



Red Iberoamericana de Mentoría (RIME)

Impacto de la mentoría social en el desarrollo personal, bienestar y cohesión social: un enfoque integral

Resumen

Tradicionalmente, los estudios sobre bienestar en las relaciones de mentoría evalúan a las personas mentoradas pero ¿no resulta limitado enfocar este análisis en sólo uno de los extremos de una relación que, por definición, es bidireccional? ¿Qué implicaciones a nivel emocional tienen estas relaciones en las personas mentoras?

Al crearse un vínculo empático y emocional, basado en el respeto y apoyo mutuo, la relación de mentoría impacta directamente en la autopercepción y bienestar de ambas personas.

Para las personas mentoradas, que en su mayoría pertenecen a colectivos en contextos de vulnerabilidad, este vínculo aporta confianza y seguridad, un espacio de validación que facilita el desarrollo de competencias personales, emocionales y socioeducativas. Así, se sienten libres para expresarse como son y se empoderan en su desarrollo personal. Resultados obtenidos en nuestras evaluaciones muestran que un 84% afirma sentirse más contenta tras el acompañamiento, y un 88% expresa haber aumentado su autoestima.

Pero también es significativo el impacto que estos acompañamientos tienen en las personas mentoras, pues experimentan realidades y emociones que, para muchas, no son habituales y suponen un reto. El compromiso, motivación e implicación son algunos de los factores que inciden directamente en su satisfacción y desarrollo personal. Además, resulta una experiencia de concienciación sobre los privilegios, que facilita la apertura social y fomenta la empatía. Es por esto que la competencia emocional se convierte en un elemento clave como base del acompañamiento. Actualmente, estamos llevando a cabo una evaluación pre-post con la intención de cuantificar estas premisas.

Palabras clave: bienestar, apoyo, vínculo, satisfacción, competencias.

Abstract

Traditionally, studies on well-being in mentoring relationships evaluate the mentees, but isn't it limited to focus this analysis on only one end of a relationship that, by definition, is bidirectional? What are the emotional implications of these relationships for the mentees?

By creating an empathetic and emotional bond based on mutual respect and support, mentoring relationships directly impact the self-perception and well-being of both individuals.

For the people being mentored, most of whom belong to vulnerable contexts, this bond provides trust and security, a

space of validation that facilitates the development of personal, emotional and socio-educational skills. Thus, they feel free to express themselves as they are and are empowered in their personal development. Results obtained in our evaluations show that 84% of mentees say they feel happier after the mentorship, and 88% say they have increased their self-esteem.

But the impact that these mentorships have on the mentees is also significant, as they experience realities and emotions that, for many of them, are unusual and challenging. Commitment, motivation and involvement are some of the factors that have a direct impact on their satisfaction and personal development. In addition, it is an experience that promotes privilege-awareness and facilitates social openness and empathy. This is why emotional skills become a key element as a basis for mentorship. We are currently conducting a pre-post evaluation with the intention of quantifying these premises.

Keywords: *well-being, support, bonding, satisfaction, skills.*

En los últimos años, la mentoría social en España ha ganado popularidad en el acompañamiento de colectivos en riesgo de exclusión social. Esta metodología consiste en la creación de relaciones basadas en vínculos de confianza entre una persona mentora y mentorada, en la que ambas participan de manera voluntaria (Coordinadora de Mentoría Social).

Si preguntamos a toda persona familiarizada con los objetivos y resultados de estos programas, es probable que nos encontremos con el acuerdo unánime sobre el impacto positivo que estas relaciones tienen en el desarrollo personal y social de las personas mentoradas.

Numerosos estudios (DuBois & Rhodes, 2008) respaldan esta reflexión, sobre todo cuando hablamos de mentoría con adolescentes y jóvenes en contextos de vulnerabilidad. El acompañamiento de una persona mentora ha demostrado favorecer el desarrollo de habilidades sociales, aumentar el bienestar emocional y psicológico, disminuir las conductas de riesgo y promover resultados académicos positivos (Feu y Prieto-Flores, 2015).

Sin embargo, resulta sorprendente la dificultad para encontrar estudios que evalúen el impacto del acompañamiento en las personas mentoradas, pues, aun cuando en toda definición de mentoría social se refleja el acompañamiento al desarrollo e inclusión de las personas mentoradas, en la mayoría de ellas también se hace alusión directa a la reciprocidad, bidireccionalidad y aprendizaje mutuo. Además, la experiencia técnica, y la propia autoevaluación de las personas mentoradas, nos indican que la relación es igual de

significativa para ellas en cuanto a su desarrollo personal y bienestar emocional.

Es por esto que en este artículo buscamos ampliar la reflexión sobre el impacto de la mentoría social en el bienestar de todos los agentes implicados, desde un análisis más individual hasta la potencialidad de la mentoría en el aumento de la cohesión social, una aportación que consideramos especialmente relevante en un momento histórico de auge de los radicalismos y la xenofobia.

El impacto en las personas mentoradas

La mentoría social tiene como objetivo, a través de relaciones significativas, acompañar en la inclusión y desarrollo psicosocial de personas en contextos de vulnerabilidad. En el caso de la mentoría con jóvenes, el acompañamiento transcurre en una etapa de especial importancia para el desarrollo de la identidad y la autoestima.

La psicología social nos dice que el apoyo social es clave para comprender el impacto de estas relaciones, pues disponer de él es necesario para salir adelante. Teniendo en cuenta que no todas las personas cuentan con una red de apoyo estable, las personas mentoradas se convierten en un referente adulto que ofrece a las y los jóvenes una guía que les acompaña y aumenta su capital social.

De esta manera, entre persona mentora y mentorada se genera un vínculo que establece las bases de una relación sincera y segura, lo que permite a la persona mentorada expresarse en libertad, contribuyendo así al aumento de su autoestima y autoeficacia, directamente relacionado con la salud mental (Brady y

Dolan, 2015). Además, la adecuada comprensión de sus fortalezas es enriquecedor a la hora de conseguir que el asentamiento de la identidad y el desarrollo vital y vocacional de la persona se construya de forma sólida y coherente (Giménez, Vázquez y Hervás, 2010).

Sin embargo, es complicado concretar los mecanismos y procesos que posibilitan esta vinculación (Agullo, 1997), pues muchos de los efectos del acompañamiento son indirectos y aparecen a largo plazo, actuando como moderadores de otras fuerzas que influyen en el bienestar, como el entretenimiento, el placer o el buen humor.

En el marco del proyecto de Mentoría ZING, de la Fundación Nous Cims, nos hemos encontrado resultados similares. A través de la autoevaluación de las personas mentoradas y de la evaluación de sus mentoras, observamos que un 84% de los participantes se siente más contento al acabar el acompañamiento, un 88% aumenta su autoestima y un 91% aumenta su motivación hacia los estudios. Además, las evaluaciones comparativas entre jóvenes con mentoría y jóvenes que no participan en el programa, demuestran un éxito educativo de un 16% superior.

El impacto en las personas mentoras

La horizontalidad y bidireccionalidad de la relación son las bases que dan sentido a todo lo anterior. Si bien es cierto que la persona mentorada se sitúa en el centro del acompañamiento, es importante que no lo perciba como asistencial o paternalista, por lo que las personas mentoras deben involucrarse con la certeza de que será una experiencia enriquecedora para ellas también.

Además de desarrollar competencias transversales como la escucha activa, la creatividad o la responsabilidad, es la relación en sí misma lo que impacta directamente en el bienestar de las mentoras.

Son pocos los estudios que analizan estos aspectos, pero la experiencia técnica nos dice que, al conectar con personas de un contexto que para muchas es ajeno, las mentoras se acercan a la realidad social desde la apertura y el aprendizaje, promoviendo la justicia y respetando los derechos y la dignidad de las personas. Así, en cada relación se comparte un espacio valioso que impulsa el desarrollo de competencias interculturales.

El intercambio cultural es una constante en las relaciones de mentoría. Gurpreet y Teodora son un ejemplo de ello. La primera, de religión sikh; la segunda, cristiana ortodoxa. En sus encuentros se nutren de la cultura de la otra, lo que, por una parte, les permite conocer un contexto ajeno y, por otra, les acerca a empatizar y respetar costumbres y realidades diferentes a la propia, generando un espacio significativo para ambas.

Los testimonios de personas que han desempeñado el rol de mentora nos hace corroborar estas premisas (ver cuadro 1). Sin embargo, para muchas también supone un reto emocional que debe estar acompañado de un seguimiento técnico y formación estructurada que garantice la estabilidad y satisfacción con el programa. De no ser así, es posible que esta intensidad se traduzca en frustración y/o abandono prematuro, lo que puede tener consecuencias negativas en las personas mentoradas (Feu y Prieto-Flores, 2015).

Cuadro 1. Testimonios: ¿Qué te ha aportado ser mentor/a?

“Aprendí sobre la empatía, paciencia y fuerza de voluntad”.

“Descubrí diferentes realidades a partir de la experiencia del joven. Realidades comunes para él pero totalmente ajenas para mí”.

“A cuidarnos más a nivel emocional y priorizarnos; a respetar y aprender sobre otras culturas y formas de hacer”.

“Saber que alguien te considera de esta manera es flipante, y no pensé que iba a llegar a este vínculo al ser tan diferentes. Es muy bonito y la gratificación es enorme”.

“Como mentores no solo estamos acompañando a alguien, sino que nos ayuda a desarrollarnos como persona. Es una experiencia que a nivel vital aporta muchísimo.”

Fuente: Elaboración propia.

Este curso 22/23, en el marco del programa de Mentoría ZING, se está llevando a cabo un estudio pre-post con la intención de validar estas hipótesis. Utilizando la Escala del bienestar psicológico de Ryff, esperamos obtener resultados que evidencien una mejora significativa en diferentes áreas del bienestar tanto de las personas mentoras como mentoradas.

El impacto en la sociedad

Ya hemos expuesto cómo la mentoría acerca personas de contextos y realidades diferentes, así como las implicaciones que tiene a nivel personal en cada una de ellas. Sin embargo, los efectos van más allá

y los programas de mentoría se convierten en una oportunidad para promover el desarrollo comunitario.

De manera transversal, estos programas fomentan la sensibilidad y empatía, haciendo partícipes a sus integrantes en la transformación de la sociedad (Brady & Dolan, 2009). A través de la conexión intergeneracional e intercultural, se reducen estereotipos y prejuicios asociados a grupos culturales, clases sociales o generaciones, favoreciendo el sentimiento de pertenencia e identidad común entre dichas personas, y favoreciendo aprendizajes que se transmiten a sus círculos cercanos (familia y amigos), pudiendo incidir directamente en la cohesión social.

Por otro lado, fomentan el desarrollo de virtudes cívicas o el acompañamiento consciente en el empoderamiento, al animar a la participación en actos culturales o comunitarios, en actividades de mejora del barrio o la exploración del entorno, entre otros (Feu y Prieto-Flores, 2015).

Los programas de mentoría se convierten así en una oportunidad de cambiar el paradigma en políticas sociales, y modificar las relaciones jerárquicas asistenciales por relaciones de acompañamiento informal (Zubero, 1996). De esta forma, la mentoría puede proporcionar a los jóvenes un proceso emancipatorio propio y la obtención de herramientas que les permitan construir relaciones de mentoría en su entorno natural.

Conclusiones

A medida que aumentan los programas de mentoría, aumentan los estudios de sus efectos, pero todavía son escasos aquellos que analizan el vínculo y el potencial de la bidireccionalidad en la mejora del bienestar emocional de ambos participantes.

Por lo tanto, para entender el impacto de los programas de mentoría, es importante poner el foco en las relaciones y no tanto en la consecución de objetivos concretos para un colectivo. Si defendemos un modelo de relaciones horizontal y de aprendizaje mutuo, alejados del intervencionismo “arriba-abajo”, la evaluación de su impacto debe cambiar la mirada hacia este mismo modelo.

De la misma manera, todo programa de mentoría debe ir acompañado de un personal técnico que vele por el correcto desarrollo de la relación, ofreciendo las herramientas necesarias para que así sea.

Como reflexión final, es importante destacar que la inclusión social no se enfoca simplemente en ofrecer herramientas a las personas en riesgo de exclusión que les permitan acercarse al otro extremo, sino que debe ir acompañada de la evaluación y la renuncia de privilegios de los más favorecidos, así como de políticas públicas complementarias.

La mentoría es un ejemplo de cómo es posible crear espacios alejados de la competitividad, el individualismo y el afán de consumo, y convierte a sus participantes en minorías ejemplares para la

transformación social, que favorecen las relaciones comunitarias de apoyo mutuo.

Referencias

- Agullo, E. (1997). Revisión de Apoyo social, de Ana Barron. *Psycothème*, 9(2), 457-459.
- Brady, B. & Dolan, P. (2009). Youth Mentoring as a Tool for Community and Civic Engagement: Reflections on Findings of an Irish Research Study. *Community Development*, 40(4), 359–366.
- Brady, B. y Dolan, P. (2015). *Mentoría de menores y jóvenes. Guía práctica*. Narcea, S.A. Ediciones.
- Dubois, D.L. & Rhodes, J. E. (2008). Mentoring Relationships and Programs for Youth. *Current Directions in Psychological Science*, 17(4), 254–258.
- Feu, J. y Prieto-Flores, O. (2018). ¿Qué impacto pueden tener los programas de mentoría social en la sociedad? Una exploración de las evaluaciones existentes y propuesta de marco analítico. *SIPS - Pedagogía social. Revista interuniversitaria*, 31, 153-167.
- Giménez, M., Hervás Torres, G. y Vázquez Valverde, C. (2010). El análisis de las fortalezas psicológicas en la adolescencia. *Psychology, Society & Education*, 2(2), 97-116. <https://dialnet.unirioja.es/metricas/documentos/ARTREV/3445211>
- Zubero, I. (1996). El papel del voluntariado en la sociedad actual. *Documentación social*, 104, 39-68.