para que suceda.

JUICIOS, VALORACIONES

Objetivo: Localizar con el alumno qué juicios sobre sí mismo o la realidad le impiden o favorecen llegar a esas metas que se ha marcado.

Ideas de preguntas: ¿Qué te impide llegar a los objetivos que estás diseñando? Dime algunos aspectos internos (defectos, falta de cualidades...) y otros externos (recursos, familia, etc). ¿Crees que son impedimentos reales o son impedimentos subjetivos? ¿Qué cualidades ya tienes y puedes desarrollar más y qué oportunidades se te presentan para lograr tus objetivos?

OPCIONES

Objetivo: Ayudar al participante a determinar las opciones (líneas y/o ámbitos de mejora) que tiene para mejorar.

Ideas de preguntas: ¿Qué opciones tienes para empezar a poner las primeras piedras de esos objetivos? (Han de ser objetivos de un aspecto, área o tema, evitando la dispersión.) Te puede ayudar pensar en acciones que puedas hacer o dejar de hacer, hacer más o hacer menos.

RESOLVER

Objetivo: Ayudar al participante a valorar las diversas opciones y seleccionar la opción más adecuada para llevarla a cabo.

Ideas de preguntas: ¿Dime cuál de esas opciones ves más determinante para avanzar aunque sea complicada? Piensa en algo que puedas realizar este mes.



ACTUAR

Objetivo: A partir de lo que ha salido en los puntos anteriores, establecer 2 o 3 acciones orientadas a alcanzar esas metas.

Ideas de preguntas: En función de las cosas que me has dicho, ¿concretamos dos o tres acciones orientadas a conseguir tus sueños? Recuerda que estas acciones han de ser animantes, alcanzables y medibles. ¿Te comprometes a poner en marcha los retos que te has propuesto?



CERRAR

Objetivo: establecer una conclusión y cerrar la conversación. Animar al alumno mostrándole confianza y apoyo.

Ideas de preguntas:

(Seguimiento del proceso) ¿Cuáles son entonces los compromisos? ¿Cuáles son los siguientes pasos? ¿Cuándo te va bien una llamada de seguimiento para ver cómo vas? ¿Cuándo hacemos la siguiente conversación de mentoring? etc.

(Cierre emocional) Enhorabuena. Estás en el primer paso para cumplir tus sueños que es: tener sueños. Vas a construirlos tú. Son los tuyos. Te agradezco que me dejes formar parte de este camino que has comenzado. Gracias por dejarme acompañarte.

3. Estudia: prepárate para cambiar el mundo

A lo largo de este *Seminar y Workshop* los alumnos han reflexionado sobre la importancia del estudio, como preparación a su futuro laboral y como herramienta de mejora de uno mismo. También han repasado elementos fundamentales en la capacidad de aprendizaje, con la idea de descubrir su potencial y sacar más partido. Por último, se les ha explicado la metodología DADA para aprender mejor.

Objetivos del Seminar

1. Conocer los grandes fines del trabajo y sus dimensiones.
2. Descubrir el potencial que tienes y los aspectos de tu cerebro que puedes entrenar para mejorar tu rendimiento.
3. Conocer un procedimiento que puedes usar para aprender con más eficacia.

Ya es el tercer tema sobre el que haces mentoría, por lo que conoces mejor a los participantes del programa que tienes asignados y la estructura de la mentoría. Aquí tienes algunas ideas de preguntas, aunque recuerda que lo más importante es escuchar a los participantes, sus deseos e inquietudes, y guiar la conversación para poder ayudarles a que tomen decisiones sobre lo que han aprendido este mes y se forjen metas, respetando su libertad.



CONECTAR

Conexión emocional:

Objetivo: Crear o reavivar una relación haciendo sentir al participante que se le entiende y que hay un lazo común.

Vamos a comenzar rompiendo el hielo para establecer cercanía con el alumno. Para ello se recomienda hacer preguntas que no tengan que ver tanto con los temas de la mentoría sino sobre la persona en sí, con base en lo que nos haya contado en conversaciones anteriores.

Ideas de preguntas: ¿Cómo estás (nombre)? ¿Qué tal tu familia? ¿Cómo vas con este amigo? Recuerdo que me comentaste que tenías en la cabeza.... ¿Cómo te sientes ahora en ese punto? ¿Qué tal esa asignatura que me dijiste que te estaba costando?

Conexión con el proceso:

Objetivo: Conectar con los objetivos y acciones acordados en la anterior sesión, para alinear su mente con el proceso.

Ideas de preguntas: Hoy nos toca hablar del estudio pero primero quiero repasar las conclusiones a las que llegaste en el tema anterior. Marcarse metas para el futuro. ¿Cómo vas con las acciones que estableciste? Recuerda que cuando haces cosas distintas es cuando obtienes resultados distintos. Recuerda también que sin acción no hay aprendizaje en temas de carácter.

También podemos preguntarle por sus grandes metas: ¿Vas vislumbrando algo de tus objetivos a largo plazo? ¿Te ha gustado el *Seminar*? ¿Cómo te valoras de uno a diez en este tema? O abrirle la oportunidad de que comente lo que quiera: ¿Quieres hablar de algún tema más u otra cosa?



METAS

Objetivo: Conocer el objetivo general que se ha fijado el alumno para profundizar sobre él.

Ideas de preguntas: ¿Me dices un tema principal para hoy o empezamos con estudio? Descríbeme, de forma general, la meta o metas que quieres alcanzar.

EXPLORAR

Objetivo: Propiciar que el alumno reflexione sobre su actitud ante el estudio: la calidad de su estudio, los motivos por los que estudia... Se puede apoyar la conversación de este punto en el método DADA, para ver si les ha servido.

Ideas de preguntas: ¿Cuáles son actualmente los motivos por los que realizas tu trabajo?, ¿para qué trabajas, por qué trabajas? Yo te puedo decir los míos pero lo importante es que tú tengas los tuyos. Cuánto más profundos y más fuertes sean tus motivos tu trabajo mejorará más tu personalidad.

Por otro lado, en el *Workshop* has evaluado de 1 a 10 en qué aspectos puedes entrenar más tu cerebro. Podemos comentarlos y así tú reflexionas sobre ellos y yo conozco un poco más cómo es tu estudio.

También has trabajado el método DADA (Desaprender-Activar-Disfrutar-Aleccionar -explicar a otros-). ¿Comparándolo con tu forma actual de estudiar, te ha llamado la atención algún aspecto del Desaprender -que es cortar o abandonar estilos, hábitos- de Activar, de Disfrutar o de Aleccionar -explicar a otros-.



JUICIOS, VALORACIONES

Objetivo: Facilitar que el alumno sea consciente de aquellas concepciones sobre sí que le impiden avanzar en el estudio (esta asignatura se me da fatal, no tengo memoria, nunca he sido un estudiante de diez, me tienen manía...) así como sus puntos fuertes.

Ideas de preguntas: ¿Cuáles crees que son tus principales dificultades para ser más eficaz en el estudio? ¿Hay algo que piensas que “no eres capaz”, que nunca podrías alcanzar? Sabes que frecuentemente tenemos muchos de estos juicios limitantes respecto a nosotros mismos. Pero la realidad es que eliminando estos juicios limitantes se tiene la capacidad de llegar mucho más alto.

Por otro lado, tenemos que descubrir tus talentos y capacitarte para hacerlos rendir. Y también tenemos que descubrir algunas capacidades que ya tienes y que puedes desarrollar más y las oportunidades que se nos ofrecen en este momento.



OPCIONES

Objetivo: Ayudar al alumno con todo lo visto previamente a ordenar las posibilidades que tiene para acercarse a su meta. REDACTAR.

Involúcrate en la resolución de tus dificultades. Con todo lo que hemos hablado cuando hemos EXPLORADO tu realidad actual y cuando hemos hecho las VALORACIONES de aspectos o juicios limitantes así como de capacidades que tienes y de oportunidades, ¿qué opciones tienes para mejorar? Te puede ayudar pensar en acciones que puedas hacer o dejar de hacer, hacer más o hacer menos.

RESOLVER

Objetivo: Elegir, de entre lo que ha salido en el apartado anterior, uno o dos aspectos sobre los que girarán los objetivos concretos de ese mes.

¿En qué crees que podrías centrarte en mejorar este mes? Elige una de las OPCIONES de mejora.

ACTUAR

Objetivo: Ayudar al participante a que determine el plan de acción y establezca acciones dirigidas a realizar la opción seleccionada . Estas acciones han de ser animantes, alcanzables y medibles. Y, sobre todo, es importante que el alumno se comprometa con esas acciones.

Una vez seleccionados los objetivos, determinar unas tres acciones de mejora concretas, animantes, alcanzables, y medibles. Animar al alumno a que se comprometa con esas acciones.

Ahora vas a determinar el plan de acción. Ya has visto en tu hoja MEJORA que debemos establecer, tres acciones de mejora. Así conseguirás hábitos que te facilitarán “jugar fácil”.

Acción 1	
Acción 2	
Acción 3	



CERRAR

Objetivo: Hacer un cierre con las conclusiones de la conversación y animar al alumno. Es bueno hacerle ver que admiramos los pasos que va dando para mejorar.

Ideas de preguntas:

(Seguimiento del proceso) ¿Cuáles son entonces los compromisos? ¿Cuáles son los siguientes pasos? ¿Cuándo te va bien una llamada de seguimiento para ver cómo vas?, ¿Cuándo hacemos la siguiente conversación de mentoring? etc.

¿Oye te parece que pongamos un *checkpoint* a mitad de mes? ¿Te comprometes conmigo a ponerme un mail contándome cómo vas con el reto en 10 días?

(Cierre emocional) Ojalá yo hubiese tenido esta ayuda unos años antes. ¿Estás ilusionado con esto? Si necesitas cualquier cosa o tienes alguna preocupación me dices.



4. Encuentra los poderes de tu personalidad

Ya estamos en el ecuador de este año del programa. Has tenido ya varias conversaciones con los jóvenes que tienes asignados y eres el que mejor sabe cómo dirigir la conversación. Ahora es importante que trabajes con él en que su ánimo no decaiga si no alcanza sus metas como él esperaba. Recuérdale que es una carrera de fondo que le va a llevar toda la vida; pero que es una tarea apasionante, especialmente cuando los ideales a los que aspira son nobles. Es un buen momento para hacer un recopilatorio de lo que se ha hablado en sesiones anteriores, y evitar así que las acciones que se propuso caigan en saco roto.

El tema que han tratado en el *Seminar* este mes es muy interesante ya que está pensado para que el alumno reflexione sobre su carácter, con la idea de que se conozca mejor a sí mismo, se acepte y asuma los retos de una personalidad madura.

Objetivos del Seminar

1. Distinguir los conceptos de personalidad, temperamento y carácter.
2. Conocer algunos consejos para tener una personalidad más madura.
3. Descubrir los “poderes del adulto.”



CONECTAR

Conexión emocional

Objetivo: Crear o reavivar una relación haciendo sentir al participante que se le entiende y que hay un lazo común.

No queremos dejar de recordar que es muy importante la naturalidad en este apartado de conexión emocional. La manera de dirigirnos al adolescente cambiará según la manera de ser del mentor y del alumno. Al plantear las preguntas, debemos tener en cuenta que lo antinatural y las preguntas o afirmaciones forzadas, lejos de atraer a la conversación, repelen.

Ideas de preguntas: ¡¡¡Hola!!! (nombre). ¿Cómo te va? El otro día me acordé de que me habías comentado que te encantaba este tipo de música. Estuve escuchando esta canción y me gustó mucho. Dime más canciones que te gusten. Por cierto, recomiéndame alguna serie. Yo vi esta...y me encantó. ¿Te gusta algún estilo concreto? ¿Cuál es tu película favorita? ¿Te gusta leer? ¿Tienes algún libro favorito?

Conexión con el proceso

Objetivo: Conectar con los objetivos y acciones acordados en la anterior sesión, para alinear su mente con el proceso.

Ideas de preguntas: ¿Cómo han ido las acciones que pensaste para mejorar tu estudio? Puedes mirar si quieres tus anotaciones del mes pasado. ¿Cómo ves, en general, que ha “funcionado” el plan hasta ahora? ¿De lo que has puesto en práctica, qué te gustaría guardar en “tu mochila” para siempre? Tenlas en la cabeza porque te facilitarán mucho tu forma de estudiar.



METAS

Objetivo: Ayudar al participante a enunciar, de forma general, la meta/s que quiere alcanzar.

Ideas de preguntas: ¿De qué hablamos hoy? ¿Algún tema en especial o el tema de este mes? ¿Podrías decirme el principal éxito de tu vida?, ¿y el mayor fracaso?

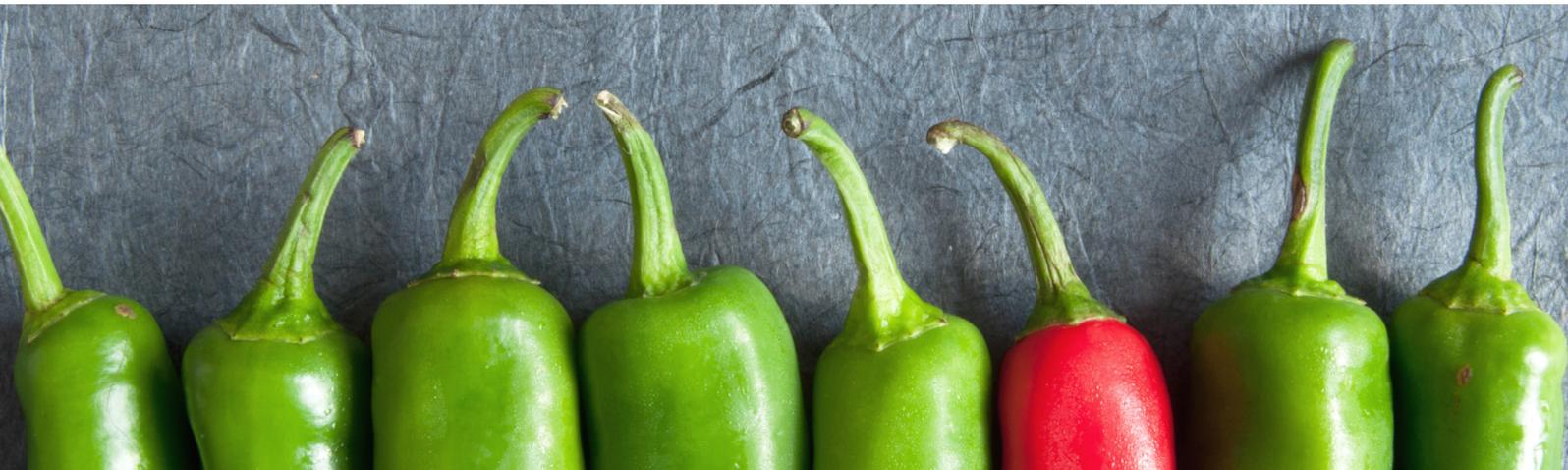
¡Carácter y madurez! Esta sesión es una de las claves del curso de theMark. La madurez personal. Me interesa mucho conocer tu visión. Una persona madura es la que consigue pasar de lo que le apetece a lo que quiere. Madurez es libertad para hacer cosas más grandes, sobre todo para ser capaz de cuidar a alguien más que a ti mismo. ¿Qué te parece este tema? ¿Cómo es tu carácter? ¿Qué nota le pondrías a tú forma de ser en general? ¿Qué mejoras te gustaría alcanzar?



EXPLORAR

Objetivo: Ayudar al participante a analizar la realidad de lo que el participante ha hecho/ha sido (lo que le ha pasado hasta ahora) y su situación actual y sus causas, en relación con el tema o meta elegido. Si parece oportuno también se le puede ayudar a analizar sus ilusiones futuras, proyectos, sueños, etc.

En este caso es interesante tocar diferentes aspectos relacionados con el carácter en los que el alumno puede no haber reflexionado.



Ideas de preguntas: Vamos a analizar lo que ha sido/es tu carácter hasta ahora. Como es un tema complejo, te puedo ayudar sugiriendo aspectos para hablar. ¿Podemos ver tu cuaderno del alumno? ¿Cómo es tu carácter? ¿Qué opinas de la frase “una persona madura es capaz de asumir sus compromisos a largo plazo? ¿Cuáles son tus compromisos a largo plazo? ¿Estudio?

¿Familia? ¿Eres responsable de tu trabajo, familia, amistades? ¿Cómo estás centrado en el presente? ¿Móvil? ¿Cómo es tu fortaleza y flexibilidad emocional? ¿Sabías que las relaciones de noviazgo entre personas poco maduras generan daños emocionales? ¿Por qué crees que eso sucede?

¿En qué son mejores tus amigos gracias a tu amistad? ¿Eres auténtico, te atreves a decir lo que piensas? ¿Cuándo es la última vez que has pedido ayuda para algo? Estás desarrollando tu cuerpo ¿Cómo lo cuidas? ¿Qué te parece que la madurez de tu cuerpo te lleve a ser capaz de tener hijos desde ahora? ¿Cómo crees que puedes cuidar esa capacidad?

JUICIOS, VALORACIONES

Objetivo: Localizar con el alumno qué juicios, qué valoraciones, sobre sí mismo o la realidad le impiden o favorecen llegar a esas metas que se ha marcado. Nos interesa, en primer lugar, localizar los juicios limitantes, cuya aceptación le impiden avanzar. Y en segundo lugar, determinar capacidades que ya tiene pero no está aprovechando (integrando) para mejorar en el aspecto que estamos trabajando.

Ideas de preguntas: Todas las formas de ser tienen aspectos fuertes y otros más débiles. ¿Cuáles crees que son las fortalezas y debilidades de tu forma de ser? ¿Te acuerdas de alguna ocasión en que hayas dicho o hayas pensado “no puedo seguir siendo así” en aspectos personales, profesionales, familiares o sociales? ¿Cómo podemos diseñar una estrategia para potenciar tus fortalezas y minimizar esas debilidades?,

OPCIONES

Objetivo: Ayudar al participante a determinar las opciones (líneas y/o ámbitos de mejora) que tiene para mejorar.

Ideas de preguntas: Normalmente las estrategias de mejora de carácter van asociadas a intentar conseguir una virtud, un hábito o cualidad buena. ¿Hay alguna o algunas virtudes que te gustaría tener o mejorar? ¿Y algún defecto o vicio que te gustaría desterrar?

Vamos a pensarlo por áreas. ¿Cómo puedes madurar tu inteligencia? ¿Cómo puedes madurar tu voluntad? ¿Cómo puedes madurar tus afectos? ¿Sabes qué virtudes serían las más interesantes para tu vida actualmente? Virtudes son hábitos buenos que te dan equilibrio y te facilitan la vida. Por ejemplo, hábito de estudio, hábito del orden, generosidad, resiliencia, templanza, etc. Si tienes virtudes te gustarán las cosas mejores. (La virtud se desarrolla entendiendo cómo mejorar y ejercitándose en la práctica).

RESOLVER

Objetivo: Ayudar al participante a valorar las diversas opciones y seleccionar la opción más adecuada para llevarla a cabo.

Ideas de preguntas: Una vez visto todo lo anterior, ¿qué virtud quieres impulsar este mes?

ACTUAR

Objetivo: Ayudar al participante a que determine el plan de acción y establezca acciones dirigidas a realizar la opción seleccionada . Estas acciones han de ser animantes, alcanzables y medibles. Y, sobre todo, que el alumno se comprometa con esas acciones.

Ideas de preguntas: Elige dos o tres acciones que te ayuden a conseguir esta virtud que has elegido. Ya sabes que tienen que ser acciones animantes, alcanzables y medibles.

CERRAR

Objetivo: Manifestar al participante nuestra empatía con su proceso de mejora y determinar algún instrumento de seguimiento del proceso.

Ideas de preguntas:

(Cierre emocional) Ahora toca la parte más emocionante: cuando pones en práctica lo aprendido de manera que lo incorporas a tu vida. Recuerda que me tienes a tu disposición para lo que necesites. Lo importante de la práctica de un deporte es hacer sostenible el esfuerzo. !Lo mismo pasa con todo! Disfruta el camino, no sólo cuando consigues las cosas.

(Seguimiento del proceso) ¿Te parece que recordemos en qué virtud te vas a fijar y qué metas te has puesto? ¿Ponemos fecha para la siguiente sesión? Gracias por esta conversación.

5. Descubre que vivir es convivir (amistad)

En este quinto módulo se ha trabajado con los alumnos el tema de la amistad. La amistad es uno de los pilares de la vida, especialmente a estas edades donde la influencia de una buena o una mala amistad puede determinar el rumbo que tomará el joven.

Debemos tener en cuenta que los amigos en esta etapa de la adolescencia lo son todo o casi todo, para bien o para mal. De ahí que uno de los temas que se trabaja en este módulo es que los jóvenes sepan reconocer a los buenos amigos y que aprendan también ellos a ser buenos amigos de sus amigos.

Como ya llevas varias conversaciones, es probable que sepas o intuyas si tu mentorizado tiene o no muchos amigos. Cuando es más bien del segundo grupo, este módulo puede ser un tema sensible. En ese caso, es bueno trabajar especialmente la parte de “juicios y valoraciones” para ver por qué no tiene amigos, si puede venir de algún complejo, de una falta de apertura a los demás (muchas veces se excusan en los demás, cuando la raíz son ellos mismos), algún problema familiar que les haya hecho ser más inseguros o cerrados, o si simplemente tiene pocos pero buenos amigos, lo cual no supone ningún problema siempre que no haya falta de apertura.

Se puede enfatizar también que la calidad es más importante que la cantidad en el tema de la amistad, quitarle importancia para que no se bloqueen en este aspecto, ya que el bloqueo es contraproducente para que hagan más amigos.

Para los casos en los que el mentorizado tiene muchos y buenos amigos, se puede trabajar, entre otras cosas, cómo cuida de las personas que tiene a su alrededor. Si hay gente en su clase, entorno, etc., a la que vea más sola y, sin forzar, pueda acoger o por lo menos dar la oportunidad de conocer. Puede empezar con la gente que participa en su grupo de The Mark. Se le puede hacer ver que sería una pena que de entre los compañeros de The Mark, todos con inquietudes y ganas de hacer grandes cosas, hubiera alguien que pudiera sentirse solo.

Objetivos del *Seminar*

1. Reflexionar sobre qué es la auténtica amistad para distinguirla de otro tipo de relaciones más superficiales.
2. Aprender a detectar, dentro de los grupos de los que formas parte, quienes son o pueden ser buenos amigos.
3. Comprender de qué maneras puede fomentarse la amistad para que crezca y se consolide.



CONECTAR

Conexión emocional

Objetivo: Crear o reavivar una relación haciendo sentir al participante que se le entiende y que hay un lazo común.

Ideas de preguntas: ¿Cómo estás? ¿Qué tal en el cole? ¿Qué has hecho este fin de semana? ¿Has disfrutado? ¿Qué planes has hecho?

Conexión con el proceso

Objetivo: Conectar con los objetivos y acciones acordados en la anterior sesión, para alinear su mente con el proceso.

Ideas de preguntas: La última sesión fue de carácter, hoy amistad. Te acuerdas que vimos algunas virtudes que te pueden ayudar a vivir la vida con más facilidad. ¿Cómo han ido esas acciones que te marcaste?

METAS

Objetivo: Ayudar al participante a enunciar, de forma general, la meta/s que quiere alcanzar.

Ideas de preguntas: Este tema va sobre la amistad, no obstante, ¿hay algún otro tema del que quieres que hablemos? ¿Cómo has visto el *Seminar*? ¿Te ha aportado ideas? Combinando cantidad y calidad de las amistades, ¿qué nota te pondrías de uno a diez? Pensando en metas, ¿cómo quieres que sea tu amistad?, ¿con qué cualidades o características? ¿Qué te gustaría que dijeran de ti tus amigos?, ¿qué crees que esperan de ti? ¿Llegas a cubrir esas expectativas? Cuando no llegas: ¿es por pereza, falta de tiempo o porque crees que exigen mal o demasiado? Ojo que los amigos se hacen de uno en uno. Primero uno y luego otro y así. Mucha gente que dice que es amigo de todos los de su clase tiene pocas amistades profundas. Se puede aprender a hacer amigos, a mantener amigos, a hacer mejores a los amigos. Vamos poco a poco...

EXPLORAR

Objetivo: Ayudar al participante a analizar la realidad de lo que el participante ha hecho/ha sido (lo que le ha pasado hasta ahora) y su situación actual y sus causas, en relación con el tema o meta elegido. Si parece oportuno también se le puede ayudar a analizar sus ilusiones futuras, proyectos, sueños, etc.

Como vamos a analizar cómo se ha desarrollado hasta este momento en el campo de la amistad, es bueno aquí enfatizar que no importa el número de amigos, sino la calidad. Conviene que analice si es consciente de que puede tener amigos que le hacen bien y/o amigos que le pueden hacer daño o le pueden llevar por un camino contrario al que realmente él desea. En este caso, podemos explicarle que eso no significa que tenga que dejar de ser amigo de los que no comparten los mismos objetivos que él, pero sí que sepa marcar límites y que intente también ayudarle.

Es interesante ver si el alumno ha detectado las amistades absorbentes o tóxicas, para marcar una distancia y no dejarse arrastrar por ellas.



Ideas de preguntas: En tu cuaderno podemos ver la lista de amigos y quizás releer las Preguntas de reflexión que en este tema eran muy personales. ¿Quieres?

En el workshop había una actividad en la que tenías que reflexionar sobre tus amigos. ¿Qué conclusiones has sacado de esa lista?

Tener un amigo es muchísimo. Cuando uno es pequeño va con todo el mundo, pero al madurar va eligiendo con quién comparte su intimidad y qué partes de su intimidad. ¿Tienes algún amigo al que le hayas contado cosas que no le contarías a todo el mundo?

Hay aspectos de intimidad de profundidad baja, por ejemplo: estoy agobiado con el examen. Hay otros aspectos de nivel muy profundo, por ejemplo, me preocupa que mi padre tenga este defecto, y eso me hace sufrir. ¿Con algún amigo tiene amistad profunda? ¿Tus amigos te hacen mejor?, ¿te exigen aunque a veces eso te cueste o siempre te dan la razón cuando quieres llevarla sin que eso te permita corregir tus actuaciones? ¿Haces mejor a tus amigos con tu amistad? ¿Te sientes libre con tus amigos y ellos contigo?

¿Qué temas hablas habitualmente con tus amigos? ¿Qué planes haces con ellos? ¿Alguna vez has organizado tú el plan con amigos? ¿Sueles llamar a tus amigos o te llaman ellos? ¿Tu grupo de amigos es estudioso? ¿Les haces favores aunque sea costoso y no te venga bien? ¿Y ellos a ti? ¿Tienes confianza para contarme lo “más heroico” que has hecho con o por tus amigos? ¿Y algo “impresentable”, incluso, lo más “impresentable”? (dejamos abierto el nivel de profundidad con que manifieste sus actuaciones).

Es fácil engañarse con el número de amigos que tenemos. ¿Tienes “amigos de actividad”? ¿Y amigos personales? Con tus amigos de verdad, ¿te atreves a hablar de todos los temas o aspectos como la espiritualidad los escondes o son temas tabú?

JUICIOS, VALORACIONES

Objetivo: Localizar con el alumno qué juicios, qué valoraciones, sobre sí mismo o la realidad le impiden o favorecen llegar a esas metas que se ha marcado. Nos interesa, en primer lugar, localizar los juicios limitantes, cuya aceptación le impiden avanzar. Y en segundo lugar, determinar capacidades que ya tiene pero no está aprovechando (integrando) para mejorar en el aspecto que estamos trabajando.

Ideas de preguntas: La amistad depende más de ti que de los demás. ¿Qué dificultades de tu forma de ser o de aspectos externos de tu vida te dificultan tener más amigos? De tu forma de ser, ¿qué te facilita tener amigos?.



OPCIONES

Objetivo: Ayudar al participante a determinar las opciones (líneas y/o ámbitos de mejora) que tiene para mejorar.

Ideas de preguntas: En tu caso, ¿te parece más necesario hacer más amigos o mejorar la profundidad de las amistades que ya tienes?

Dependiendo de lo que hayas respondido, ¿qué te falta para hacer amigos o para mejorar la profundidad de las amistades que ya tienes? ¿Qué puedes hacer o dejar de hacer, hacer más o hacer menos?

RESOLVER

Objetivo: Ayudar al participante a valorar las diversas opciones y seleccionar la opción más adecuada para llevarla a cabo.

Ideas de preguntas: ¿En qué aspecto de los que acabas de mencionar te gustaría centrarte este mes?

ACTUAR

Objetivo: Ayudar al participante a que determine el plan de acción y establezca acciones dirigidas a realizar la opción seleccionada . Estas acciones han de ser animantes, alcanzables y medibles. Y, sobre todo, que el alumno se comprometa con esas acciones.

Ideas de preguntas: Piensa dos o tres acciones para mejorar en el aspecto que acabas de mencionar. Piensa en acciones que te puedas realmente comprometer a poner en práctica.

CERRAR

Objetivo: Manifiestar al participante nuestra empatía con su proceso de mejora y determinar algún instrumento de seguimiento del proceso.

Ideas de preguntas:

(Seguimiento del proceso) ¿Te parece que recordemos en qué virtud nos vamos a fijar y qué metas nos hemos puesto?

(Cierre emocional) Sugerencia: Hemos dado un buen repaso a un tema clave para tu edad. ¿Tú crees que te ha ayudado? ¿En qué? Si quieres que hablemos algo más sobre la amistad el próximo *match* me lo dices.

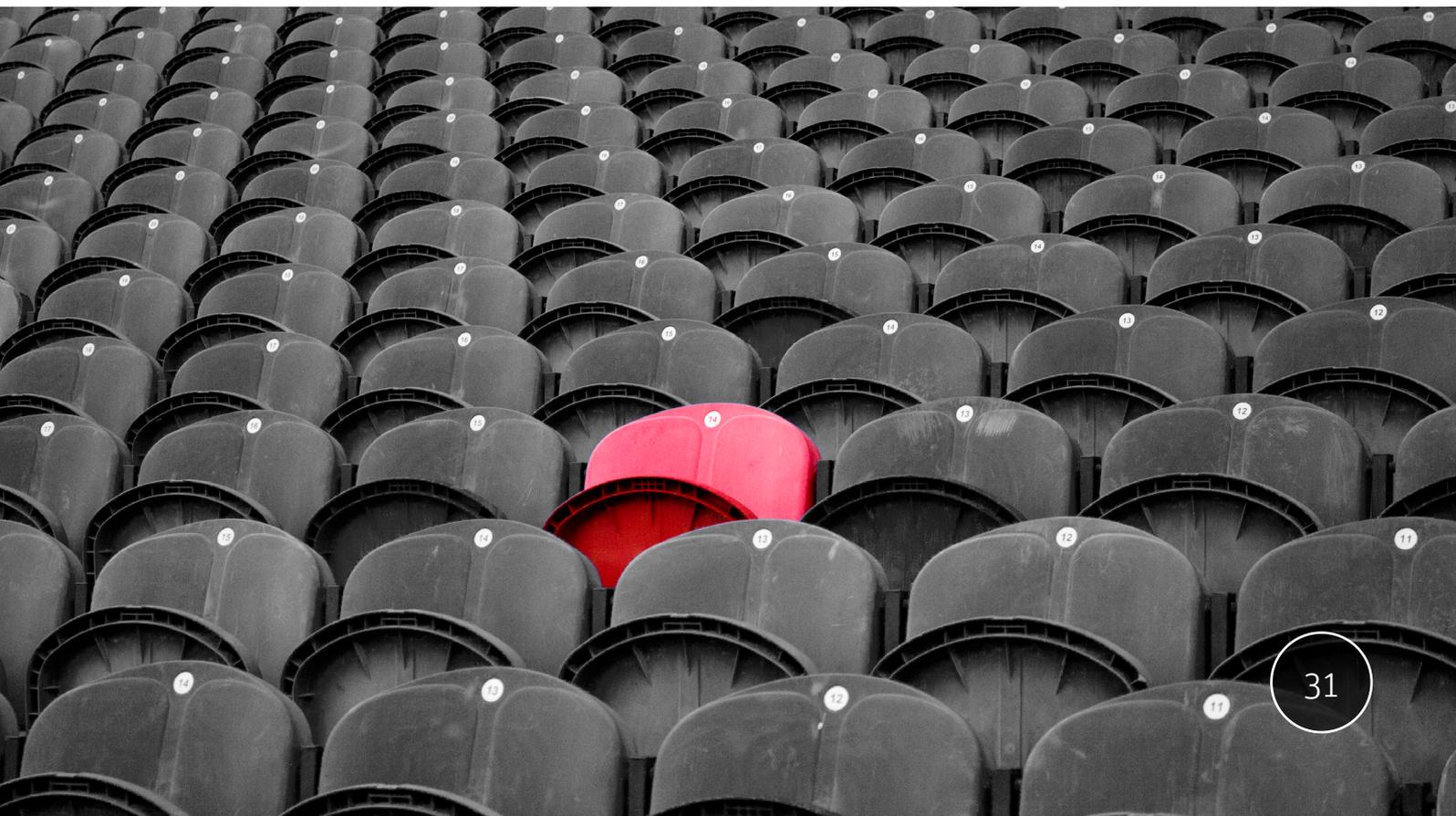
Cualquier cosa me dices.

6. Forja el líder que hay en tu interior

Frecuentemente los jóvenes tienen una imagen en cierta manera distorsionada del liderazgo. Piensan que el líder es alguien muy especial: el líder de un equipo de fútbol, los líderes políticos o sociales, quizás un amigo o conocido que “triumfa allí donde pisa” (con los chicos o chicas, en el deporte, en organizar buenos planes, etc.). Creemos que es importante que tenga claro que todos tenemos un nivel y un ámbito de liderazgo que tenemos que descubrir y potenciar. Y este liderazgo no tiene como objetivo ser aclamado o el éxito personal sino el servicio a los demás.

Objetivos del *Seminar*

1. Ser capaz de definir lo que es un líder.
2. Descubrir qué tipo de liderazgo puedes empezar a ejercer en el momento actual y según tu forma de ser.
3. Darse cuenta de que ser líder en un trabajo apasionante aporta grandes beneficios a la sociedad.
4. Reconocer que ser líder para el servicio ayuda a los demás y nos hace felices.
5. Conocer los obstáculos al liderazgo para poder evitarlos.



CONECTAR

Conexión emocional

Objetivo: Crear o reavivar una relación haciendo sentir al participante que se le entiende y que hay un lazo común.

Ideas de preguntas: ¿Qué tal vas (nombre)? ¿Alguna vez has pensado si te gustaría emprender algún proyecto? ¿Has tenido alguna idea de algo que creas que puede funcionar?

Conexión con el proceso

Objetivo: Conectar con los objetivos y acciones acordados en la anterior sesión, para alinear su mente con el proceso.

Ideas de preguntas: ¿Cómo te ha ido este mes? ¿Qué tal las acciones que te concretaste? ¿Cómo han ido las acciones de este mes en amistad?

Aunque sea ampliar el foco, ¿vas descubriendo ideas importantes sobre los pilares de theMark: profesión, futura familia, amistad, sociedad? Después de estos meses, ¿has identificado algún objetivo a largo plazo que tengas en la cabeza y guíe tus acciones? puede ser de cualquiera de los cuatro ámbitos de theMark algún objetivo que ya empiezas a entrever? ¿Qué entiendes por sociedad? ¿Por qué crees que es un objetivo en theMark?

METAS

Objetivo: ayudar al participante a enunciar, de forma general, la meta/s que quiere alcanzar.

Ideas de preguntas: ¿Hay algún tema que quieras hablar? ¿Familia, amigos, algo que tengas más en la cabeza, profesión, algún error que quieras compartir aquí? Si no, podemos hablar de LIDERAZGO que es el tema sobre el que estamos reflexionando este mes en theMark... ¿Cómo te ves en este ámbito? Valórate de 1 a 10 ¿Se te ocurre algún objetivo después de lo que pensaste en el *Seminar* y *Workshop*?

EXPLORAR

Objetivo: Ayudar al participante a analizar la realidad de lo que el participante ha hecho/ha sido (lo que le ha pasado hasta ahora) y su situación actual y sus causas, en relación con el tema o meta elegido. Si parece oportuno también se le puede ayudar a analizar sus ilusiones futuras, proyectos, sueños, etc.

Ideas de preguntas: Vamos a explorar cómo ha sido tu liderazgo hasta ahora. Cuéntame lo que quieras pero si quieres te ayudo con unas preguntas

¿Dónde te sientes más cómodo siendo un líder o estando en un plano con menos visibilidad? ¿Por qué? ¿En qué lugares crees que puedes ejercer el liderazgo?

¿Con tu modo de ser actual, crees que serás un padre/madre de familia con adecuado liderazgo familiar? ¿Por qué?

Antes de proponerte la siguiente pregunta (¿Cómo crees que influyes en tu entorno?), creo que es bueno que recordemos: ¿Qué es para ti un líder? ¿Qué relación crees que existe entre influir a otros y servir a otros? ¿Qué tipos de influencia existen? ¿Cómo crees que influyes en tu entorno?

¿Tu familia se alegra cuando llegas a casa del colegio?

¿Propones proyectos a tus amigos? ¿Sugieres planes?

¿Creas contenido o consumes contenido? ¿Piensas que consumir información en redes sociales te prepara para el liderazgo? ¿Por qué?

¿Cuáles son para ti las virtudes que debería tener un líder? ¿Tú crees que las tienes?

¿Crees que tus ideales son algo que puedes compartir con la sociedad?

Pensando en cómo eres ahora, ¿Cómo crees que tiene que ser tu formación en un terreno para poder aportar liderazgo? ¿Te consideras bien formado en algún ámbito? ¿Cómo es tu capacidad de comunicación? ¿Cómo son tu empatía y tu capacidad de escuchar?

JUICIOS, VALORACIONES

Objetivo: Localizar con el alumno qué juicios, qué valoraciones, sobre sí mismo o la realidad le impiden o favorecen llegar a esas metas que se ha marcado. Nos interesa, en primer lugar, localizar los juicios limitantes, cuya aceptación le impiden avanzar. Y en segundo lugar, determinar capacidades que ya tiene pero no está aprovechando (integrando) para mejorar en el aspecto que estamos trabajando.

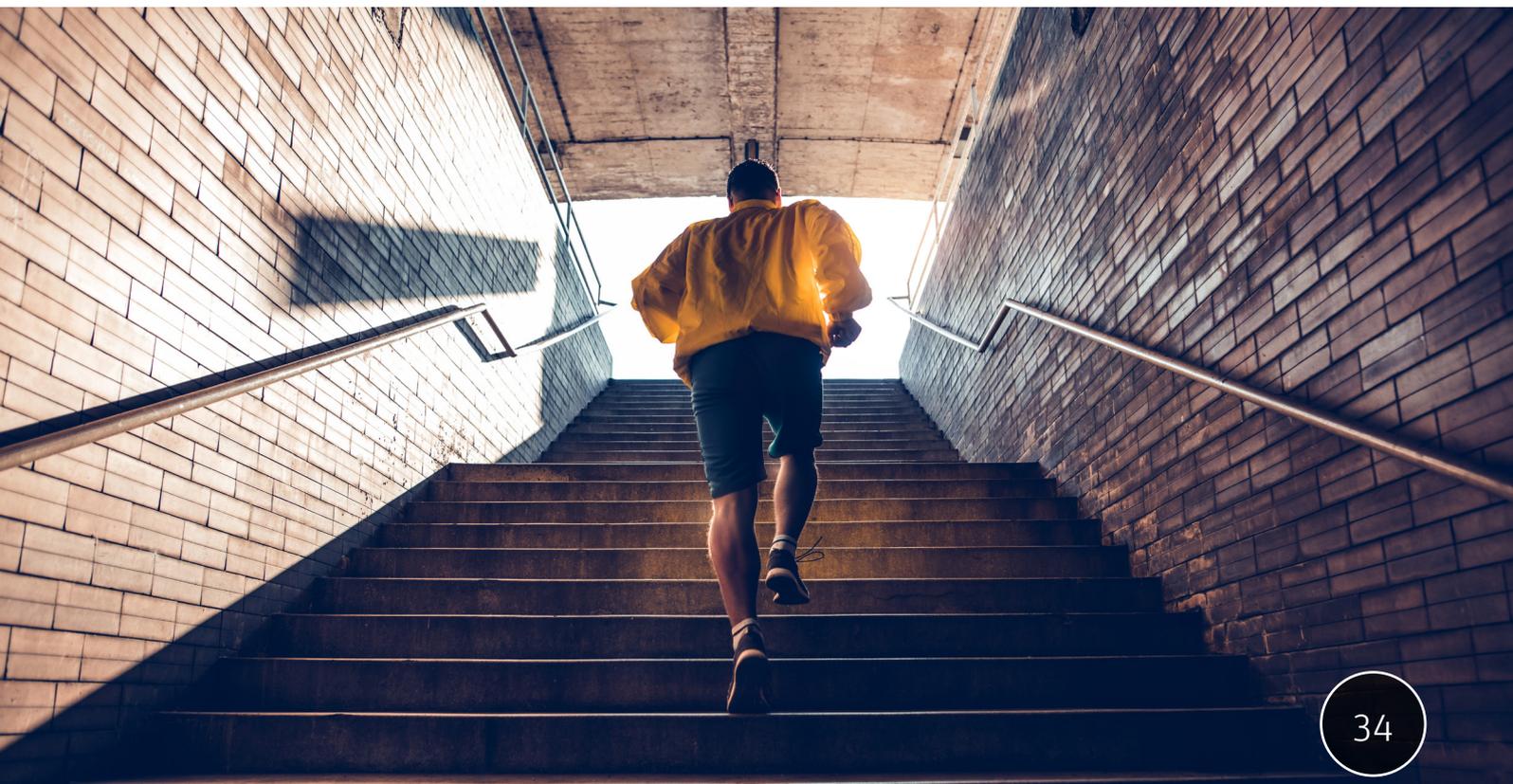
Ideas de preguntas: Repasa el Test de liderazgo. ¿Qué juicios o valoraciones puedes sacar de su lectura?

¿A la vista del test, qué crees te impide ser un líder? ¿Qué crees que facilitaría tu liderazgo?

OPCIONES

Objetivo: Ayudar al participante a determinar las opciones (líneas y/o ámbitos de mejora) que tiene para mejorar.

Ideas de preguntas: ¿Cuáles son los dos, tres o cuatro aspectos en que podrías mejorar o que podrías potenciar para llegar a ser líder? ¿En qué ámbitos de la vida te puede ser más fácil empezar a ser líder?



RESOLVER

Objetivo: Ayudar al participante a valorar las diversas opciones y seleccionar la opción más adecuada para llevarla a cabo.

Ideas de preguntas: ¿Qué ámbito y qué cualidad eliges para empezar a mejorar en tu capacidad de liderazgo?

ACTUAR

Objetivo: Ayudar al participante a que determine el plan de acción y establezca acciones dirigidas a realizar la opción seleccionada . Estas acciones han de ser animantes, alcanzables y medibles. Y, sobre todo, que el alumno se comprometa con esas acciones.

Ideas de preguntas: Pensando en el ámbito que has elegido, diseña tres acciones para ejercitarte en el ámbito y cualidad de liderazgo que acabas de elegir.

CERRAR

Objetivo: Manifestar al participante nuestra empatía con su proceso de mejora y determinar algún instrumento de seguimiento del proceso.

Ideas de preguntas:

(Seguimiento del proceso) ¿Cuáles son entonces los objetivos? ¿Cuáles son los siguientes pasos? ¿Cuándo hacemos la siguiente conversación de mentoring? etc.

(Cierre emocional) No todo el mundo tiene que ser un líder mundialmente conocido pero la gente con personalidad ejerce cierto liderazgo en su ambiente. Creo que tú tienes potencial para ser líder al menos en tu ambiente... o mucho más... Llevamos bastantes temas trabajados: conocimiento propio, estudio, amistad... Vas muy bien.

7. Camina hacia la felicidad

Esta es la última sesión de mentoría de The Mark. Además de hablar del tema del *Seminar* de este mes, conviene hacer un cierre general de lo que ha supuesto este programa para el alumno y los objetivos que se ha ido poniendo en la mentoría. La idea es que todo lo que ha aprendido y trabajado a lo largo de estos meses le sirva para más adelante.

Puedes hacer con el alumno un repaso de los objetivos que se ha marcado, lo que ha aprendido de sí mismo, las metas que se ha establecido. Es importante que, aunque no haya conseguido sacar adelante sus objetivos, no pierda el ánimo, sino que, pensando en las metas y en los altos ideales, tenga buenos motivos en los que apoyar su lucha.

Es bueno que sea consciente de que , con su participación en este proyecto, ha generado dos cosas: un gran “repositorio” para poder utilizarlo cuando lo necesite y un hábito intelectual que le habilita para saber afrontar (cómo se piensan y cómo se actúa) los grandes temas de la vida. Este último tema trata sobre la felicidad. En él han reflexionado sobre qué es la felicidad y los niveles en los que puedo disfrutarla. Es interesante trabajar con él la concepción de felicidad, ver dónde busca la felicidad, si realmente tiene claro que la felicidad no se debe buscar como un fin sino que es una consecuencia de vivir una vida plena.

Aprovecha también para hacer balance del curso: qué le ha gustado más, qué le ha servido menos. Esto se lo puedes comentar al que coordina The Mark en tu entidad para poder mejorar el programa en ediciones futuras.

Objetivos del Seminar

1. Ser conscientes de que para dirigir con acierto nuestra vida necesitamos saber qué es la felicidad y qué nos hace felices.
2. Reflexionar sobre el hecho de que la felicidad es el objetivo o meta final de nuestra vida.
3. Conocer los niveles de la felicidad y su integración.

CONECTAR

Conexión emocional

Objetivo: Crear o reavivar una relación haciendo sentir al participante que se le entiende y que hay un lazo común.

Ideas de preguntas: Hola (nombre). Hoy es nuestra última sesión de mentoring de este curso, pero me tienes aquí para lo que necesites. ¿Cómo estás?

Si piensas que hay algún tema que le preocupa, ocupa o ilusiona y sobre el que valoraría que te interesaras, puedes preguntarle (salud de un familiar, una beca que espera, un proyecto que tiene en marcha).

Conexión con el proceso

Objetivo: Conectar con los objetivos y acciones acordados en la anterior sesión, para alinear su mente con el proceso.

Ideas de preguntas: ¿Qué tal vas con este proceso de mentoring que es el Programa theMark? ¿Qué es lo que te está sirviendo más: los Seminar, los Workshop o las conversaciones de mentoría? ¿Qué tal fueron las acciones que concretaste de liderazgo? ¿Cómo lo has llevado a cabo?

METAS

Objetivo: Ayudar al participante a enunciar, de forma general, la meta/s que quiere alcanzar.

Ideas de preguntas: ¿De qué te gustaría conversar hoy? ¿Le estás dando vueltas a algún aspecto de tu vida que quieres que hablemos? ¿Quieres que hablemos sobre felicidad? Valora de uno a diez tu nivel de felicidad. ¿Qué aspectos de tu vida podrías mejorar y, con ello, incrementar tu “nivel de felicidad? ¿Qué es lo que te quita más la alegría?

EXPLORAR

Objetivo: Ayudar al participante a analizar la realidad de lo que el participante ha hecho/ha sido (lo que le ha pasado hasta ahora) y su situación actual y sus causas, en relación con el tema o meta elegido. Si parece oportuno también se le puede ayudar a analizar sus ilusiones futuras, proyectos, sueños, etc.

Ideas de preguntas: ¿Qué es para ti, de verdad y por ahora, lo que te ha hecho o te hace feliz? Y no me des “respuestas de libro”. Ahora mismo, ¿qué crees que te hace feliz: tener “cosas”, divertirse, ser admirado, hacer el bien a los demás, tener tu alma en paz -con los demás, con Dios-, amar a tus padres, amigos, a una chica, a un chico, a Dios? ¿Habitualmente tienes tranquilidad interior? ¿Qué te da tranquilidad, paz, serenidad, ese “estar a gusto contigo mismo”? ¿Qué te la quita?

¿Qué puntos descubriste en el Seminario que te puedan ayudar a tener una visión más profunda de la felicidad? ¿Qué te haría más feliz a corto plazo? ¿Por qué crees que conseguir “eso” te haría feliz? ¿A largo plazo, qué logros piensas que te llevarían a tener una vida diez? ¿Qué medios estás poniendo para lograr esos objetivos? ¿Cuáles son tus “ladrones de felicidad”?

JUICIOS, VALORACIONES

Objetivo: Localizar con el alumno qué juicios, qué valoraciones, sobre sí mismo o la realidad le impiden o favorecen llegar a esas metas que se ha marcado. Nos interesa, en primer lugar, localizar los juicios limitantes, cuya aceptación le impiden avanzar. Y en segundo lugar, determinar capacidades que ya tiene pero no está aprovechando (integrando) para mejorar en el aspecto que estamos trabajando.

Ideas de preguntas: Así, a bocajarro, ¿eres feliz?, ¿qué piensas que hay en ti que te dificulta ser feliz? ¿Qué piensas que hay en lo que te rodea que te impide o dificulta ser feliz? ¿Qué cosas suelen ser causa de tus tristezas? ¿Qué tienes en tu forma de ser, cosas materiales, relaciones, etc., que te ayudan a ser feliz?

OPCIONES

Objetivo: Ayudar al participante a determinar las opciones (líneas y/o ámbitos de mejora) que tiene para mejorar.

Ideas de preguntas: ¿Qué opciones tienes para subir un nivel tu felicidad? Dime dos o tres líneas de acción. Te puede ayudar pensar en acciones que puedas hacer o dejar de hacer, hacer más o hacer menos.

RESOLVER

Objetivo: Ayudar al participante a valorar las diversas opciones y seleccionar la opción más adecuada para llevarla a cabo.

Ideas de preguntas: ¿Cuál de estas opciones piensas que es mejor para empezar?



ACTUAR

Objetivo: Ayudar al participante a que determine el plan de acción y establezca acciones dirigidas a realizar la opción seleccionada . Estas acciones han de ser animantes, alcanzables y medibles. Y, sobre todo, que el alumno se comprometa con esas acciones.

Ideas de preguntas: Diseña dos o tres acciones que te ayuden a mejorar en el aspecto que has seleccionado. Recuerda que estas acciones han de ser animantes, alcanzables y medibles.

¿Te comprometes a hacer esto que te has propuesto?

CERRAR

Objetivo: Manifestar al participante nuestra empatía con su proceso de mejora y determinar algún instrumento de seguimiento del proceso.

Ideas de preguntas:

(Seguimiento del proceso) ¿Cuáles son, entonces, los objetivos? ¿Cuáles son los siguientes pasos?

(Cierre emocional) Muchas gracias por el tiempo que has dedicado a estas conversaciones que hemos tenido este año. Ha sido muy interesante compartir este proceso contigo. ¿Qué te llevas de nuestras conversaciones?

Yo he aprendido cosas contigo. Por ejemplo... (poner un ejemplo: tu alegría ante las dificultades, nunca te cansas de volver a empezar, tienes unos grandes objetivos, admiro tu sinceridad, etc.) Ya me contarás qué tal las acciones de este mes. Estoy disponible si necesitas algo más fuera de este proceso de mentoring. Si crees que puedo ser de ayuda en algo o tienes alguna cosa que quieras hablar con alguien me tienes a tu disposición. ¡Mil gracias!

