

#LaMentoriaNoPara

¿Cómo mantener
activos los

*Programas
de Mentoría*

durante el
confinamiento?

INTRODUCCIÓN

Desde la Coordinadora de Mentoría Social, como plataforma que promueve la mentoría de calidad en el ámbito de la acción social y, por lo tanto, el desarrollo de vínculos de confianza entre personas, hemos hecho una reflexión alrededor del impacto que el COVID-19 puede tener en los programas y hemos elaborado una lista de sugerencias con el objetivo de ayudarlos a adaptarse a la situación de confinamiento.

Este documento es una herramienta de apoyo, más que un guía a seguir de forma estricta, que ponemos a disposición no sólo de los programas de mentoría social, si no de cualquier proyecto que acompañe a personas. Así pues, será necesario que las indicaciones que aquí damos se adapten a las distintas realidades, objetivos y perfiles de personas destinatarias.

Además de seguir las obligaciones y recomendaciones que el gobierno ha determinado, creemos que desde los programas de mentoría se puede contribuir en la mejora de la situación, desarrollando una tarea de sostenimiento emocional y acompañamiento muy valiosa, especialmente para las personas más vulnerables.

Puesto que nuestras rutinas han cambiado y nuestros movimientos están restringidos a la mínima expresión, es fácil que algunas personas se sientan sobrepasadas y tiendan al aislamiento, aumentando, por lo tanto, su situación de vulnerabilidad. Es por ello por lo que, ahora más que nunca, necesitamos redes de apoyo, espacios de seguridad y relaciones que nos generen confort.

En este aspecto, los programas de mentoría cobran un sentido más que relevante en un momento como el actual: sólo si nos sentimos conectados seremos capaces de afrontar esta situación con la fuerza de voluntad, paciencia y estado de ánimo que requiere.

Consecuentemente, las circunstancias nos llevan a incorporar una reivindicación en esta misma introducción: el acceso a Internet como un derecho de primer orden para todas las personas. Con tal de mantener las relaciones de mentoría durante el confinamiento, el acceso a las comunicaciones se convierte en un elemento crucial que determinará, y mucho, la calidad e impacto del acompañamiento. De ahí nuestro llamamiento a las administraciones públicas, así como a las grandes compañías del sector de las telecomunicaciones, a que hagan todo lo que esté en sus manos para garantizar dicho acceso, especialmente para las personas más vulnerables.

Desde la Coordinadora queremos ayudar a mantener la red de apoyos y a asegurar que las personas más vulnerables pueden seguir contando con los espacios de confianza que les proporcionan las relaciones con sus mentoras y mentores.

Así pues, nos ponemos a vuestra disposición para lo que sea necesario estos días y, sobre todo, os animamos a adaptar vuestros proyectos para garantizar que los lazos se mantienen, aunque sea de forma virtual.

**Contáctanos a través del e-mail
coordinadora@mentoriasocial.org**

RECOMENDACIONES PARA LOS PROGRAMAS

PAREMOS Y PENSEMOS

Antes de empezar, paremos a pensar. No se trata de hacer por hacer, es bueno que dediquemos un tiempo a entender la situación y a reflexionar sobre cómo podemos aportar más en el momento actual.

APOYO EMOCIONAL

Formarnos a través de lecturas para dar el mejor apoyo emocional tanto a personas mentoras como mentoradas. Descubre algunos recursos en la web de la Coordinadora: bit.ly/2QKu4kr

MOSTRARNOS DISPONIBLES

La mayor parte de las personas mentoras seguramente ya han tomado la iniciativa de ponerse en contacto con sus parejas a través de medios virtuales, pero a pesar de ello, les gustará saber que desde los programas estáis allí y hacéis lo posible por facilitarles los recursos necesarios para garantizar ese contacto.

HACER UN MAPEO DE CUÁL ES LA SITUACIÓN DE CONECTIVIDAD DE LAS PERSONAS MENTORADAS PARA ACOMPAÑARLAS MEJOR

Si no tienen conexión wifi ni datos (o bien pocos datos contratados) quizás es momento de plantearos darles un acceso, si disponéis de los recursos económicos para hacerlo:

- Muchas compañías están vendiendo bonos extra para ampliar los datos a bajo coste a personas que ya tienen algún servicio contratado con ellas, aunque no siempre lo anuncian. Recomendamos llamar a las compañías, ya que seguramente se trata de la mejor opción.
- En el caso de proyectos de mentoría para menores, si la persona mentorada no tiene móvil/ordenador recomendamos hablar con la familia y acordar un día y hora a la semana para utilizar sus dispositivos.
- Para las personas mentoradas sin acceso a un ordenador, Labdoo.org puede facilitarlos.

DAR RECURSOS SOBRE HERRAMIENTAS PARA LAS VIDEOCONFERENCIAS

Facilitar los distintos canales que pueden utilizar tanto a las personas mentoras como mentoradas es una buena opción, sobre todo en los (escasos) casos de tratarse de personas menos habituadas al uso de las tecnologías.

ANIMAR A PARTICIPAR EN LAS REDES DE APOYO VECINAL

Animar a participar en las redes de apoyo vecinal que se están generando en la medida de lo posible. Las personas mentoras pueden participar de estos espacios pero además pueden acompañar a las personas mentoradas a utilizarlos, si lo requieren.

GARANTIZAR RUTINAS A LAS PERSONAS MENTORADAS

Fomentar que las personas mentoras se muestren como un recurso para garantizar rutinas de las personas mentoradas: que puedan hablar de horarios, cosas a hacer durante el día, tiempo de lectura, tiempo de deberes, tiempo de tareas domésticas.

PROTOCOLO COVID-19

Establecer un protocolo sobre cómo actuar en caso de personas diagnosticadas, de riesgo o que haya estado en contacto con personas que tienen el COVID-19.

DAR RECURSOS A LAS PERSONAS MENTORAS PARA LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES CULTURALES Y LA PROMOCIÓN DE JUEGOS Y ACTIVIDADES LÚDICAS

Es bueno que más allá de que las personas mentoras sean un recurso para las personas mentoradas para poder hablar sobre cómo se siente ante la nueva situación, las relaciones no se centren exclusivamente en el COVID-19. Hablar en exceso de la situación puede provocar todavía más sensación de angustia, por lo que es bueno poder abordar otros temas. Para ello, las experiencias en mentoría online nos explican que es recomendable tener actividades para hacer, sobre las que después hablar. Algunos de estos recursos pueden ser:

- Generar retos en Instagram en los que personas mentoras y mentoradas puedan participar y participar en algunos que ya están en marcha.
- Proponer la escritura o grabación de una especie de "diario del confinamiento" para intercambiarse mentor/a y mentorado/a.
- Dar a conocer actividades en streaming/online como recurso para las personas mentoradas.
- Promover la visualización de películas/vídeos/series interesantes sobre los que la persona mentora y mentorada puedan comentar.
- Juegos en línea.
- Creaciones conjuntas: paper.li, pixton, historias colaborativas con notas de voz.
- Intercambio de recetas y compartir fotos de los platos.
- Aprender/mejorar un idioma o competencia.

ADAPTAR EL SEGUIMIENTO QUE HACEMOS A LAS PERSONAS MENTORAS Y MENTORADAS:

- Hacer videollamadas de seguimiento.
- Utilizar el mail para que las personas mentoras puedan informarnos sobre cómo va la relación de mentoría.
- Intensificar el contacto vía WhatsApp con las personas mentoras.
- Crear un espacio de encuentro grupal online entre personas mentoras.
- Promover el contacto entre personas mentoras, conectándolas para que se ayuden mutuamente y que la experiencia de una pueda ayudar a otra.

CONTACTAR CON LOS FINANCIADORES

Informarles sobre cómo se está llevando a cabo el proyecto actualmente, visibilizando la importancia del apoyo a los colectivos vulnerables y del contacto para la detección de los casos más vulnerables estos días. Avanzarnos antes de que nos pregunten, por si están tomando decisiones sobre qué proyectos priorizan.

15 RECOMENDACIONES PARA LAS PERSONAS MENTORAS

! Importante: Sé consciente de que las personas mentoradas pueden tener otras preocupaciones antes que encontrarse virtualmente con su mentor/a debido a su situación de vulnerabilidad. Da espacio y respeta el ritmo del mentorado/a para procesar lo que está pasando. Como siempre, es importante empatizar con el otro antes que nada.

1. Reconocer y comprender la preocupación de las personas mentoradas y no negar la situación.
2. Reconocer la propia preocupación y hablar de ello con las personas mentoradas pero sin alarmismos.
3. Ser activos en la promoción del cumplimiento de las recomendaciones dadas por el gobierno (transmitir la idea de minimizar las salidas, lavarse las manos, etc.).
4. Mostrarse disponible para las personas mentoradas, facilitando vías de contacto distintas (teléfono, videoconferencias, whatsapp).
5. Verbalizar que "allí estamos" con las personas mentoradas. Decirles de forma directa que nos preocupamos y nos ocupamos de su bienestar.
6. Rechazar los discursos culpabilizadores/racistas en relación a la expansión de la COVID-19.
7. Promover las fuentes informativas veraces y evitar la expansión de rumorología: <https://maldita.es/>
8. Proponer actividades virtuales a realizar con la persona mentorada.
9. Reportar cualquier situación de riesgo a vuestro técnico/a de referencia.
10. Facilitar los recursos y canales oficiales a las personas mentoradas sobre "qué hacer en caso de encontrarse mal o conocer a alguien que tiene los síntomas".
11. Hacer un plan con la persona mentorada sobre cómo nos comunicaremos en estos meses (establecer un día a la semana aunque mostrarse abierto a que se contacte también en otros momentos).
12. Plantearse objetivos adaptados para los siguientes 2 meses: "qué podemos aprovechar para hacer estos dos meses en los que no nos veremos en persona?". Planificar actividades conjuntas.
13. Aconsejar sobre la importancia de cuidarse en estos tiempos, de ser paciente, marcarse retos asumibles y no estar todo el día viendo las noticias.
14. Hacer ejercicio conjuntamente on-line con nuestros mentorados y mentoradas.
15. Contactar con las personas técnicas del programa para cualquier duda y seguir sus indicaciones.

#LaMentoriaNoPara

Este documento ha sido redactado por las distintas entidades que forman parte de la Coordinadora de Mentoría Social con el objetivo de apoyar a todos aquellos proyectos de acompañamiento que encuentran dificultades a la hora de mantener activas las relaciones durante la situación excepcional del COVID-19.

Para más información y recursos, podéis consultar nuestra web, donde encontraréis links a recursos específicos, así como las páginas web de algunos proyectos que han hecho un trabajo sensacional en la facilitación de actividades y propuestas para mantener las relaciones de mentora.

Amplia la información aquí: <https://bit.ly/2QKu4kr>

AFEV: <https://entandem.cat/recursos/mentoria-a-distancia-o-e-mentoring/>

PUNT DE REFERENCIA: <http://www.puntdereferencia.org/cuidar-nos-en-temps-de-coronavirus/>

SERVEI SOLIDARI:

<https://imscdn.abcore.org/r/serveisolidari.org/w800-h500/mm/image/Recomanacions%20Coronavirus%20-%20FSS.jpg>

**NOS PONEMOS AL SERVICIO DE TODAS AQUELLAS
ENTIDADES Y PERSONAS QUE NECESITEN NUESTRO APOYO:**

coordinadora@mentoriasocial.org



**Coordinadora
Mentoría
Social**

Organizadora del [European Mentoring
Summit 2020](#) (7-9 de octubre 2020).