

THE MARK

PROGRAM

LIBRO DEL MENTOR



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

Índice

1. Disfruta de la pluralidad cultural.....	Pág 2
2. Gestiona tus emociones.....	Pág 8
3. Reflexiona para vivir en profundidad.....	Pág 13
4. Encuentra las claves de tu noviazgo.....	Pág 18
5. Descubre tu talento.....	Pág 23
6. Desarrolla la resiliencia que hay en ti.....	Pág 27
7. Recorre el camino de la solidaridad.....	Pág 31



1. Disfruta de la pluralidad cultural

Esta primera mentoría es algo diferente al resto. Al ser la primera, el objetivo es doble: por un lado conocer al alumno y que el alumno te conozca, para poder establecer una buena relación de confianza; y por otro lado, trabajar el contenido del *Seminar* y *Workshop* correspondiente.

Los objetivos que se han trabajado en el *Seminar* son:

1. Descubrir uno de los desafíos más interesantes a los que te enfrentarás durante la juventud: la soledad del adolescente y el uso de distintos “lenguajes éticos” en tu entorno de amigos.
2. Disfrutar viviendo según tus convicciones entre personas con convicciones distintas. Aprender a manifestarte ante los demás con sinceridad y personalidad.
3. Comprender las características de algunas formas de entender el mundo cultural en el que vives, que te ayudarán a situarte mejor.



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 tratan de ser un guión cerrado que el mentor debe seguir sino que simplemente son ejemplos que se ofrecen para que puedan servir de orientación para la conversación.

Conexión emocional

Objetivo: en esta primera conversación es muy 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: ¿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 (según lo que esté establecido en tu centro, colegio, etc.)

Me gustaría que nos conociéramos un poco. ¿Cómo es tu familia? , ¿Y tus estudios?, ¿Tienes aficiones? ¿Sueños, ilusiones? Te voy a contar algo de mi para que me conozcas (información básica de origen, estudios, desarrollo profesional, etc.)



Conexión con el proceso:

Objetivo: conectar con los intereses que tiene el alumno en relación al curso y con su impresión de la primera sesión. Si ya hizo The Mark I, le puedes preguntar sobre lo que trabajó en su momento, sus metas y objetivos.

- ¿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? ¿Participaste en theMark el año pasado? ¿Cómo te fue?
- ¿Qué te ha parecido la sesión primera de theMark? ¿Te ha gustado? ¿Te ha sorprendido algo que no esperabas -positiva o negativamente-?

METAS

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

En el tema han trabajado sobre conceptos interesantes: la soledad del adolescente, la fuerza de sus convicciones que les permite no tambalearse en entornos diferentes, y la importancia de no aislarse, sino abrirse a ambientes y gente diferente, sin miedo ni prejuicios. Pregunta al alumno cómo se ve en esos aspectos y si ha pensado alguna línea de acción a la que quiera llegar relacionada con este tema

Ideas de preguntas: ¿Tienes alguna meta en tu vida que te gustaría lograr? ¿Tienes algún sueño o gran objetivo vital? Saber qué es lo que quieres en la vida es un proceso que puede durar tiempo, pero es conveniente soñar y tener objetivos ilusionantes. Si aún no lo tienes claro no pasa nada. Poco a poco irás descubriendo qué quieres y qué no quieres.

Y en relación al tema, ¿te ha hecho pensar el *Seminar* sobre alguna posible línea de acción que te gustaría alcanzar relacionada con la pluralidad?

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.

Para poder profundizar en el tema de la pluralidad, lo primero que debe tener claro el alumno es quién es él, cuáles son sus valores, sus prioridades, qué sentido da a su vida, cómo define su estilo de vida, etc. A partir de ahí, es desde donde podrá construir en respetar lo diferente y convivir, disfrutar, de ello, sin hacer ni hacerse daño.

Ideas de preguntas: Hoy vamos a explorar cuáles motivaciones más profundas. ¿Cuál crees que es el “sentido” o “propósito” de tu vida? ¿Lo has pensado alguna vez? ¿Cuáles son tu valores: políticos, religiosos, económicos, idea de la verdad, etc.? ¿Cuáles crees que son los valores que predominan en la sociedad?, ¿estás de acuerdo con ellos? ¿Cuál crees que es el “sentido de la vida” para tus amigos y para la sociedad en la que vives? ¿Cómo crees que tu forma de ver la vida influye en tus relaciones? ¿En qué cosas puedes ser más coherente con lo que piensas? ¿Cómo puedes querer mucho a gente que piensa diferente manteniendo tus motivaciones más profundas? ¿En qué medida el miedo a quedarse solo nos lleva a lugares en los que no queremos estar? ¿Cómo puedes disfrutar más de tu estilo de vida?



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: ¿crees que tu visión de la vida es mejor que la del resto? ¿por qué? ¿Te formas para contrastar lo que piensas con otras formas de pensar y ver la vida? ¿Qué sientes respecto a tu forma de ver la vida? ¿Qué crees que sienten otros respecto a su forma de ver la vida? ¿Cómo crees que ven los que te rodean tu forma de ver la vida? ¿Hay cosas de tu forma de ver la vida que te generan dudas? ¿Qué elementos de tu forma de ver la vida los tienes muy asentados y además te favorecerán el disfrutar de la pluralidad?

OPCIONES

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

Ideas de preguntas: Imagina que tienes una varita mágica y pudieses pedir algún deseo... ¿Qué mejorarías o cambiarías de tu vida ahora mismo en relación a lo que estamos hablando?

RESOLVER.

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

Ideas de preguntas: De los puntos que acabas de mencionar , ¿cuál crees que podríamos priorizar para este mes? ¿Crees que ese punto es el que te va a conducir más eficazmente a tus objetivos?



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, ¿puedes concretar dos acciones para perseguir tus sueños? ¿Qué acciones querrías comenzar para lograr tus metas?

CERRAR

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

Ideas de preguntas:

(Seguimiento del proceso) Vamos a recordar las acciones que te has propuesto: ¿qué decisiones has tomado? ¿Estás comprometido con el proceso? Tienes todo mi apoyo durante este curso. ¿Cómo quieres hacer el seguimiento del objetivo que te has marcado?

(Y cierre emocional) Recuerda que todo este trabajo es para ti. Si tú mejoras podrás influir positivamente en mucha gente a tu alrededor.

Me ha encantado pasar este rato contigo. Gracias por venir. Si necesitas algo antes de nuestra próxima entrevista puedes contactar conmigo.



2. Gestiona tus emociones

En esta segunda mentoría vas a tratar uno de los temas clave, no solo de The Mark sino del desarrollo madurativo del adolescente: la gestión de las emociones.

La adolescencia se caracteriza precisamente por vivir las emociones con mucha intensidad: lo bueno es muy bueno, lo malo es muy malo, lo agresivo es muy agresivo, etc. Esto se debe a dos factores: por un lado, por esa búsqueda de la identidad personal y por otro lado, por los cambios que experimenta su cuerpo. Esta época es crucial en la forja de su carácter y en el desarrollo de las virtudes y, para ello, la gestión que hagan de sus emociones, de sus afectos, es clave.

Es importante trabajar con el alumno varias de las ideas clave que han salido en el *Seminar*: identificar las emociones, saber que estas no les hacen buenos o malos, y saber que tienen la capacidad, si la ejercitan, de no vivir como esclavos de lo que sientan en cada momento.

Puede que el alumno tenga en la cabeza la idea de que las emociones son las que deben guiar su vida, que ser auténtico es hacer lo que siente en cada momento. Refuerza con él la idea de que ser auténtico es precisamente gobernar la vida con cabeza y corazón (integrar la inteligencia, voluntad y afectividad)

Objetivos del *Seminar*:

1. Comprender que los sentimientos no son algo que me pasa y sobre lo que no tengo ningún control, sino que puedo aprender a entenderlos y educarlos.
2. Entender mejor la afectividad nos ayudará a entender mejor la virtud. Y aprender a educar la afectividad nos facilitará el crecimiento en las virtudes.
3. Reflexionar sobre la importancia de comunicar cómo me siento y el modo de hacerlo.



CONECTAR

Conexión personal:

Objetivo: en el manual del mentor se hablaba de la importancia de establecer con el alumno una relación de confianza. Para que esto suceda, es importante que el alumno se sienta querido y no es posible quererle sin conocerle bien. Empieza la conversación interesándote simplemente por su persona.

Ideas de preguntas: ¡Qué alegría verte! Me ilusiona volver a hablar contigo. Gracias por venir. ¿Cómo estás? ¿Cómo ha ido este mes? ¿Qué aficiones tienes? Mis aficiones son...Me encanta esto. Hace unos años descubrí...Esto es lo que más me gusta de mi vida. ¿Cuál es tu deporte favorito? ¿Quién es la persona a la que más admiras? Cómo está tu familia que el otro día me comentaste...

Conexión con el proceso:

Objetivo: repasar lo que se habló en la conversación anterior, los objetivos que se estableció el alumno y ver qué tal le han ido.

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?



CONVERSAR

METAS

Objetivo: conocer las metas que se ha fijado el alumno a raíz del *Seminar y Workshop*. Recuerda que si no ha establecido unas metas claras por falta de tiempo o de visión, puedes aprovechar ese momento para ayudarle a pensarlas.

Ideas de preguntas: ¿De qué quieres que hablemos hoy? ¿Del tema de la segunda sesión o tienes algún otro asunto? El tema era Gestiona tus emociones. ¿Te gustó el *Seminar*? En primer lugar, puntúa de 1 a 10 tu capacidad de gestión de tus emociones y luego dime qué meta o metas te gustaría alcanzar en este aspecto.

EXPLORAR

Objetivo: analizar la **realidad** del participante en relación con el tema o meta elegido. En este caso, es interesante hacerle pensar sobre las emociones que predominan en su vida, si es capaz de identificar con claridad sus emociones, cómo las gestiona, si se deja llevar por ellas fácilmente o si pasa el otro extremo y las reprime...

Ideas de preguntas: ¿Cuáles son las emociones predominantes en tu vida? ¿Eres capaz de distinguir diferentes emociones? ¿Sabes qué es lo que más te alegra? ¿Sabes qué es lo que más te entristece? ¿Cómo gestionas los pensamientos negativos? ¿Cómo gestionas las frustraciones? ¿En qué aspectos crees que tus sentimientos reaccionan de una forma que no te agrada? ¿Hay alguna trampa de los sentimientos que creas que te ocurre más: pensamiento dicotómico, generalización excesiva, descalificar lo positivo, conclusiones apresuradas, razonamiento emocional, etc.? ¿En qué medida eres capaz de ser libre cuando tienes sentimientos en contra de lo que crees que es mejor? ¿Cómo compartes tus sentimientos? ¿Cómo crees que puedes alinear tu afectividad con tus objetivos personales? ¿Cómo ves los 4 pasos para ayudarte a gestionar emociones? ¿Puedo ver en tu cuaderno cómo hiciste esa actividad? ¿Qué aprendiste? ¿Podemos ver juntos el test de inteligencia emocional de tu cuaderno? ¿Qué aprendiste de este test?

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.

En este caso, es interesante conocer qué piensa el alumno de las emociones en sí: si las ve como una debilidad o si las ve como su única guía. También que analice si la impresión que tiene de sí mismo concuerda con lo que ha analizado al pensar sobre sus emociones.

Ideas de preguntas: ¿Qué opinas respecto a tu afectividad? ¿Qué valoraciones negativas tienes sobre tu forma de reaccionar? ¿Y cuáles son los puntos fuertes de tus emociones o de tu forma de gestionarlas?

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 integrar tu afectividad con tus objetivos? Te puede ayudar pensar en acciones/conductas/enfoques que puedas integrar en tu vida o que puedas modificar.

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 no sea la más fácil de poner en práctica?



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: ACTUAR. En función de las cosas que me has dicho ¿Concretas dos o tres acciones para perseguir tus sueños? ¿Qué acciones querrías comenzar para lograr tus metas? Es bueno que sean alcanzables, animantes y, si puede ser, medibles.

CERRAR

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

Ideas de preguntas:

(Seguimiento del proceso) Entonces, recordamos. ¿Los compromisos que has adquirido contigo mismo son.....?

(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. Reflexiona para vivir en profundidad

En este tema lo que se busca es que los jóvenes reflexionen sobre si se mueven en un plano superficial y qué pueden hacer para que sus planteamientos y su modo de vida sea profundo. Para ello, se les habla de temas como la importancia de informarse bien, de pensar por uno mismo y con seriedad, de focalizar la atención, etc

Objetivos del *Seminar*:

1. Aprender a informarse.
2. Aprender a reflexionar y a juzgar por uno mismo.
3. Aprender a cuestionarse a uno mismo.
4. Aprender a escuchar y dialogar.



CONECTAR

Conexión personal:

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 (nombre)? Tenía ganas de volver a hablar contigo. Me pareces una persona muy...(decirle algo que admires de él/ella). ¿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 gustaba menos?



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 de capacidad de reflexión o de otro tema si te es más urgente, pero primero querría comentar qué tal vas con las metas del mes pasado. ¿Vas vislumbrando algo de tus objetivos a largo plazo? ¿Cómo marcha tu proyecto TheMark?

CONVERSAR TEMA: REFLEXIÓN

METAS

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

Ideas de preguntas: ¿De qué quieres que hablemos hoy? ¿Del tema de la de hoy o tienes algún otro asunto? El tema que hemos trabajado en esta unidad es Reflexiona para vivir en profundidad ¿Te gustó el *Seminar*? ¿Crees que lo entendiste? ¿Cuál fue la idea que más te impactó? Ahora puntúa de 1 a 10 tu capacidad de reflexión y luego dime qué meta o metas te gustaría alcanzar en este aspecto.

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: ¿Sueles reflexionar -en especial en temas importantes- antes de actuar? ¿Te acuerdas de alguna vez que reflexionar te haya ayudado a tomar alguna decisión acertada? ¿Alguna vez, al pararte a pensar, has comprendido algo del mundo que nos rodea con mayor profundidad? ¿En qué aspectos de tu vida piensas que sueles ser más superficial y en cuáles más profundo? ¿Crees que tienes “pensamiento crítico”? ¿Te acuerdas de alguna vez que lo hayas ejercitado? ¿Alguna vez leer un libro te ha dado ideas interesantes, te ha llevado a descubrir algo nuevo? ¿Sueles tener ratos de tranquilidad para poder pensar? ¿Evitas a toda costa aburrirte? ¿Cómo escuchas a los demás? ¿Cómo te escuchas a ti mismo? ¿Cómo es tu capacidad de concentración? ¿Cómo crees que puedes educar mejor tu mirada? ¿Crees que puedes mejorar tu capacidad de reflexionar?

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: ¿Cuáles crees que son tus principales dificultades para ser más eficaz en tu capacidad de concentración y reflexión? Sabes que tenemos muchos juicios limitantes respecto a nosotros mismos. Tú tienes capacidad de llegar muy alto. Tenemos que descubrir tus talentos, que los tienes, y capacitarte para hacerlos rendir.

OPCIONES

Objetivo: Ayudar al participante a determinar según lo que se ha hablado en los puntos anteriores las opciones (líneas y/o ámbitos de mejora) que tiene para mejorar.

Ideas de preguntas: ¿Qué opciones tienes para mejorar la profundidad de tu pensamiento, tu capacidad de concentración, etc.? ¿Qué podrías hacer o dejar de hacer o hacer mejor para mejorar?



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 crees que convendría que te centraras 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: Pongamos una, dos o tres acciones concretas que hagan que este aprendizaje se incorpore a tu vida. Si sigues así conseguirás hábitos que te facilitarán “jugar fácil”.

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) ¿Qué te llevas? ¿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) Gracias por compartir este tiempo conmigo. Ojalá yo hubiese tenido esta ayuda unos años antes. ¿Estás ilusionado con esto? ¿Sabes cómo mejorar la emoción con cosas que te cuestan más? A mi me emociona ver cómo estás creciendo. Si necesitas cualquier cosa o tienes alguna preocupación me dices.



4. Encuentra las claves de tu noviazgo

CONECTAR

La manera de tratar este tema y el enfoque de la mentoría va a cambiar mucho según la situación personal del alumno: unos tendrán novia, otros no, otros habrán tenido...

El noviazgo y las relaciones en general, son una buena manera de conocerse a uno mismo y la capacidad de querer de cada uno. La mayoría de los noviazgos en la adolescencia no prosperan, pero sirven para que el joven, como poco, aprenda de sí mismo; a veces sirve para que cometa errores de los que aprender en un futuro... Debemos ser muy conscientes de que no podemos vivir la vida por ellos, ya tienen una edad en la que van tomando sus decisiones: nuestra misión es formarles lo mejor posible, acompañarles y estar ahí para que, si se equivocan, esto les sirva para no cometer el mismo error dos veces, en vez de que esos fallos les lleven a entrar en un bucle que les aleje de sus objetivos.

Siguiendo la línea del propósito de The Mark, este tema de noviazgo se puede enfocar desde dos preguntas básicas: qué novio quieres ser (qué padre de familia quieres ser), qué novia quieres tener. Partiendo de la primera pregunta, se puede trabajar con el alumno qué virtudes debe trabajar para alcanzar el ideal propuesto: tener claro quién soy y dónde quiero llegar. De la segunda pregunta, se puede trabajar qué no estoy dispuesto a pasar en un noviazgo, qué busco en la otra persona (ver si el alumno se queda en un plano superficial o profundiza)... No se trata de que elaboren una "checklist" de su persona ideal y se vuelvan inflexibles, pero sí que tengan claro qué valores y virtudes son dignos de admirar en otras personas y qué les resulta atractivo.

Si el alumno no tiene ni ha tenido novia se puede hablar de cómo es el trato con el otro sexo: si está lleno de inseguridades y miedos que le llevan a actuar con excesiva timidez, o precisamente a lo contrario, a llamar en exceso la atención dejando de ser él mismo; ver hasta dónde es capaz de llegar simplemente porque le hagan caso... Se puede hablar también de que lo importante no es tener una relación en ese momento: es la época de la amistad, de los estudios, las aficiones..., hay que evitar las prisas, el querer experimentar...

En el caso de que el alumno tenga ya novia, se le puede preguntar también cómo es esa persona, qué admira de ella (para hacernos una idea de la madurez de la relación que tiene)

Según la relación que tenga con sus padres y la situación familiar, el noviazgo puede servir para pensar qué tienen de bueno sus padres que él quiera copiar, tanto a nivel personal como en su relación de matrimonio. Por ejemplo: quiero ser tan detallista como mi padre lo es con mi madre; quiero estar con una mujer que sea alegre como mi madre; quiero un matrimonio como el de mis padres por este motivo, etc.

Además, en el *Seminar* se ha profundizado en las etapas del noviazgo y las manifestaciones afectivas. De ese punto, aconsejamos recalcar que la clave está en querer bien, con cabeza y corazón: quien quiere bien no se deja llevar por los impulsos del momento sino que piensa a largo plazo: todos tenemos deseos, que no son malos, pero no debemos confundir el deseo con lo que es bueno en ese momento: el deseo nos indica que queremos algo, la cabeza nos indicará cómo manifestar ese deseo, y la voluntad recia nos permitirá actuar en consecuencia.

Tendemos a pensar que los deseos se manifiestan únicamente de manera corporal, resulta útil hacer ver al joven que puede canalizar esos deseos a través de otros lenguajes: palabras, detalles, acciones por el otro, etc. Es decir, que no vea que guardar su cuerpo es decir NO a mostrar su cariño, sino que es decir SÍ de otras muchas maneras.

Por último, se les podría animar a que se interesen sobre este tema, el amor y el noviazgo (tanto a los que nunca han tenido pareja como a los que sí), que lean, que vean buenas películas... Nunca es pronto para empezar a formarse en lo que consideramos más importante (tomando como partida que esta formación también recoge un parte sobre el noviazgo).

Objetivos del *Seminar*:

1. Conocer los cambios que una persona experimenta en su adolescencia y su relación con el noviazgo.
2. Conocer las cuatro fases de las relaciones maduras:
 - Atracción: me gusta
 - Enamoramiento: me gustas tú
 - El noviazgo: te quiero
 - El amor maduro: sí quiero

CONVERSACIÓN

Conexión personal:

Objetivo: para conectar bien con el alumno ayuda el conocer sus gustos y buscar puntos en común. Si indagas, seguro que descubres aficiones o gustos en común con el joven.

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? ¿Tienes algún libro favorito?

Conexión con el proceso

¿Recuerdas las metas y acciones que te estableciste en tu la anterior conversación que fue sobre reflexionar para vivir en profundidad? ¿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

¿De qué quieres que hablemos hoy: del noviazgo o de otro tema más prioritario? Una pregunta a bote pronto: Dime una idea que te haya llamado la atención del *Seminar*. ¿Por qué?, ¿hay algo que se haya dicho en el *Seminar* con lo que no estés de acuerdo o que te haya chocado?, ¿por qué? ¿El *Seminar* te ha servido algo, poco, mucho? Ahora puntúa de 1 a 10 tu vida emocional-afectiva -. ¿Por qué le das esta puntuación? Ahora dime qué meta o metas te gustaría alcanzar en este aspecto.



EXPLORAR. Noviazgo

En este caso, hay que ayudarles a que realicen el paso explorar con mucha delicadeza. Hay preguntas altamente personales que van entre paréntesis.

Ideas de preguntas: Vamos a por ello. ¿Cuál sería para ti un noviazgo ideal? (¿Lo es él tuyo? ¿Crees que lo será?) ¿Cómo crees que son las relaciones de noviazgo hoy día? ¿Cómo son las relaciones de noviazgo de tu entorno de amigos?

¿En qué medida crees que la gente tiene heridas emocionales por noviazgos mal entendidos? (¿Tienes tú alguna herida emocional de este tipo?)

¿Tiene sentido en la adolescencia estar hablando de “el sentido del noviazgo”?

¿Cuáles son los riesgos de tener muchas relaciones superficiales o poco maduras? (¿Has pasado por esos riesgos?)

¿En qué medida crees actualmente que puede haber un compromiso para siempre con alguien?, ¿te parece una idea atractiva o todo lo contrario? ¿Qué podrías hacer ahora para poder tener ese tipo de compromiso con otra persona?

JUICIOS, VALORACIONES

¿Qué elementos encuentras en tu vida, en tu modo de ser, en tus relaciones, etc., que te puedan dificultar el alcanzar el modelo de noviazgo que tienes en la cabeza? Y, por el contrario, ¿qué elementos de tu forma de ser, de tus relaciones, de tu forma de vivir en general facilitan que puedas poner en práctica el modelo de noviazgo que te gustaría?

OPCIONES

Después de “explorarte” y “enjuiciarte” ¿En qué aspectos podrías mejorar para poder tener un noviazgo 10?

RESOLVER

¿En qué aspecto quieres empezar a mejorar en esta temporada?

ACTUAR

Vamos a elegir un par de acciones que te ayuden a conseguir esta mejora que has elegido.

CERRAR

(Seguimiento del proceso) Recordamos las acciones de mejora que quieres emprender:

.....

Si quieres, podemos comentar en la próxima reunión cómo han ido pero tiene que ser, en este caso, por iniciativa tuya.

(Cierre emocional) ¡Bueno! Qué gran tema. Has sido muy profundo. Tienes muchas cosas dentro. Tienes un gran potencial. Ahora toca la parte más emocionante: poner en práctica lo aprendido de manera que lo incorpores lo aprendido 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. Disfrutar el camino no cuando consigues las cosas.

¿Ponemos fecha para la siguiente sesión?

¡Nos vemos! Gracias por esta conversación.



5. Descubre tu talento

En este tema se anima al alumno a pensar, según su manera de ser, hacia qué área quiere enfocar su vida profesional. Para eso es importante que se conozca a sí mismo, sus talentos y debilidades; también que se detenga a pensar en sus aspiraciones. Por último, cuando el estudiante tenga claro su objetivo, podemos ayudarlo a analizar si está en el camino correcto para conseguirlo o si por el contrario, necesita establecer nuevas metas que le orienten hacia su propósito.

Objetivos del *Seminar*:

1. Conocer los caminos de desarrollo personal y profesional.
2. Analizar tus capacidades e intereses.
3. Conocer los elementos necesarios para que tomes una buena decisión profesional.
4. Conocer los diversos estudios que hay en España.

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 (nombre)? ¿Qué tal en el cole? ¿Qué has hecho este fin de semana? ¿Has disfrutado? ¿Has salido con algún amigo? ¿Cómo con ellos amigos?

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 sobre noviazgo. Hoy habéis trabajado en el *Seminar* el desarrollo de tus talentos. (Sólo hablamos del noviazgo si él lo propone).

METAS

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

Ideas de preguntas: ¿Has pensado alguna vez a qué te gustaría dedicarte? No te estoy diciendo qué carrera quieres estudiar, sino a qué te gustaría dedicarte en tu vida. ¿Tú crees que lo tienes muy claro (10) o no tienes ni idea (0). Es más importante eso que lo que quieres estudiar. El estudio es un medio para lograr hacer lo que te gusta. En este campo de la orientación profesional, dime una meta realista que te gustaría alcanzar, por ejemplo, este semestre.

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:

¿Cuáles crees que son tus talentos? ¿Qué te gustan más las ciencias o las letras? ¿Qué notas sacas en matemáticas, dibujo, informática, literatura, historia, etc? ¿Qué crees que se te da mejor los trabajos de gestión, los de ventas, los técnicos, de investigación, de salud...? ¿Por qué? ¿Qué no te gustaría hacer bajo ningún concepto? ¿Te ves sacando una oposición o trabajando en la empresa privada? ¿Cuáles son tus aficiones? ¿En qué medida te atrae ser un emprendedor? ¿Has hablado con personas que se dediquen a las profesiones a las que te estás enfocando más? Una vez que decidas a qué te quieres dedicar en el futuro puedes plantearte qué estudiarás y en qué universidad o escuela de formación quieres hacerlo. ¿Cómo crees que tus resultados presentes impactan en tu futuro? ¿Crees que estás poniendo los medios para hacer lo que más te gusta: calificaciones, lecturas, idiomas, etc.?

OPCIONES

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

Ideas de preguntas:

¿Qué opciones de mejora encuentras? Piensa en tres, cuatro, cinco campos significativos.



RESOLVER

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

Ideas de preguntas: Elige uno de los que has pensado. Piensa en la mejor y que puedas empezar a ponerla en práctica 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: Ya has seleccionado una opción. Ahora te toca pensar un plan de acción que contenga, por ejemplo, tres acciones dirigidas a ese objetivo. Si pueden ser animantes, alcanzables y medibles, mucho mejor.

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 compromisos que has adquirido contigo mismo? ¿Cuáles son los siguientes pasos que vas a dar? ¿Cuándo hacemos la siguiente conversación de *mentoring*? Etc.

(Cierre emocional) Gracias por este rato. Cualquier cosa me dices.



6. Desarrolla la resiliencia que hay en ti

En esta sesión los alumnos han trabajado qué es la resiliencia. En la conversación con el mentor se espera que sean capaces de ver si son o no resilientes y en qué medida. Lo normal a esas edades es que los problemas que tengan que afrontar no sean especialmente grandes, sin embargo, es en las pequeñas dificultades donde se va forjando esta virtud.

Si no saben por dónde tirar el mentor les puede preguntar acerca de los factores que señala el modelo de Edith Gotberg que se explica en los apuntes: yo tengo, yo soy, yo estoy, yo puedo.

Es importante que el alumno asuma que la resiliencia no es un añadido en su vida sino que ante todo lo negativo que le ocurra en la vida, va a tener dos opciones: arrastrarse o tomar las riendas y salir fortalecido. Según lo que elija, deberá poner los medios para que suceda.

Objetivos del *Seminar*:

1. Ayudar al alumno a conocer qué es la resiliencia como capacidad general del ser humano.
2. Facilitar su reflexión sobre las tres características básicas de la resiliencia: encajar, resistir y recuperar. Encajar el problema, resistir el problema y recuperarse volviendo a ser el que eras y mejorado.
3. Posibilitar que descubra formas diversas y eficaces de desarrollar la resiliencia.



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)? ¿Qué tal en el cole? ¿Qué tal tus proyectos? ¿Qué has hecho este fin de semana? ¿Has disfrutado? ¿Cómo te sientes con tus amigos? ¿Cómo te sientes hoy? Me encantó hablar contigo de tu futuro la última vez.

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: ¿Recuerdas las metas y acciones que te estableciste en tu anterior conversación que fue sobre tu orientación profesional? ¿Has dado pasos? Si no has dado ningún paso, ¿por qué crees que ha sido? ¿te has dejado llevar por la pereza, no has tenido oportunidad, en el fondo no estás convencido de que quieras buscar este objetivo... ¿Qué medios puedes poner para que esas metas no caigan en el olvido? ¿Hay alguna acción que piensas que tienes que ponerla en práctica sin olvido?

METAS

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

Ideas de preguntas: ¿De qué quieres hablar hoy? Nos tocaba el tema de resiliencia. ¿Tienes algún objetivo en este ámbito? ¿Te ves resiliente -de 1 a 10? ¿Qué logros 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.

Ideas de preguntas: En todas las vidas hay sufrimiento, dolor, contradicciones... eso ya lo sabes. ¿En qué medida te puede ayudar a gestionar los problemas que te vengan el ganar en resiliencia o fortaleza y flexibilidad interiores? ¿En qué ámbitos de tu vida crees que deberías poner más límites? ¿Cómo entrenas tu autocontrol? ¿Cómo desarrollas tu autoestima? ¿Qué haces cuando tienes fallos que te provocan emociones negativas? ¿Cómo gestionas los problemas que crees que no puedes superar? ¿Cuáles son las cosas que más te duelen? ¿En qué ámbitos crees que podrías crecer para ser más templado y más fuerte? ¿Cuáles son tus motivaciones interiores más grandes? ¿En qué aspectos te consideras optimista?

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: ¿Qué valoraciones puedes hacer sobre ti y que tú te des cuenta de que son una limitación para el desarrollo de tu resiliencia? ¿Qué elementos de tu forma de ser pueden facilitar el desarrollo de la resiliencia?

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 mejorar la resiliencia en tu vida? 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: Ya has seleccionado una opción. Ahora te toca pensar un plan de acción que contenga, por ejemplo, tres acciones dirigidas a ese objetivo. Si pueden ser animantes, alcanzables y medibles, mucho mejor.

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): ¿Cuáles son entonces los compromisos? ¿Cuáles son los siguientes pasos?, ¿estarías dispuesto a enviarme un mensaje si lo consigues el primer día? ¿Cuándo hacemos la siguiente conversación de mentoring? Etc.

(Cierre emocional): Si te preparas para las cosas difíciles de la vida tendrás algo muy grande. La vida es complicada y es fácil que se te desordene alguno de los terrenos en los que las personas son más felices... Creo que tú tienes potencial para crecer aquí. Llevamos bastantes temas trabajados: pluralidad cultural, emociones, noviazgo...

7. Recorre el camino de la solidaridad

En esta última mentoría el objetivo es doble: por un lado trabajar con el alumno el tema de la solidaridad y por el otro rematar las conversaciones anteriores y cerrar theMark 2.

Al concluir con este tema de la solidaridad se puede hacer ver al alumno cómo todas sus metas, todo lo que ha ido trabajando estos meses, tiene como fin servir a los demás (sus talentos, su tiempo, sus emociones...). Si se acerca el verano es un buen momento para recomendarle que dedique parte de su tiempo en vacaciones a hacer algo por su entorno. También es bueno recordarles que el voluntariado y la solidaridad empiezan en su casa y amigos.

En cuanto al cierre de theMark. Puedes intentar que sea una conversación positiva y optimista. Es buen momento para hacerle ver lo que ha aprendido ese tiempo y lo que ha mejorado. También para que no se desanime con las metas que le faltan por conseguir. Lo importante es seguir reflexionando y marcando objetivos para ver si lo que hace en el presente le lleva a lo que quiere conseguir en el futuro.

Objetivos del *Seminar*:

1. Recordar que quererse a uno mismo es una condición para cuidar de los demás
2. Fomentar una actitud de servicio que beneficie a los demás y te beneficie a ti.
3. Enfocar el trabajo como un lugar para el servicio y la influencia.
4. Ser solidario consiste en orientar tu ayuda hacia las personas más necesitadas que tienes cerca.



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? (de fondo, no solo en la superficie, cómo te han afectado las cosas que te han pasado en este mes, cómo estás afrontando esta recta final del curso...) ¿Cómo va marchando “aquel” tema -personal- que me comentaste?

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 resiliencia? ¿Cómo lo has llevado a cabo? (Si se marcó un sistema de seguimiento...)

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 solidaridad? Valora de uno a 10 tu nivel de solidaridad. ¿En qué aspectos de tu vida podrías ser más solidario? ¿En casa, trabajo, con los más necesitados?

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: ¿Eras consciente, hasta ahora, de que estar bien tú es una condición para ayudar a otros? ¿Se te había ocurrido pensar -o al menos vivir aunque no lo hayas tematizado- que lo más social que puedes hacer es cuidar de tu familia y de tu trabajo? En el *Seminar* habrás escuchado que el trabajo tiene una dimensión social. ¿Tú crees que hasta ahora tu trabajo -el estudio- ha tenido una dimensión social o era un trabajo “sólo para ti”? ¿Hasta ahora tu trabajo ha influido en otros?, ¿has pensado en los más necesitados, en las personas desfavorecidas que puedes ayudar con tus talentos?

Ahora, pensando en un futuro cercano, ¿qué proyecto te gustaría hacer para ayudar a personas vulnerables?

Y, pensando en un futuro no tan cercano, pensando en cuando tengas 30 años, ¿Cómo crees que tu trabajo podría influir a otros? ¿Cómo podrías ayudar a los más necesitados? ¿Cómo podrías ayudar a personas desfavorecidas teniendo en cuenta los talentos que tienes?



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: ¿Te ves con capacidad de ayudar a otros? ¿Hay algo que te impida ayudar? ¿En tu grupo de amigos existe esa preocupación? ¿Tus amigos tienen capacidad para ser solidarios: en casa, trabajo y con personas con necesidades?



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 mejorar en tu preocupación por los demás? Dime dos o tres cosas. 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 muchas 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!