

¡ENHORABUENA, SEGUIMOS CON LA TERCERA SESIÓN DE MENTORÍA!



Felicitaciones, ahora comenzamos esta sesión cargada de muchos retos prácticos que te permitirán evaluar tu vida en 360 grados. Para esta sesión es necesario que definas 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 y esa búsqueda provoca una lluvia de emociones como estrés, ansiedad, culpa, etc. En esas situaciones lo mejor es buscar sobre 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 ayudarte a desarrollar los ejercicios que te van a permitir identificar las principales actividades con las que debes generar mayores cambios de acuerdo a tu visión de vida y trabajo.

Comenzamos una ruta juntos, ahora nos encontramos aquí



Objetivos de la sesión

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

GUÍA 3

Evaluando el Balance en tu Vida

Agenda para la session:

1. Compartir con tu mentor/a lo que ha pasado en tu vida académica, personal y profesional. Pregúntale sobre su vida y cómo se ha sentido en el proceso.
2. Socializa el ejercicio de Balance de vida.
3. Compartir los problemas de gravedad que has identificado.
4. Formula preguntas a tu mentor/a sobre su industria, piensa qué te gustaría conocer sobre su trabajo.
5. Elabora tu hoja de vida + crea tu perfil de LinkedIn.

EJERCICIO 1

Balance actual

En este ejercicio queremos que evalúes el balance que tienes actualmente en tu vida y reflexiones las acciones concretas para hacer cambios significativos en cualquiera de los 4 componentes principales de tu vida (Amor, diversión/ocio, trabajo/estudio, salud).

1. Revisa el tablero de abajo y marca cómo te sientes hoy en cada uno de los 4 componentes de tu vida.
2. ¿Qué puedes observar y qué tan sincero has sido con tu evaluación?

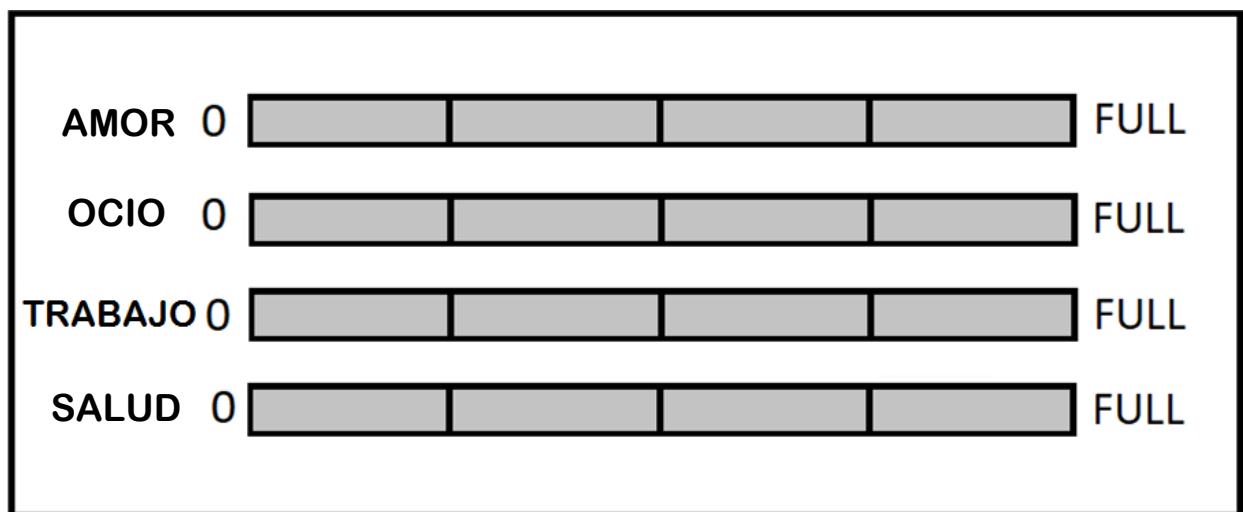
AMOR	0	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FULL
OCIO	0	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FULL
TRABAJO	0	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>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

Balance ideal

Si pudieras cambiarlo, ¿cómo quedaría? Reevalúa tu tablero con base en esto y hazlo de nuevo (De esta forma, tendrás 2 tableros: el actual y el deseado).

Describe detalladamente cómo cambiaría la vida para ti si llegaras a tener este balance.

- ¿Qué actividades específicas podrías hacer en tu vida para que se mueva hacia esta dirección?
- ¿Qué cambios tendrías que hacer en las próximas 2 semanas para vivir de esta forma?



Te invitamos a que asumas este reto con fuerza de voluntad y disposición para ejecutar las acciones que te hayas planteado en las próximas 2 semanas.

Recuerda que no estás solo en este proceso, que puedes compartir tus respuestas y reflexiones con tu mentor/a, e incluso puedes socializar el resultado en nuestro chat grupal para conocer cómo va tu experiencia.

Acciones que voy a realizar en las próximas dos semanas:

Componentes	Semana 1	Semana 2
Amor		
Trabajo/Estudio		
Trabajo		
Salud		

EJERCICIO 2

Problemas de la “Gravedad”

Este ejercicio te va a permitir replantear situaciones que parecen difíciles de resolver o de realizar. Por eso, queremos que aprendas a identificar los problemas de “gravedad” que estés teniendo en tu vida. Un problema de “gravedad” es un problema que no es accionable (por lo tanto, parece no tener solución). Un problema de gravedad es una situación, una circunstancia o una realidad de la vida. La gravedad en sí no se puede solucionar.

Por ejemplo:

La fuerza de la gravedad no te permite flotar en la tierra. Sin embargo, si quisieras viajar de un lugar hacia otro de forma rápida podrías usar medios de transporte alternativos, como una bicicleta o un carro. La clave está en aceptar el problema actual y pensar cómo podrías solucionarlo de forma alternativa.

EJERCICIO 2

Problemas de la “Gravedad”

La idea del ejercicio es que identifiques problemas como estos en tu vida y los puedas replantear para diseñar acciones concretas para disminuirlos o resolverlos.

1. Piensa en 3 situaciones de las cuales te hayas quejado recientemente.
2. ¿Cuáles de estas situaciones son problemas de la “gravedad”?
3. Replantea uno de estos problemas y conviértelo en una actividad accionable.
4. Diseña un plan de acción para resolver / disminuir el problema y descríbelo en detalle.

Problemas de gravedad

Problema 1	Alternativa 1	Alternativa 2
Problema 2	Alternativa 1	Alternativa 2
Problema 3	Alternativa 1	Alternativa 2

EJERCICIO 3

Diseña tu Hoja de Vida y Perfil de LinkedIn (Sugerido)

Queremos que luego de esta realizar los ejercicios de esta guía, tengas una primera versión de tu hoja de vida y perfil de LinkedIn.

1. Descarga [la siguiente plantilla de hoja de vida: Link](#), y revisa [el siguiente taller de hoja de vida: Link](#). Luego, crea una primera versión de tu hoja de vida. Recuerda que no hay un formato único para crear una hoja de vida y que este es un ejemplo que sugerimos empieces a usar. Sin embargo, es posible que tu mentor/a o te sugiera que uses otro.
2. Ingresa a www.linkedin.com y crea tu perfil usando tu e-mail personal. Luego, revisa el [siguiente taller de LinkedIn](#) y llena tu perfil acorde a las instrucciones del taller.

Es muy importante que en la siguiente sesión de mentoría puedas pedirle retroalimentación a tu mentor/a sobre tu hoja de vida y tu perfil de LinkedIn. Recuerda que estos documentos son tu carta de presentación frente a posibles oportunidades laborales o profesionales, por lo tanto, no tengas miedo de pedir ayuda en la creación de estos, y procura ajustarlos con el paso del tiempo.

Encuesta de retroalimentación de la 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

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 Mentors 4U Colombia.
- Ejercicios de preparación laboral, elaborados por la organización Mentors 4U Colombia.