

Programa de mentoría basado en la programación neurolingüística para desarrollar capacidades personales en estudiantes universitarias

Mentoring program based on neurolinguistic programming to develop personal capabilities in university students

Indira Iracema Gómez Arteta¹, Sara María Arista Santisteban², Myrna Cleofé Sánchez Rossel³, Brisvani Bonifaz Valdez⁴, Fortunato Escobar-Mamani⁵

Información

Artículo de Investigación

Recibido: 13 diciembre 2023
Aceptado: 23 enero 2024
En línea: 5 febrero 2024

Palabras clave

Mentoría,
empoderamiento,
programación neurolingüística.

Resumen

En el ámbito académico, la inequidad de género se puede apreciar en un protagonismo menos relevante de las estudiantes mujeres, evidenciándose limitaciones por la ausencia de capacidades personales, sobre todo relacionadas al empoderamiento psicológico. Por ello, el objetivo de la investigación fue explicar los efectos de un Programa de Mentoría basado en la programación neurolingüística en el desarrollo de capacidades personales de empoderamiento psicológico en estudiantes mujeres de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno durante el año 2023. El diseño corresponde a un estudio de caso abordado desde un enfoque de investigación cuantitativo. La muestra fue elegida intencionalmente y consideró a 30 estudiantes mujeres de la Escuela Profesional de Educación Secundaria. Los datos fueron recogidos antes y después de la ejecución del “Programa de Mentoría” utilizando como instrumento el cuestionario para la medición del empoderamiento en mujeres (INEM). Los resultados muestran que el Programa de Mentoría tuvo efectos positivos en el desarrollo del empoderamiento de las estudiantes, quienes pasaron de estar mayoritariamente en un nivel medio (50%), antes del programa, a un nivel alto (60%), después del programa. Se concluye que la programación neurolingüística, como fundamento de un programa de mentoría, es eficaz en el desarrollo de capacidades personales de empoderamiento en estudiantes mujeres, ayudando a incrementar su participación en la sociedad con independencia, seguridad, satisfacción social, temeridad e igualdad; por lo que se debe considerar como parte del currículo en las instituciones de educación superior.

Abstract

In the academic field, gender inequality can be seen in a less relevant role of female students, evidencing limitations due to the absence of personal capabilities, especially related to psychological empowerment. Therefore, the objective of the research was to explain the effects of a Mentoring Program based on neurolinguistic programming in the development of personal capacities for psychological empowerment in female students of the National University of the Altiplano of Puno during the year 2023. The design corresponds to a case study approached from a quantitative research approach. The sample was chosen intentionally and considered 30 female students from the Professional Secondary Education School. The data were collected before and after the execution of the “Mentoring Program” using the questionnaire for measuring empowerment in women (INEM) as an instrument. The results show that the Mentoring Program had positive effects on the development of the empowerment of the students, who went from being mostly at a medium level (50%), before the program, to a high level (60%), after the program. It is concluded that neurolinguistic programming, as the basis of a mentoring program, is effective in the development of personal capabilities in female students, helping to increase their participation in society with independence, security, social satisfaction, recklessness and equality; Therefore, it should be considered as part of the curriculum in higher education institutions.

¹ Doctora en Educación, Universidad Nacional del Altiplano, Email: igomez@unap.edu.pe, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6489-2261>

² Doctora en Educación, Universidad Nacional del Altiplano, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6692-4842>

³ Doctora en Educación, Universidad Nacional del Altiplano, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0823-2856>

⁴ Doctora en Educación, Universidad Nacional del Altiplano, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9067-0731>

⁵ Doctor en Ciencia, Tecnología y Medio Ambiente, Universidad Nacional del Altiplano, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3922-4621>

Introducción

En pleno siglo XXI, aun podemos evidenciar el avasallamiento a grupos vulnerables, siendo las mujeres las que son parte de ellos (Prince, 2022). A pesar de ocupar roles de toma de decisiones y de algunos progresos alcanzados, muchas mujeres enfrentan aún restricciones en términos de autonomía y agencia, observándose una desaceleración preocupante en la búsqueda de una completa igualdad, lo que indica la existencia de tareas pendientes por realizar (Martínez et al., 2020; Gennari y Fornasari, 2020).

La controversia referente al desarrollo humano se ha caracterizado por su gran extensión. En base a ello, se crea la necesidad de considerar capacidades que permitan impulsar su desarrollo y sustentabilidad; incidiendo en los conceptos de agencia personal y empoderamiento, los que muchas veces se usan indistintamente para describir aspectos del funcionamiento humano autónomo (Pick et al., 2007).

En el año 2015, las Naciones Unidas aprobaron 17 Objetivos como parte integral de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible. Entre estos objetivos, destaca el Objetivo de Desarrollo Sostenible 5 (ODS 5), que busca lograr la igualdad de género y empoderar a todas las mujeres y niñas (MyN). Para alcanzar este propósito, es imperativo instaurar cambios en las prácticas pedagógicas y educativas que faciliten el acceso de las mujeres a la educación universitaria, aumenten sus perspectivas de inserción laboral y mitiguen las desigualdades de género (Bonavitta y Maritano, 2024).

La igualdad de género se consolida como un derecho fundamental y un pilar esencial para la construcción de un mundo pacífico, próspero y sostenible. Por ello, el Objetivo de Desarrollo Sostenible 5 «Igualdad de género» (ODS 5) busca capacitar a las mujeres y niñas, reconociendo que la desigualdad de género involucra factores económicos, políticos y sociales interconectados (Merma-Molina et al., 2024), por lo que es una acción urgente el fomento del empoderamiento de las mujeres, partiendo de las universidades.

Es fundamental fortalecer el empoderamiento femenino, desde un punto de vista integral, trascendiendo la mirada únicamente centrada en el activismo (Camelo & Franco, 2024). Una visión integral de empoderamiento destaca tres elementos fundamentales: el desarrollo de la conciencia, que implica para las mujeres un proceso de reflexión y análisis de las condiciones en las que han vivido a lo largo del tiempo; las estrategias diseñadas para integrarse en diversos ámbitos, tales como los educativos, familiares, sociales y laborales; y la autodeterminación y autonomía, que consiste en alzar las voces para contribuir a la construcción de condiciones de vida mejoradas (Meda, 2024).

Empoderarse significa tener el control de nuestras vidas; poder reafirmar la identidad emancipada y emancipadora, tomando en cuenta la dimensión personal, que fomenta el desarrollo del sentido del yo e influye para lograr un bienestar mental favorable; las relaciones próximas, referidas al desarrollo de la persona en sus relaciones interpersonales; y la dimensión colectiva, que permite un trabajo de cambio conjunto enfocado en un impacto mayor al que lograrían de manera individual, influyendo positivamente también en la relación entre el individuo y su entorno (Medina, 2022; Bayo y Maya, 2014; Pick et al., 2007).

Las mujeres empoderadas son aquellas que tienen las habilidades, los conocimientos y los antecedentes necesarios para poder tomar decisiones (Hernández & García, 2011) y para lograr ello, se debe fomentar el pensamiento divergente que promueva la diversidad mediante el respaldo a diversos grupos locales (Rappaport, 1981).

Entendiendo la necesidad de enfocarnos en el empoderamiento psicológico de las mujeres, debido a la dificultad en la toma de decisiones, la exenta participación social ante los

propios problemas y el bajo nivel de motivación para defender los derechos, surge la necesidad de trabajar mediante programas o mediaciones para empoderar a las mujeres, a nivel psicológico (Soria y Peláez, 2018).

La mentoría se considera una potente herramienta para ayudar a las universidades a alcanzar sus objetivos estratégicos, en especial, la mejora de la retención y el éxito de sus estudiantes de nuevo ingreso (Casado-Muñoz et al., 2015). “Es una estrategia de apoyo a estudiantes de nuevo ingreso para efectivizar la integración académica y social en estudiantes que transitan de un nivel educativo a otro” (Aguilar & Soto, 2018, p. 255).

Considerando la diversidad de estudiantes que actualmente acuden a las aulas universitarias y sus necesidades, es necesario implementar estrategias eficaces para responder a sus demandas educativas, siendo la tutoría y mentoría ejemplos interesantes que ayuden a crecer a cada estudiante en su proceso de adaptación (Albanaes et al., 2015).

La mentoría está ganando creciente reconocimiento como un instrumento destinado a fomentar la integración laboral de segmentos sociales desfavorecidos (Petrovic, 2015), concibiéndola como un componente esencial en el entramado de apoyo social dirigido a la población juvenil en riesgo de exclusión social (Prieto-Flores y Feu, 2018).

Estudios anteriores orientados a aplicar programas de tutoría o mentoría demuestran resultados positivos en el desarrollo integral de las mujeres. Las participantes afirmaron haber mitigado su sensación de aislamiento, incrementado su confianza y mejorado su autoeficacia, especialmente cuando los grupos estaban compuestos por mujeres con objetivos profesionales afines (Petersen et al., 2020).

Un programa de mentoría basado en el uso de la Programación Neurolingüística (PNL) proyecta resultados positivos en el desarrollo de capacidades personales de empoderamiento en estudiantes mujeres, considerando que la PNL se centra en la interacción entre el pensamiento (neuro), el lenguaje (lingüística) y los patrones de comportamiento que han sido aprendidos a través de la experiencia (programación) (Bandler, 1985), permitiendo que en las actividades pedagógicas se desarrolle una comunicación práctica tanto intra como interpersonal (Macancela et al. 2018).

La PNL tiene una influencia positiva en el desarrollo de habilidades intrapersonales, es decir aquellas capacidades y competencias que una persona posee para comprenderse a sí misma y constituye a la vez una estrategia efectiva para realizar el trabajo colaborativo, combinando habilidades, conocimientos y recursos para lograr más efectivas las metas propuestas (Sanabria, 2023).

Considerando la información anterior, el objetivo de la investigación fue identificar la eficacia de un Programa de Mentoría basado en la programación neurolingüística en el desarrollo de capacidades personales de empoderamiento psicológico en estudiantes mujeres de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno en el año 2023..

Materiales y métodos

Ámbito o Lugar de Estudio

El estudio se realizó en la Universidad Nacional del Altiplano, ubicada en el distrito, provincia y departamento de Puno en el Perú, situada a 3800 m.s.n.m. en el altiplano peruano.

Descripción de Métodos

El diseño de la investigación corresponde a un estudio de caso descriptivo, abordado desde un enfoque cuantitativo.

La ejecución del programa de mentoría basado en la PNL constó de 12 talleres presenciales, cada uno de dos horas, orientados a desarrollar el empoderamiento de las estudiantes, dichos talleres se desarrollaron durante el semestre académico 2023-I y se detallan a continuación:

Taller 1. ¿Quién soy? Autoestima

Taller 2. El anclaje para la percepción de mis fortalezas y debilidades.

Taller 3. Soy empática conmigo y con los demás.

Taller 4. Plan de vida: identifico mis metas personales y académicas (¿Quién quiero ser?)

Taller 5. Mis estilos de pensamiento y aprendizaje (test).

Taller 6. Me acepto como persona.

Taller 7. Gestiono mis miedos: estrategias de superación.

Taller 8. El modelaje para concretar propósitos personales y académicos.

Taller 9. Ejercicios de determinación: Yo soy, yo quiero, yo puedo

Taller 10. La relajación para afrontar la ansiedad y estrés.

Taller 11. Interrelaciono lo corporal con lo emocional.

Taller 12. Me expreso verbal y corporalmente con convicción, valorando mi evolución personal.

Población y muestra

La población de estudio estuvo conformada por estudiantes mujeres de la Universidad Nacional del Altiplano. La muestra se seleccionó a través de un muestreo no probabilístico por conveniencia, siguiendo estos pasos:

- Convocatoria a las estudiantes del I al IV semestre de la Escuela Profesional de Educación Secundaria.
- Postulación voluntaria de las estudiantes que deseen participar en el “Programa de Mentoría”, respondiendo a sus intereses de crecimiento personal.
- Charla informativa acerca de las actividades e implicancias de ser parte del “Programa de Mentoría”.
- Aplicación de un cuestionario de diagnóstico para evaluar las capacidades personales de empoderamiento de las estudiantes.
- Selección de 30 estudiantes que evidencien menores niveles de desarrollo de capacidades personales de empoderamiento y, por ende, necesitan mayor apoyo para fortalecer estos aspectos con un “Programa de Mentoría”.

Las estudiantes participantes firmaron un consentimiento informado y expresaron estar de acuerdo para la aplicación de 12 talleres de desarrollo de las capacidades personales.

Instrumento

El instrumento para evaluar el empoderamiento en mujeres (IMEN) fue propuesto y validado por Hernández y García (2008); y tiene un análisis de confiabilidad utilizando el criterio de consistencia interna, calculado a través del alfa de Cronbach de 0.863, para 34 reactivos, lo cual es indicativo de que la escala es confiable.

El cuestionario cuenta con dos secciones, la primera está referida a variables sociodemográficas, la que está referida a obtener datos de las estudiantes y la segunda parte está relacionada con la medición del empoderamiento que exploran siete factores: empoderamiento participativo, temeridad, influencias externas, independencia, igualdad, satisfacción social, seguridad, cuyos índices de validez y confiabilidad son muy aceptables.

Para llevar a cabo la recopilación de la información, se implementó este cuestionario en Google Forms y se aplicó antes y después de ejecutar el programa de mentoría basado en la PNL.

Resultados y discusión

Eficacia del programa de mentoría, basado en la PNL, en el empoderamiento

Los resultados muestran que el programa de mentoría basado en la PNL tiene efectos positivos (Tabla 1), ya que el empoderamiento psicológico se incrementó en las estudiantes, pasando de estar la mayoría de ellas (50%) en un nivel medio, antes del programa, a un nivel alto (60%), luego de la aplicación de los 12 talleres comprendidos en el programa de mentoría.

Tabla 1

Niveles de empoderamiento de las estudiantes, antes y después de la ejecución del Programa de Mentoría Integral

Nivel de empoderamiento	Antes		Después	
	f	%	f	%
Alto	9	30	18	60
Medio	15	50	9	30
Bajo	6	20	3	10

Nota: resultados obtenidos de la aplicación del cuestionario de empoderamiento en mujeres.

De modo general, encontrar un incremento en el empoderamiento psicológico de las estudiantes a través de un programa de mentoría, ratifica la idea de concebir la mentoría como un proceso positivo en el desarrollo personal, académico y profesional (Camacho, 2018), coincidiendo, además, con Lacalle y Pujol (2019) quienes demostraron que existe una elevación de la autoestima y la participación en mujeres cuando se trabaja en un programa de apoyo femenino, ratificando que el empoderamiento psicológico tiene una influencia positiva en la calidad de la interacción de las estudiantes (Kanjanakan et al., 2023).

La eficacia del programa de mentoría, demostrada con el incremento del nivel de empoderamiento de las estudiantes, concuerda con Delgado et al. (2010), quienes identificaron mejoras en la identidad, autoestima, y autoconcepto de un grupo de mujeres que participaron en un proyecto de empoderamiento en Celaya, Guanajuato.

Por otro lado, los resultados son contrarios a los encontrados por Camacho (2018), quien identificó que el desarrollo de habilidades y actitudes como la seguridad en sí mismos, comprensión profunda y consciente de uno mismo, avanzó en menor escala, según el reporte se los mentores que participaron en un programa de mentoría en la formación de estudiantes universitarios.

Específicamente, utilizar la Programación Neurolingüística, como base de un programa de mentoría, ratifica la idea de entender a esta poderosa herramienta como un elemento clave de apoyo al crecimiento de los seres humanos (Gonzaga et al., 2019), concordando con Sanabria (2023) al reconocer los efectos positivos de la Programación Neurolingüística en el desarrollo

de habilidades intrapersonales en los estudiantes de educación superior. Así mismo, los resultados corroboran que las estrategias basadas en la Programación Neurolingüística fortalecen y aumentan el compromiso y responsabilidad social de los futuros profesionales (Arjona et al., 2021). Por consiguiente, estos resultados ratifican que la PNL tiene potencial de ser aceptada formalmente en la psicología y ponerse en el nivel de prácticas más convencionales como la terapia cognitiva, el mindfulness y el coaching (Kotera & Sweet, 2019).

Eficacia del programa de mentoría, basado en la PNL, en las dimensiones del empoderamiento

Los resultados presentados en la Tabla 2 muestran el nivel obtenido por las estudiantes, antes y después del Programa de Mentoría basado en la PNL, en las siete dimensiones o factores considerados por Hernández y García (2008) para medir el empoderamiento en mujeres, dichas dimensiones son: empoderamiento participativo, temeridad, influencias externas, independencia, igualdad, satisfacción social y seguridad. Al respecto, se ha demostrado la utilidad del programa de mentoría en el desarrollo de las siete dimensiones, resaltando que en el nivel alto se ha incrementado notablemente el porcentaje de estudiantes.

Si bien las siete dimensiones han mostrado mejoría con la aplicación del Programa de Mentorías basado en la PNL, se destaca que la dimensión que mejor ha evolucionado es la temeridad, pasando de un 46%, antes del programa, a un 80% de estudiantes, después del programa. Este incremento muestra la eficacia del programa, ya que un alto nivel de temeridad muestra a una mujer valiente, sin temor a tomar decisiones, segura en sus acciones (Hernández & García, 2008) aspecto que es una fortaleza en una sociedad que busca el desarrollo sostenible con equidad. Este resultado concuerda con López (2024) quien identificó que las mujeres examinadas en un programa de extensión universitaria orientado a su empoderamiento, han experimentado una transformación en sus roles, gracias a la influencia institucional y académica, convirtiendo sus actividades en un aporte al desarrollo comunitario. Este resultado coincide con Rockinson-Szapkiw y Wendt (2021), quienes afirmaron que la participación en el proceso de tutoría resultó en un aumento de la autoeficacia de los participantes, aspectos que se ligan directamente a la temeridad.

Tabla 2
Dimensiones del empoderamiento, antes y después de la ejecución del Programa de Mentoría

Dimensiones	Niveles													
	Alto				Medio				Bajo				Total	
	Antes		Después		Antes		Después		Antes		Después			
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Participación	12	40	22	73	15	50	8	27	3	10	0	0	30	100
Temeridad	14	46	25	80	15	50	5	17	1	3	0	0	30	100
Influencias externas	5	15	11	37	12	40	10	33	13	45	9	30	30	100
Independencia	9	30	15	50	16	52	10	33	5	18	5	17	30	100
Igualdad	11	35	20	67	15	50	9	30	4	15	1	3	30	100
Satisfacción social	8	25	16	53	17	57	9	30	5	18	5	17	30	100
Seguridad	11	38	19	63	16	52	10	33	3	10	1	3	30	100

Por otro lado, la dimensión en la cual se presentan debilidades se refiere a las influencias externas, en la cual el 30% de estudiantes se ubica en un nivel bajo, después de la aplicación del programa de mentoría. Un bajo nivel de influencias externas muestra a una mujer que considera que el liderazgo está en función de situaciones ajenas a ella, probablemente con cierto control externo (Hernández & García, 2008), siendo esta una debilidad en una sociedad en la cual prevalece la imagen masculina.

Adicionalmente, es necesario destacar algunas limitaciones del estudio, dentro de las cuales se destaca que se trata de un estudio que trabaja con un solo grupo de 30 estudiantes y en relación al análisis de datos, este se basa únicamente en el análisis de frecuencias. Estas limitaciones sugieren la necesidad de continuar con investigaciones sobre el tema, considerando, además, que otros estudios en el área educativa relacionados a la PNL demostraron problemas en relación a su uso, recomendando usar con cautela los beneficios de la PNL en ambientes laborales, específicamente en el desarrollo de pilares psicológicos como la autoestima, la fiabilidad, el estrés laboral y el compromiso organizacional, áreas que son relevantes en nuestra investigación ya que también son pilares del empoderamiento femenino (Kotera et al., 2019; Passmore y Rowson, 2019).

Finalmente, la proyección de esta temática se orienta a ampliar la cobertura de los programas de mentoría basados en la PNL a poblaciones mayores, no solo en instituciones educativas de nivel superior, sino en todos los niveles educativos, ya que empoderar a las mujeres es una necesidad que debe trabajarse en todo el sistema educativo. Esta propuesta concuerda con Feu et al., (2013) en el sentido de ampliar las experiencias de tutoría entre grupos juveniles para poder compararlos, llevar a cabo un seguimiento adecuado y evaluar su impacto en la confianza en sí mismos y en las expectativas de los participantes.

Conclusiones

El Programa de Mentoría basado en la PNL tiene efectos positivos en el desarrollo de capacidades personales de empoderamiento psicológico en estudiantes mujeres, quienes en su mayoría pasaron a tener un nivel de empoderamiento alto, después del programa. La dimensión que mejor nivel alcanzó fue la temeridad, demostrando que la PNL ayuda a las estudiantes a tomar decisiones con valentía y seguridad.

La dimensión que presenta mayores debilidades corresponde a las influencias externas, lo cual muestra la necesidad de seguir fortaleciendo la capacidad de independencia para asumir el liderazgo personal y social, utilizando la PNL u otras estrategias orientadas al desarrollo personal.

Agradecimientos

A la Universidad Nacional del Altiplano de Puno, por financiar la ejecución de esta investigación con el Fondo de Estímulo a la Docencia Universitaria (FEDU).

Referencias

- Aguilar, N., & Soto, N. (2018). La mentoría en el nivel universitario: etapas para su implementación. *Universidad y Sociedad*, 10, 255–262. <http://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus>
- Albanaes, P., Marques de Sousa Soares, F., & Patta Bardagi, M. (2015). Programas de tutoría y mentoría en universidades brasileñas: un estudio bibliométrico. *Revista de Psicología*, 33(1), 21–56. <https://doi.org/10.18800/psico.201501.002>
- Arjona, J., De la Hoz Contreras, E., Colina, M., & García, T. (2021). Programación Neurolingüística como estrategia en el desempeño académico de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Básicas y de la educación. *UPC. Revista Boletín Redipe*, 10(6), 366–381. <https://doi.org/10.36260/rbr.v10i6.1332>
- Bandler, R. (1985). *Using Your Brain--For a Change: Neuro-Linguistic Programming*. Real People Press.

- Bayo, N., & Maya, I. (2014). Participación comunitaria, empoderamiento y salud. *Apuntes de Psicología*, 65-76. <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/84634/488-1110-1-SM.pdf>
- Bonavitta, P., & Maritano, O. (2024). La igualdad de género y los objetivos de desarrollo sostenible : aportes desde la educación superior argentina. 43(January), 27-46. <https://doi.org/doi.org/10.14198/ fem.2024.43.02>
- Camacho, M. I. (2018). Mentoría en Educación Superior, la experiencia de un programa extracurricular. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 20(4), 86-99. doi:<https://doi.org/10.24320/redie.2018.20.4.1999>
- Camelo, V. H. D., & Franco, I. P. F. (2024). Fútbol y empoderamiento de la Mujer: Sistematización de experiencia. *Lúdica Pedagógica*, 1(38), 1-22. <https://revistas.pedagogica.edu.co/index.php/LP/article/view/20618>
- Casado-Muñoz, R., Lezcano-Barbero, F., & Colomer-Feliu, J. (2015). 56. Diez pasos clave en el desarrollo de un programa de mentoría universitaria para estudiantes de nuevo ingreso. *Revista Electrónica Educare*, 19(2), 155–180. <https://doi.org/doi: http://dx.doi.org/10.15359/ree.19-2.10>
- Delgado, D., Zapata, E., Martínez, B., & Alberti, P. (2010). Identidad y empoderamiento de mujeres en un proyecto de capacitación. *Ra Ximhai Revista de Sociedad, Cultura y Desarrollo*, 453-467.
- Feu, J., Prieto-Flores, O., & Mondéjar, E. (2013). Resultats de l'estudi d'avaluació de l'impacte dels programes de mentoria social. <http://mentoriasocial.org/publicaciones/informe-2/#.W0tTNcbr2nA>
- Gennari, F., & Fornasari, T. (2020). Gender Diversity in Nomination Committee: A Way to Promote Gender Balance on Board? *BT - Gender Studies, Entrepreneurship and Human Capital* (P. Paoloni & R. Lombardi (eds.); pp. 25-43). Springer International Publishing. https://doi.org/doi.org/10.1007/978-3-030-46874-3_3
- Gonzaga, S., Solano, J., & Carvallo, Y. (2019). Programación neurolingüística como herramienta de apoyo gerencial en las pequeñas y medianas empresas. *CONRADO: Revista Pedagógica de La Universidad de Cienfuegos*, 15(67), 165–169. <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/issue/view/46>
- Hernández, J., & García, R. (2008). Instrumento para medir el empoderamiento de la mujer. In *INMUJERES; Universidad Juárez Autónoma de Tabasco; CONACYT*. <http://www.archivos.ujat.mx/2011/difusion/libros/10.pdf>
- Hernández, J., & García, R. (2011). Mujeres Mexicanas, Empoderamiento y Política. *Tecsiscatl*, 3(10), 1-13. <https://shre.ink/rv0S>
- Kanjanakan, P., Wang, P. Q., & Kim, P. B. (2023). The empowering, the empowered, and the empowerment disparity: A multilevel analysis of the integrated model of employee empowerment. *Tourism Management*, 94(October 2021), 104635. <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2022.104635>
- Kotera, Y., Sheffield, D., & Van Gordon, W. (2019). The applications of neuro-linguistic programming in organizational settings: A systematic review of psychological outcomes. *Human Resource Development Quarterly*, 30(1), 101-116. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/hrdq.21334>
- Kotera, Y., & Sweet, M. (2019). Comparative evaluation of neuro-linguistic programming. *British Journal of Guidance & Counselling*, 47(6), 744-756. <https://doi.org/10.1080/03069885.2019.1622075>
- Lacalle, C., & Pujol, C. (2019). Mentorship and social integration at the university: Service learning in a project of the journalism degree. *Educacion XX1*, 22(2), 289-308. <https://doi.org/10.5944/educxx1.22694>
- Lopez, P. (2024). Procesos de extensión universitaria del Instituto Tecnológico de Costa Rica y el empoderamiento de mujeres en Sarapiquí: Reflexiones sobre el desarrollo comunitario desde las percepciones de cinco mujeres *Processes of Extension Projects of Instituto Tecn.* 103(2), 1-19. <https://doi.org/10.15517/rr.v103i1.54128>
- Macancela, P., García, M. Y., & Velez, E. E. (2018). Programación Neurolingüística (PNL) en el salón de clases. *Memorias del cuarto Congreso Internacional de Ciencias Pedagógicas de Ecuador: La formación y superación del docente: “desafíos para el cambio de la educación en el siglo XXI”* (págs. 1575-1587). Ecuador: Instituto Superior Tecnológico Bolivariano. Obtenido de [file:///C:/Users/UNAP/Downloads/Dialnet-MemoriasDelCuartoCongresoInternacionalDeCienciasPe-743196%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/UNAP/Downloads/Dialnet-MemoriasDelCuartoCongresoInternacionalDeCienciasPe-743196%20(1).pdf)
- Martínez Cerda, M. D. L., Sánchez Macías, A., & Azuara Pugliese, V. (2020). Percepción de Autoeficacia y empoderamiento como competencias para el emprendimiento con perspectiva de género. *Management Review*, 5(2). <https://editorial.upgto.edu.mx/index.php/umr/article/view/160>
- Meda, A. R. (2024). Inclusión y empoderamiento de mujeres rurales para el desarrollo en Chiquihuitlán, Jalisco. *Revista de Estudios de Género, La Ventana* E-ISSN: 2448-7724, 7(59), 356-387. <https://doi.org/https://doi.org/10.32870/lv.v7i59.7706>
- Medina, A. (2022). El empoderamiento psicológico ante la violencia de género mediante un taller e infografías: historias de mujeres que asisten a la asociación civil “tejiendo un sueño” en San Martín de las pirámides, estado de México. Toluca. <http://ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/112046>
- Merma-Molina, G., Urrea-Solano, M., Y., & Gavilán-Martín, D. (2024). Promover la igualdad de género mediante la Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible. *Feminismo*(January), 13-25. <https://doi.org/doi.org/10.14198/fem.2024.43.01>

- Passmore, J., & Rowson, T. (2019). Neuro-linguistic programming: A review of NLP research and the application of NLP in coaching. *International Coaching Psychology Review*, 14(1), 57-69. <https://doi.org/10.53841/bpsicpr.2019.14.1.57>
- Petersen, S., Pearson, B.Z. & Moriarty, M. A. (2020). Amplifying Voices: Investigating a Cross-Institutional, Mutual Mentoring Program for URM Women in STEM. 45, 317–332.
- Petrovic, M. (2015). Mentoring in Europe and North America: Strategies for improving immigrants' employment outcomes. (B. M. P. I. Europe. (ed.)).
- Pick, O. I., Sirkin, S. ; Ortega, J. ; Osorio, I. ; Martínez, P. ; Xocolotzin, R. ; Givaudan, U. ; Escala, M., & Medir, P. (2007). Sociedad Interamericana de Psicología. Agencia Personal y Empoderamiento (ESAGE) *Interamerican Journal of Psychology*, 41(3), 295–304. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28441304>
- Prieto-Flores, O. & Feu, J. (2018). What type of impact could social mentoring programs have? an exploration of the existing assessments and a proposal of an analytical framework. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, 31, 153-167. https://doi.org/10.7179/PSRI_2018.31.12
- Prince, A. (2022). Acto educativo como catalizador del empoderamiento de la mujer ante la mutilación genital femenina. *Revista de Ciencias Sociales (Ve)*, 399-412.
- Rappaport, J. (1981). Elogio de la paradoja: una política social de empoderamiento sobre la prevención. *American Journal of Community Psychology*, 9(1), 1-25. <https://doi.org/10.1007/bf00896357>
- Rockinson-Szapkiw, A., & Wendt, J. L. (2021). The benefits and challenges of a blended peer mentoring program for women peer mentors in science, technology, engineering and mathematics (STEM). *International Journal of Mentoring and Coaching in Education*, 10(1), 1-16. <https://doi.org/10.1108/IJMCE-03-2020-0011>
- Sanabria, F. (2023). Programación Neurolingüística y su influencia en las habilidades intrapersonales y rendimiento académico del estudiantado desde los Entornos Virtuales de Aprendizaje. *Innovaciones Educativas*, 25(38), 263–275. <https://doi.org/10.22458/ie.v25i38.4458>
- Soria, L., & Peláez, S. (2018). Revisión documental del empoderamiento en mujeres desde una perspectiva psicológica. Santander.