



## ¡Bienvenidos a la segunda guía!

En esta segunda etapa comenzamos con el primer paso de la metodología Diseña tu vida, Empatizar, a través de ejercicios prácticos en los cuales tú vas a servir de guía para que tu mentee pueda encontrar la coherencia o conexión entre su visión de vida y trabajo. Este ejercicio le permitirá tener claridad sobre su propósito de vida y la importancia de hacer lo que ama o apasiona. Adicionalmente, se brinda una herramienta práctica para aprender a identificar las actividades que agregan o quitan energía en su vida diaria, con esta herramienta se busca que aprendan a gestionar y administrar el tiempo.

Para esta sesión, tu mentee ya ha completado este ejercicio y también ha revisado la coherencia entre ambas visiones, esto va a facilitar su interacción en la reunión y les facilitará encontrar temas relacionados con la actividad de la primera guía.

Ahora nos encontramos aquí:



### Objetivos de la sesión

1. Establecer con claridad las metas u objetivos que tienen los mentees en el ámbito laboral y profesional a través del ejercicio de la visión de vida y trabajo.
2. Socializar herramientas para la gestión y administración del tiempo.
3. Realizar la encuesta de reporte del programa.

# GUÍA 2

## Antes de la sesión,

Te recordamos que esta guía es una herramienta que te va a ayudar a preparar la sesión, sin embargo, no dejes que los temas a conversar estén restringidos por esta, por lo que, si tienes otras herramientas que le puedan ayudar a tu mentee a complementar las actividades de esta guía, o a cumplir las metas que establecieron en su primer encuentro, siéntete libre de utilizarlas.

- Recuerda que la primera reunión con tu mentee es una oportunidad para conocerse, compartir experiencias, definir expectativas y acordar el marco de la relación de mentoría.
- Revisa con anterioridad las respuestas de la guía que tu mentee envió a través del correo electrónico.
- Lee esta guía y prepárate para la sesión.
- Te sugerimos pensar sobre tus respuestas a estos ejercicios, para que compartas tu perspectiva en la sesión.
- Recuerda que la clave para tener una buena relación de mentoría desde el principio se concentra en una comunicación respetuosa, oportuna y positiva.

## ¿QUÉ HIZO MI MENTEE?

La guía de tu mentee, le pedimos realizar las siguientes actividades. Para generar empatía en esta sesión tu mentee debe construir 2 visiones importantes:

### Visión de vida,

Para la visión de vida, le pedimos a los mentees que en menos de 250 palabras aborden los valores y perspectivas críticas que les proporcionan la base para comprender la vida. Las respuestas a estas preguntas interpretan y organizan su visión y entendimiento del mundo, y el cómo les asignan un orden y significado a sus vidas. Su visión de vida provee respuestas a lo que consideran sus "asuntos de máxima importancia."

### Visión del trabajo,

Para la visión del trabajo, le pedimos a los mentees que en menos de 250 palabras aborden los problemas críticos relacionados con el trabajo y lo que este significa para ellos. No es solo una lista de lo que quieren en el trabajo, sino una declaración general de lo que piensan del mismo. Es su definición de lo que el buen trabajo sería para ellos.

### Coherencia entre su visión de vida y del trabajo,

Para la coherencia entre su visión de vida y del trabajo, le pedimos a los mentees que en menos de 250 palabras reflexionen sobre: ¿Cómo se complementan su visión de la vida y del trabajo? ¿En qué aspectos chocan ambas visiones? y, ¿De qué forma una visión impulsa a la otra?. El objetivo es que ellos comprendan que sus visiones pueden conectarse para encontrar su verdadero norte y que cuando nos referimos a coherencia no significa que todo debe ser perfecto, sino que, lo que hagan en su día a día esté alineado con sus valores y que no sacrifique su integridad.

# Ejercicio 2

## ¿QUÉ DEBO HACER COMO MENTOR/A PARA ESTA SESIÓN?

Planea la agenda tentativa para la sesión. Te sugerimos la siguiente estructura:

### 1. Introducción

- Comparte con tu mentee lo que ha pasado en tu vida académica, personal y profesional. Pregúntale sobre su vida y cómo se ha sentido en el proceso.

### 2. Hablen acerca de la visión de vida y del trabajo

- Tu mentee compartirá contigo las definiciones que escribió de visión de vida y visión del trabajo.
- Pregúntale por sus principales aprendizajes luego de hacer el ejercicio, puedes ayudarte de las preguntas guía.
- Comparte con tu mentee tus visiones

### 3. Identificación del Flow

Puedes realizar el ejercicio de identificación del flow y diario de actividades para socializar tu experiencia con tu mentee.

Adicionalmente, puedes realizar las siguientes preguntas sugeridas:

- ¿Las actividades que haces hoy en día están alineadas con tus visiones y con lo que quieres?
- ¿Cuáles son las actividades más importantes que realizas en tu día a día?
- ¿Qué acciones vas a llevar a cabo para mejorar el “flow” en tus actividades?

Aquí unas preguntas orientadoras:

#### Visión de vida

- ¿Cómo te sentiste construyendo tu visión de vida?
- ¿Qué rol cumplen tu familia y tus amigos en tu visión de vida?
- ¿Cuál es tu mayor motivación para lograr tus metas personales?

## Visión de trabajo

- ¿Qué es lo que realmente quieres en tu vida profesional?
- ¿Qué tipo de profesional quieres ser?
- ¿Crees que lo que estás haciendo causa algún impacto en tu entorno?

## Coherencia entre visión de vida y trabajo

- ¿Están tus visiones conectadas o navegan en rumbos diferentes?
- ¿Están tus principios y valores conectados con lo que quieres hacer en la vida y en el trabajo?
- ¿Qué factores influyen en tu vida a la hora de tomar decisiones?

### 4. Asignar tareas o compartir herramientas

Recuerda que tú eres el facilitador de este relacionamiento, así que puedes asignar tareas a tu mentee respecto a la temática que estén trabajando, adicionalmente, puedes compartir herramientas que van ayudar en el proceso.

### 5. Realizar la encuesta de reporte

Una vez finalices la sesión de mentoría, te invitamos a realizar la encuesta de reporte del programa.

### Información de contacto

Recuerda que puedes escribirnos por WhatsApp si tienes alguna duda o inconveniente.

¡Gracias por tu motivación en iniciar este camino como mentor(a)!

Equipo,

Programa de Mentorías Uninorte

Referencias:

Ejercicios visión de vida y trabajo extraídos y traducidos del Libro “Design your Life” Bill Burnett y Dave Evans - Stanford University. Adaptados por Mentors4U Colombia.