

Herramientas para Fortalecer tu Proceso de Mentoría

Estimado Mentee,

A continuación, te invitamos a explorar estas estrategias que te aportarán significativamente en tu proceso de mentoría desde que tú seas disciplinado y diligente.

Debe estar enfocado en aprender,

1. Aprende de cada oportunidad
2. Ayuda a tu mentor/a para que comprenda tus necesidades y pueda brindarte las herramientas adecuadas
3. Conéctate con tu mentor/a, no seas tímido/a
4. Evalúa tus metas y descubre nuevas formas de aprender

Ejercicio 1

Identifica las Oportunidades de Aprendizaje: Por Ej. Sesiones con tu mentor/a

¿Dónde puedo aprender?	¿Cómo puedo poner en práctica los aprendizajes?	¿Qué puedo hacer para fortalecer mi proceso?	¿Qué actividades voy a realizar?

Ejercicio 2

Bitácora de aprendizajes: Construye tu propia narrativa

1. Escribe después de cada sesión con tu mentor/a
 - a. ¿Cómo te sentiste?
 - b. ¿Cuáles fueron los principales aprendizajes?
 - c. ¿Cuál es la lección más importante que te deja tu mentor/a?
 - d. ¿Cuáles son los desafíos/retos que enfrentas hoy en día?

Ejercicio 3

2. Escribe 2 o más acciones que vas a hacer para aplicar los aprendizajes obtenidos en tu vida personal, familiar, académica y profesional.
3. Establece la periodicidad con la que vas a escribir, puedes hacerlo en tu computador, en tu agenda personal o donde consideres, recuerda que debes hacerlo paso a paso.
4. Escribe cuáles son las tareas/retos que te asignó tu mentor/a.

Ejercicio 4

Sé el/la Auditor/a de tus SMART Goals: Evalúa tus metas

1. Piensa en qué específicamente estás trabajando en tus sesiones que te van a ayudar a lograr las metas que planteaste al comienzo.
2. Piensa cuál es el progreso que están teniendo frente a tus metas:
 - a. ¿Sientes que no estás dando lo máximo? ¿Por qué? ¿Qué debes mejorar?
 - b. ¿Sientes que estás dando lo máximo? ¿Por qué? ¿Qué puedes fortalecer/potencializar?
3. ¿Cuáles son los pasos a seguir?

¿Cómo fortalecer la relación con mi mentor/a?

1. Debes tratar de ser abierto/a y construir confianza, también puedes hablar de tus miedos, de tus debilidades, de tus aspectos a mejorar, recuerda que tu mentor/a está para guiarte y apoyarte.
2. Cuando te sientas vulnerable, busca guía y apoyo en tu mentor/a, no te alejes, sigue dando lo máximo por lograr tus sueños.
3. Construye un **SMART COMMUNICATION** con tu mentor/a, ten una comunicación fluida:
 - a. Escríbele cada semana, en donde puedas agradecerle por su tiempo y enseñanzas, cuéntale los avances que has tenido y escríbele sobre temas que te gustaría aprender.
 - b. Sé propositivo, cuando tengan que reprogramar sesiones, te sugerimos que le propongas diferentes fechas para que puedan tener la sesión.

1. Prepárate para cada sesión, te sugerimos la siguiente agenda:
 - a. Saludos
 - b. Cuéntale de tus avances, de lo que ha pasado en tu vida
 - c. Pregúntale cómo está, cómo va todo en su vida
 - d. Comienza con el desarrollo de las actividades/retos
 - e. Hazle preguntas sobre alguna información que consideres: Trata de leer temas que te ayuden
 - f. Escribe los pasos a seguir y compromisos para la próxima sesión
 - g. Agradece por su tiempo y enseñanzas
 - h. Programa una fecha tentativa para la próxima sesión
 - i. Realiza las actividades que te asignan en el programa: Realizar la encuesta post-sesión y compartir tu experiencia
 - j. Ve y escribe en tu bitácora de aprendizajes

Saludos,
Equipo de Mentores 4U Colombia y Universidad del Norte

MATERIALES PARA COMPLEMENTAR TUS SESIONES



Sesión 1

- ¿Cómo plantear metas con la metodología “SMART Goals” o “Metas Inteligentes”?
- [Mapa de la Empatía](#)
- Ejercicio del DOFA. [Link](#)
- Importancia de la mentoría. [Link](#)

Sesión 2

- [Proceso de Retroalimentación](#)
- [¿Cómo dar y recibir retroalimentación?](#)
- [Herramientas para administrar mejor tu tiempo.](#)
- [Webinar sobre Administración del tiempo.](#)
- Retos que se pueden presentar en el proceso de mentoría y las mentalidades de crecimiento:
 - Webinar: [Herramientas para Construir un Buen Proceso de Mentoría](#)
 - [Presentación del Webinar](#)



Sesión 3

- Encuentra tu propósito:
<https://www.youtube.com/watch?v=gt6TXBax4qs&t=6s>
- [Taller virtual sobre administración eficaz del tiempo](#)
- Cursos para preparación al mercado laboral en de Nestlé:
<https://www.jovenes.nestle.com/mx/>

Sesión 4

- [Proceso de Retroalimentación](#)
- [¿Cómo dar y recibir retroalimentación?](#)
- [Herramientas para administrar mejor tu tiempo.](#)
- [Webinar sobre Administración del tiempo.](#)
- Retos que se pueden presentar en el proceso de mentoría y las mentalidades de crecimiento:
 - Webinar: [Herramientas para Construir un Buen Proceso de Mentoría](#)
 - [Presentación del Webinar](#)