

## ¡Enhorabuena seguimos con la tercera guía!



¡Felicitaciones! Ahora te compartimos la tercera guía cargada de muchos retos prácticos que te permitirán a ti y a tu mentee, evaluar sus vidas en 360 grados. Para esta sesión es necesario que tu mentee defina qué tan balanceada o desbalanceada está su vida en cuanto a 4 aspectos que se consideran fundamentales: El amor, el trabajo/estudio, la diversión y la salud (mental, física y espiritual).

En muchas ocasiones las personas intentan tener un equilibrio en solo dos aspectos de sus vidas (personal y trabajo) y esa búsqueda provoca una lluvia de emociones como estrés, ansiedad, culpa, etc. En esas situaciones lo mejor es buscar nuevos hábitos o acciones que se puedan implementar dentro de la rutina diaria para llegar a tener no un “equilibrio”, sino el “balance ideal”.

Por eso el objetivo de esta guía es apoyar a tu mentee para que pueda desarrollar los ejercicios que le van a permitir identificar las principales actividades con las que debe generar mayores cambios de acuerdo con su visión de vida y trabajo.

Ahora nos encontramos aquí:



### Objetivos de la sesión

1. Brindar herramientas para planificar y priorizar las actividades a través del ejercicio balance de vida.
2. Identificar y evaluar problemas de “gravedad”.
3. Elaborar y retroalimentar la hoja de vida + creación del perfil en LinkedIn
4. Realizar la encuesta de reporte del programa

# GUÍA 3

## 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. Si tienes otras herramientas que le puedan ayudar a tu mentee a realizar las actividades de este taller o a cumplir las metas que establecieron en su primer encuentro, siéntete libre de utilizarlas.

- Antes de la reunión, revisa las respuestas que tu mentee te envió a través de la plataforma.
- Revisa la caja de herramientas si quieres obtener más herramientas para compartir con tu mentee.
- Este es un ejercicio que también puedes realizar como mentor/a para compartir las respuestas con tu mentee.
- Puedes preparar algunas preguntas en torno a las respuestas de tu mentee que te ayuden a entender su contexto y su posición en la vida.

## ¿QUÉ HIZO MI MENTEE?

A continuación, te compartimos los ejercicios que le pedimos realizar a tu mentee:

### 1. Balance de vida,

Le pedimos a los mentees que evalúen el balance actual de sus vidas, y reflexionen sobre las acciones concretas que podrían ejecutar para hacer cambios significativos en cada uno de los 4 componentes principales de sus vidas (A. Amor, B. diversión/ocio, C. trabajo/estudio y D. salud).

AMOR	0	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FULL
OCIO	0	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FULL
TRABAJO	0	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FULL
SALUD	0	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FULL

## 2. Identificación de los problemas de la gravedad,

Le pedimos a los mentees que identifiquen los problemas de “gravedad” (es decir, realidades de la vida que difícilmente cambiarán) que están teniendo actualmente, los replanteen y diseñen acciones concretas para disminuirlos.

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

A continuación, una agenda tentativa para la sesión:

### 1. Introducción,

Hablen sobre lo que ha pasado en sus vidas, sobre cómo se han sentido en el proceso y con las metas.

### 2. Balance de vida,

Este es un ejercicio reflexivo y práctico donde esperamos que los mentees identifiquen cómo se sienten en los aspectos más importantes de sus vidas. Con este ejercicio queremos que ellos piensen en acciones concretas que puedan realizar para balancear los aspectos de sus vidas que consideren poco satisfactorios.

**Preguntas sugeridas que pueden formular durante la sesión:**

1. ¿Cuáles aspectos de tu vida sientes que están muy bajos / desbalanceados?
2. ¿Cómo se vería tu tablero ideal?
3. ¿Qué soluciones prácticas puedes realizar en las próximas 2 semanas para acercarte a tu estado ideal?

### 3. Problemas de gravedad,

La idea es que tu mentee pueda aprender a replantear situaciones que parecen difíciles de resolver en diferentes alternativas que le permitan disminuirlos.

**Te planteamos algunas preguntas:**

1. ¿Qué tipo de problemas o situaciones de gravedad enfrentas en tu día a día?
2. ¿Por qué crees que son problemas de gravedad?
3. ¿Qué soluciones has intentado?

## 4. Cuéntale un poco de cómo funciona el sector o industria en donde laboras,

¿Cómo ha sido tu experiencia?, ¿qué habilidades han sido importantes? y ¿quiénes han sido los mentores que has tenido en tu camino?.

## 5. Diseño de Hoja de Vida y Perfil de LinkedIn (Sugerido)

Para el CV / Hoja de vida, le pedimos a los mentees que utilicen la siguiente plantilla de hoja de vida: [Link](#) y revisen el siguiente taller virtual de hoja de vida: [Link](#). Con base en estos materiales, les pedimos que creen la primera versión de sus hojas de vida y luego se la envíen a ustedes. ¡Si tienen otros modelos o herramientas que creen los beneficien, compártanlo con sus mentees!

Para el perfil de LinkedIn, le pedimos a los mentees que revisen el siguiente taller de LinkedIn, creen su primera versión del perfil de LinkedIn, y luego se lo envíen a ustedes. Les pedimos que retroalimenten a sus mentees sobre sus perfiles.

## 6. Realiza la encuesta de reporte del programa.

Encuesta de retroalimentación sesión de mentoría: [clic aquí](#)

### Información de contacto

Recuerda que si tienes alguna duda o inconveniente, puedes escribirnos por WhatsApp o al correo [mentoriasdcpri@uninorte.edu.co](mailto:mentoriasdcpri@uninorte.edu.co)

Equipo,

Programa de Mentorías Uninorte

### Referencias Bibliográficas:

- Ejercicios Balance de vida extraídos y traducidos del Libro "Design your Life" Bill Burnett y Dave Evans - Stanford University. Adaptados por Mentors4U Colombia.
- Ejercicios de preparación laboral, elaborados por la organización Mentors4U Colombia.