

¡COMENZAMOS CON LA GUÍA 4!



Hemos llegado a una etapa importante del programa, queremos felicitarte por el compromiso, motivación y esfuerzo que has dedicado como mentor/a. Antes de comenzar, es bueno que hagamos un recuento de lo que ha sido nuestra experiencia juntos; en la primera sesión tuviste la oportunidad de conectarte con tu mentee, compartir sus historias y visiones y establecer los objetivos del relacionamiento, posteriormente, identificar el balance de vida.

Comenzamos la cuarta sesión del programa de mentorías, en donde los mentees tendrán el reto de idear los diferentes escenarios de vida en los que se pueden desempeñar. De acuerdo con la metodología *Diseña tu vida*, las personas no solo tienen una mejor versión de sí mismo, sino que pueden tener muchas versiones, es decir, pueden tener diferentes planes de vida, en donde pueden lograr metas personales y profesionales.

Es común encontrar personas que solo tienen un plan de vida y cuando no resulta como estaba planeado, tienden a frustrarse o sentir que no han encontrado su propósito de vida; por eso queremos enseñar a los mentees esta herramienta del *Plan Odisea*, para que aprendan a realizar proyecciones a futuro teniendo diferentes planes de vida, además les daremos herramientas y consejos para que aprendan a prototipar.

¡Ya casi nos acercamos a la meta!



GUÍA 4

Objetivos:

1. Crear planes de vida diferentes de acuerdo con sus metas personales y profesionales utilizando la herramienta *plan de odisea*.
2. Realizar la encuesta de reporte.

Antes de la sesión:

- Lee esta guía.
- Revisa la caja de herramientas si quieres obtener más recursos para trabajar.
- Debes estar pendiente de recibir la guía desarrollada de esta sesión por parte de tu estudiante a través del correo electrónico.

Agenda para la sesión:

1. Compartir con tu mentee los aprendizajes que has obtenido durante el proceso, cuéntale sobre los retos que has tenido que enfrentar y reafirma tus motivaciones para terminar exitosamente el proceso.
2. Trabajar con tu estudiante en las tareas y retos que le hayas asignado a lo largo del programa. También es un momento para que evalúen cómo van con el logro de las metas.
3. Escucha la socialización que tu mentee te va a realizar sobre el ejercicio de los planes de vida o plan odisea.
4. Formula preguntas a tu mentee, acerca de las metas que ha planteado en sus planes de vida y compartir experiencias que encuentres similares.
5. Pregunta por retroalimentación de tu proceso y brinda retroalimentación a tu mentee.

¿QUÉ HIZO MI MENTEE?

Les pedimos a sus estudiantes realizar los siguientes ejercicios:

Ejercicio 1 Planes de vida: Este es el ejercicio más importante de la metodología de *"Diseña tu vida"*. En este ejercicio, vas a idear 3 diferentes planes de vida, lo puedes hacer con proyección a 3 o 5 años, evaluar cómo te sientes con cada uno de ellos, y prototipar las preguntas necesarias para evaluar rápidamente lo factibles o no que pueden llegar a ser.

Desarrollando Diferentes Planes de vida + Diseño de vida

Es importante que tengas en cuenta que este ejercicio o herramienta es una lluvia de ideas sobre los diferentes planes de vida que puedes tener, con esto no queremos decir que el plan de vida que tienes actualmente no se vaya a realizar, tampoco queremos que te sientas mal por no saber qué hacer en algunos años, nuestro objetivo es que seas consciente que puedes tener diferentes escenarios de vida en los que puedes lograr tus metas, por eso es importante que tengas un plan A, B, C o hasta Z.

La recomendación para este proceso de ideación es que seas curioso, no tengas miedo de plantear metas nuevas que puedas intentar y sobre todo, la esencia de este programa, no te olvides de pedir ayuda porque no estás solo/a en este proceso. También es importante reconocer la importancia de saber administrar tu tiempo y planificar, para lograr esas metas que tienes a futuro en 5, 10 o 20 años, debes iniciar aprendiendo a planificar tu día a día, estableciendo cuáles son los retos que cumplirás cada mes, semana o día, en la caja de herramientas, podrás encontrar estrategias para planificar tus metas.

Ejercicio 1: Planes de vida o Plan odisea

Este es el ejercicio más importante de la metodología de *"Diseña tu vida"*. En este ejercicio, vas a idear 3 diferentes planes de vida, lo puedes hacer con proyección a 3 o 5 años, evaluar cómo te sientes con cada uno de ellos, y diseñar las preguntas necesarias para evaluar rápidamente lo factibles o no que pueden llegar a ser.

Para realizar el *"Plan de la Odisea"* debes establecer 3 diferentes alternativas de planes de vida de acuerdo a tus distintos intereses y motivaciones. Teniendo en cuenta lo siguiente para cada plan:

Plan #1: Con base en tus intereses y motivaciones actuales, ¿en dónde quieres estar en 3 o 5 años?

Plan #2: En caso de que no puedas realizar el plan #1, ¿cuál sería tu segunda alternativa?

Plan #3: En caso la fama y el dinero no fuesen importantes, ¿cuál sería tu tercera alternativa?

Utiliza los siguientes esquemas de planes de vida para escribir tus metas:

Plan de vida N° 1: ¿En dónde quieres estar en 3 o 5 años?

Para realizar el “Plan de la Odisea” debes establecer 3 diferentes alternativas de planes de vida de acuerdo a tus distintos intereses y motivaciones. Teniendo en cuenta lo siguiente para cada plan:

Plan #1: Con base en tus intereses y motivaciones actuales, ¿en dónde quieres estar en 3 o 5 años?

Plan #2: En caso no pudieses realizar el plan #1, ¿cuál sería tu segunda alternativa?

Plan #3: En caso la fama y el dinero no fuesen importantes, ¿cuál sería tu tercera alternativa?

Instrucciones:

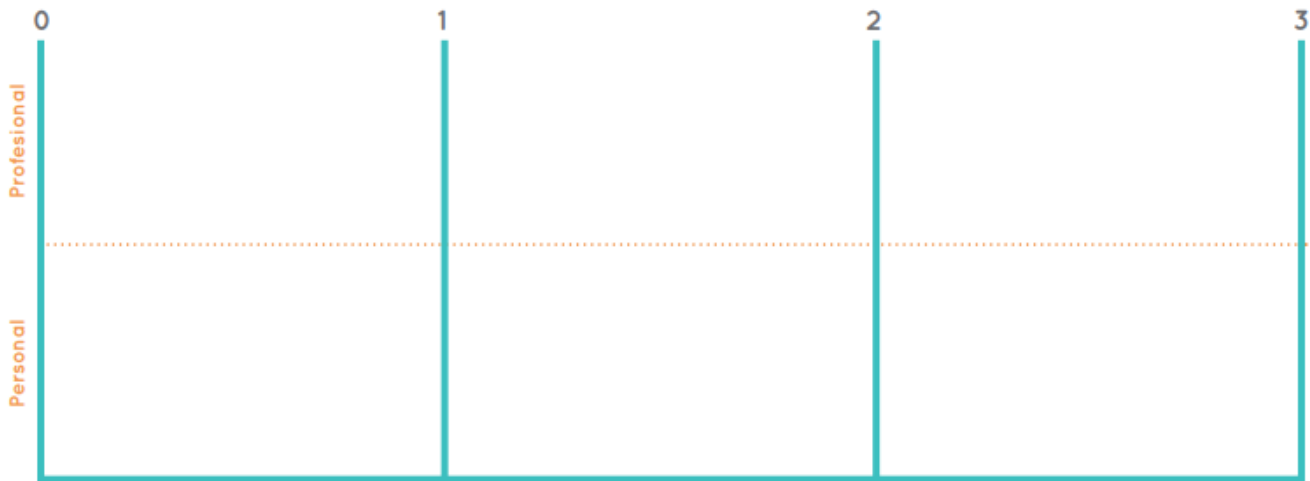
1. Con base en tus intereses actuales, piensa como te gustaría que fuese tu vida en 3 o 5 años (En términos personales, profesionales y académicos).
2. Ahora, piensa cuales deben ser los hitos (personales, profesionales o académicos) que crees que deberían (y te gustaría) que ocurrieran en cada uno de los próximos 5 años, para llegar a que tu meta se cumpla. Escribe entre 1 y 5 hitos por año, en el espacio que la plantilla provee para cada uno de los 3 o 5 años.
3. Luego, asigna a este plan un nombre de máximo 6 palabras.
4. Luego, evalúa cada uno de los siguientes 4 componentes, y a cada uno, asígnele un puntaje de 1 a 100:
 - a. **Recursos:** ¿Tienes los contactos, el dinero, el tiempo y las habilidades para llevar a cabo los hitos que planteas?
 - b. **Interés:** ¿Qué tanta emoción sientes al pensar que puedes llevar a cabo este plan? ¿Qué tanto te gusta el plan?
 - c. **Confianza:** ¿Qué tan confiado te sientes en poder llevar a cabo los hitos necesarios para llegar a tus metas del 3er o 5to año?
 - d. **Coherencia:** ¿Qué tanto sentido tiene los hitos que plasmaste en tu plan? ¿Son coherentes con la consecución de tus metas del 3er o 5to año? ¿Es coherente este plan con tu visión de vida y de trabajo?
5. Ahora, vuelve a leer el plan que acabas de desarrollar, y piensa: ¿Cuáles son las metas que más curiosidad te generan y sobre las cuales te gustaría conocer más a fondo? Escoge máximo 3 de estas metas y formula preguntas y escríbelas en la plantilla.
6. Ahora, te invitamos a prototipar acciones concretas para validar las preguntas que te surgieron.
7. Con esto, habrás terminado de diseñar el **primer** escenario de tu plan de la odisea. Ahora, repite los pasos 1 a 6 de nuevo, para diseñar el segundo y tercer escenario del plan de la odisea. Para el **segundo**, responde a la pregunta: “¿En caso el primer plan no fuese una opción factible, cuál es el 2do plan a 3 o 5 años que más te gustaría desarrollar?”
8. Para el **tercero**, responde “¿Si el dinero y la fama no importaran, cuál sería el plan que llevarías a cabo?”

EJERCICIO 1

A continuación los instrumentos que enviamos a los estudiantes para diligenciar:

Plan de vida N° 1: ¿En dónde quieres estar en 3 o 5 años?

Título vida 1: _____

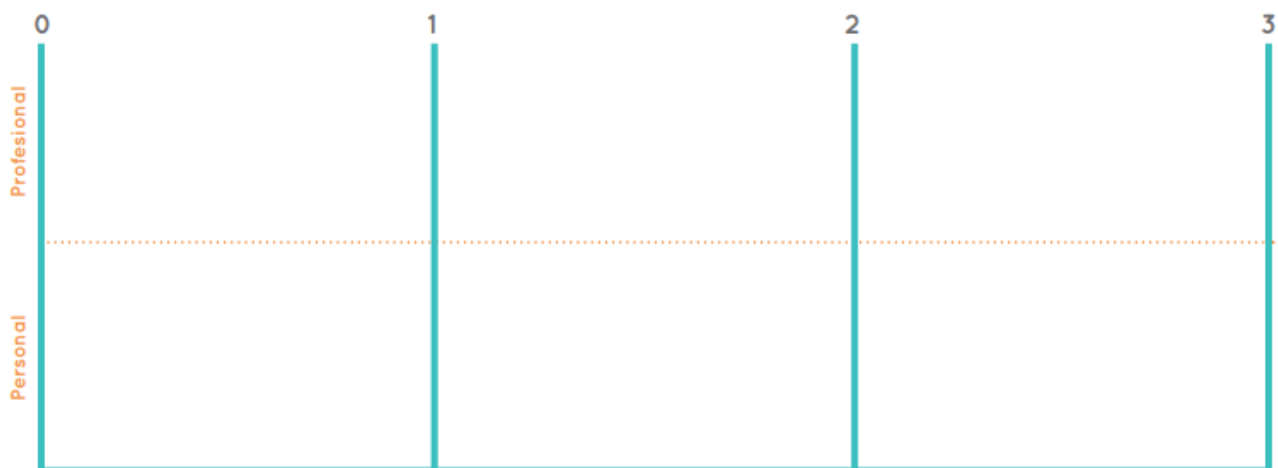


Preguntas que surgen de esta alternativa:

1. _____
2. _____
3. _____

Plan de vida N° 2: En caso de que no puedas realizar el plan #1, ¿cuál sería tu segunda alternativa?

Título vida 1: _____

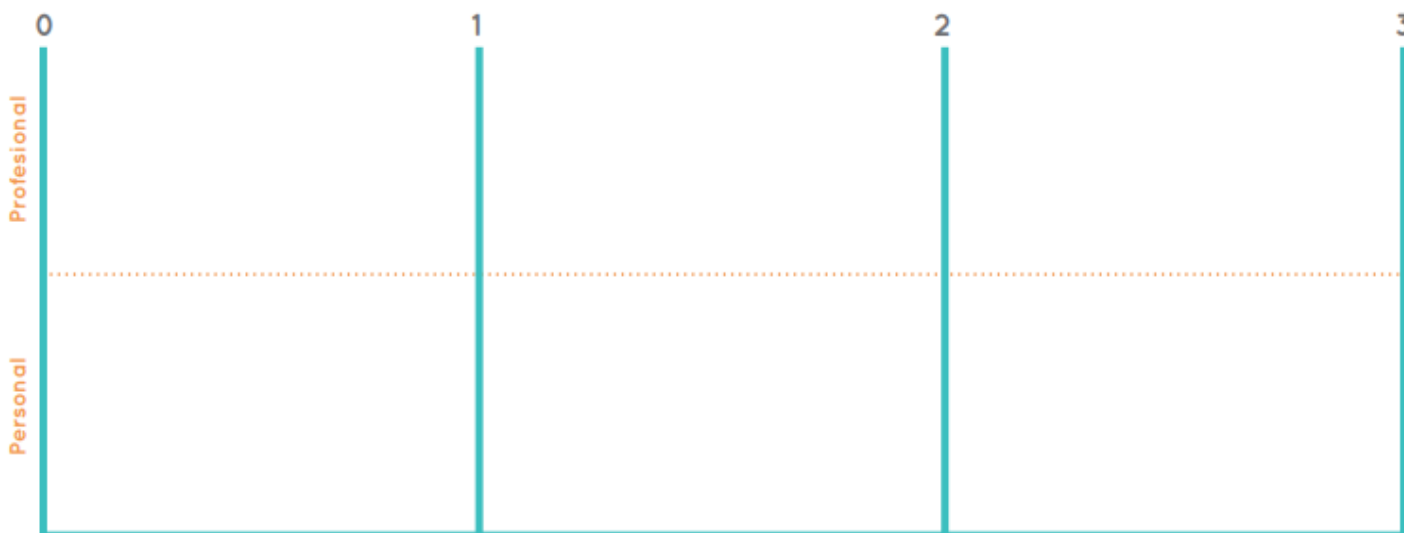


Preguntas que surgen de esta alternativa:

1. _____
2. _____
3. _____

Plan de vida N° 3: En caso no pudieses realizar los planes #1 y 2, además si el dinero y la fama no fueran importantes, ¿cuál sería la tercera alternativa?

Título vida 1: _____



Preguntas que surgen de esta alternativa:

1. _____
2. _____
3. _____

¿QUÉ DEBO HACER COMO MENTOR/A?

1. Les sugerimos ofrecer retroalimentación concreta sobre las respuestas de la guía.
2. Si ustedes desean realizar el ejercicio del plan de odisea, pueden compartir sus metas y aprendizajes con sus estudiantes.
3. Revisen la siguiente guía:

GUÍA

Ejercicio #1: Planes de vida o Plan de Odisea

La actividad que ha desarrollado se llama el "Plan de la Odisea" y, en resumen, consiste diseñar 2 alternativas de planes de vida a 5 años, incluyendo en cada una de ellas una serie de hitos anuales (personales y profesionales), y evaluando 4 componentes principales en cada alternativa (Recursos, interés, confianza y coherencia).

Pasos sugeridos:

- Ten una conversación con tu estudiante sobre las 3 alternativas del Plan de la Odisea que desarrolló, y en especial, sobre los hitos o metas anuales que conforman cada uno de los planes.
- Evalúa con tu estudiante los 4 componentes mencionados (Recursos, interés, confianza y coherencia) para cada uno de los planes.
- Discute con tu estudiante las 3 preguntas / dudas que más curiosidad le generaron durante el desarrollo del plan, y los prototipos que diseñó para profundizar en ellas.

Abajo algunas preguntas sugeridas que creemos te pueden apoyar en tu sesión:

- ¿Cómo te sientes al evaluar las similitudes y diferencias en los escenarios de tus planes de vida o plan de la odisea?
- ¿Cuáles son las similitudes y diferencias en los hitos y componentes (Recursos, interés, confianza y coherencia) de cada una de tus alternativas?
- ¿Con qué plan tienes mayor conexión? ¿Cuál te atrae más?
- ¿Cómo te sentiste realizando este ejercicio de proyección a futuro?
- ¿Qué sientes que te hace falta para lograr las metas que te has propuesto?

Importante: El objetivo de este ejercicio no es que elijan o descarten de inmediato alguno de los escenarios del plan de la odisea, sino, que los puedan usar para evaluar los diferentes caminos e hitos que podrían conllevar a las metas de vida que se hayan propuesto, y que entiendan los recursos necesarios para que cada una de ellas tenga la oportunidad de cumplirse.

También queremos que se den cuenta que no existe un único “plan de vida correcto” sino, diferentes alternativas de vida que pueden ser emocionantes, retadoras e interesantes para cada uno.

Gracias por tu dedicación y compromiso como mentor/a, esperamos siga siendo un gran experiencia con tu mentee.

Retroalimentación

Encuesta de retroalimentación sesión de mentoría: [Link](#)

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 de planes de vida profesionales extraídos y traducidos del Libro *"Design your Life"* Bill Burnett y Dave Evans - Stanford University. Adaptados por Mentors 4U Colombia.