

La Retroalimentación en el Proceso de Mentoría

Estimado Mentor,

Puedes comenzar revisando los siguientes artículos:

[Artículo 1](#)

[Artículo 2](#)

Recomendaciones para cada etapa/sesión:

La retroalimentación es un aspecto fundamental en el proceso de mentoría ya que le permite a los participantes conocer los avances, los aspectos de mejora y la manera en cómo pueden fortalecer las relaciones de mentoría.

Sabemos que generalmente estamos abiertos a dar retroalimentación, pero también debemos serlo al momento de recibir retroalimentación. Lo importante es saber responder y actuar cuando damos y recibimos retroalimentación.

En este sentido el mentee:

- Debe encontrarse en un proceso de aprendizaje en donde debe preguntarle a su mentor/a sobre alguna retroalimentación frente a una situación o comportamiento específico.
- Demostrar una actitud de escucha activa
- En caso no entienda lo que su mentor está tratando de decirle, puede hacer preguntas que le permita tener mayor claridad frente al punto que su mentor está tratando.
- Es importante dar las gracias a tu mentor cuando recibas la retroalimentación
- Genera una conversación con tu mentor para conocer las alternativas de mejora
- Evita reaccionar de forma defensiva, respira y reflexiona sobre lo que tu mentor te ha dicho.
- Debe tener en cuenta que la retroalimentación puede resaltar aspectos positivos y de mejora.

Formato de Retroalimentación cuando eres Mentor

Los mentores deben comprender que la retroalimentación es un elemento importante en el proceso de aprendizaje. Desde tu rol de mentor debes proporcionar a tu mentee una retroalimentación constructiva y sincera.

Aquí te compartimos algunas recomendaciones que puedes tener en cuenta:

Es fundamental que puedas realizar retroalimentación durante todo el proceso de mentoría y en cada sesión puedan establecer un tiempo para hacerlo.

| ¿Qué hacer? | ¿Cómo hacerlo? | Ejemplos |
|---|--|---|
| Alinea tu retroalimentación con las necesidades y metas de aprendizaje de tu mentee. | Proporciona la retroalimentación en el tiempo requerido. Bríndale opciones realistas y concretas | Tengo algunas ideas que pueden funcionar... Lo que ha funcionado para mí ha sido... ¿Cuándo recibes retroalimentación por otros cómo prefieres hacerlo? Es muy importantes que ambos tengan claro lo que es la retroalimentación. |
| Proporciona un feedback que sea sobre algún comportamiento que tu mentee pueda cambiar | Da un poco de contexto y trata de ser empático | He notado que has tenido XXX actitud o comportamiento. ¿Cuál crees que sería el impacto de tu comportamiento? ¿Cómo crees que otros ven tu comportamiento? |
| Cuando estás hablando desde tu punto de vista, recuerda que no es el mismo punto de vista que el de tu mentee | Cuando estés contando una experiencia, describe el contexto de la situación para que tu mentee tenga claro el paralelo | Desde mi experiencia... encontré que la mejor alternativa. Sé que no es tu situación, pero siento que puedes aprender algo de aquí... |
| Trata de parafrasear para estar seguro de que has entendido la situación | Realiza preguntas para entender mejor la situación Escucha activamente | Si entiendo lo que dices... Ayúdame a entender lo que quieres decir cuando expresas que... |

Formato de Retroalimentación cuando eres Mentor

| | | |
|--|---|--|
| <p>Usa un buen tono, respeto y estilo de comunicación con tu mentee</p> | <p>Piensa de qué forma le harás la retroalimentación a tu mentee y cuánto tiempo te llevará hacerlo</p> | <p>Tengo curiosidad sobre...</p> |
| <p>Evita dar retroalimentación si no tienes la información precisa</p> | <p>Pide tiempo para buscar la información que requieres</p> | <p>Para ser honesto contigo no tengo tanta información o conocimiento al respecto... Te pido que me des un poco de tiempo para indagar más al respecto</p> |
| <p>Motiva a tu mentee para que vea la retroalimentación como un proceso de aprendizaje</p> | <p>Preséntale alternativas de aprendizaje a tu mentee y ayúdale a ver cada momento como una oportunidad de aprendizaje</p> <p>Reconoce los aspectos positivos del proceso con tu mentee</p> | <p>Cuando comenzamos estábamos en este punto... ahora hemos avanzado significativamente</p> |
| <p>Estar dispuesto a preguntar o recibir retroalimentación</p> | <p>Ten mente abierta para recibir retroalimentación</p> <p>Demuestra una escucha activa</p> <p>Evita reaccionar de forma defensiva, reflexiona.</p> | <p>¿Fue mi retroalimentación útil en tu proceso?</p> <p>¿Qué otras situaciones o acciones crees que puedo ayudarte?</p> <p>¿Qué tipo de apoyo necesitas de mí para apoyar tu desarrollo?</p> <p>¿Te sientes retado con las acciones que te he asignado?</p> <p>¿Cómo te has sentido en el proceso?</p> |

Ejercicios para mentores

Nos hemos dado cuenta que aunque la mentoría tiene múltiples beneficios, estos no parecen ser suficientes para tener a los participantes activos durante el proceso de mentoría. Debido a que pueden presentarse situaciones disfuncionales internas o externas que llevan a afectar el desarrollo de las relaciones.

Por lo tanto, la primera acción que deben realizar los directores de programa es conocer qué tipo de situaciones disfuncionales se están presentando y cómo se podrán ejecutar las acciones para manejarlas. Una vez se identifiquen dichas situaciones, se debe realizar un segmento de las relaciones considerando su estado actual de compromiso con el programa.

Para establecer un canal de comunicación se debe tener en cuenta utilizar un estilo de comunicación diferente en el que se le pueda comunicar los objetivos y desafíos del programa de mentorías. Esto apoyado de un ejercicio de reflexión que les permitirá seguir avanzando en el programa:

Ejercicio 1 - El camino/viaje del mentor

Vivir un proceso de mentoría te ayudará a explorar cómo ha sido tu trayecto personal y profesional, pero para iniciar este viaje como mentor necesitas:

- 1) Conciencia de sí mismo: Es importante que tengas un momento de reflexión sobre la importancia de comprender tu rol como guía y apoyo en el camino de tu mentee, quien necesita aprender de tus experiencias y consejos.
- 2) Comprende los desafíos en el camino de tu mentee: Tu mentee comparte contigo su historia de vida, miedos, sueños, etc., para que puedas conocer el escenario de acción en el que vive.

Te invitamos a que realices este ejercicio que te va a permitir identificar o recordar cuál ha sido el camino que has atravesado para llegar hasta donde hoy estás o quieres estar:

- Puedes trazar una línea horizontal para que hagas un diagrama que te permita representar una línea de tiempo.
- Escribe los sucesos, hechos, logros, situaciones personales o profesionales que fueron importantes en tu camino, bien sea porque fueron logros o desaciertos que tuvieron un impacto en tu desarrollo.

Ejercicio 1 - El camino/viaje del mentor

➤ Ahora:

- I. Identifica las oportunidades que hicieron la diferencia en tu vida y fueron fundamentales en tu desarrollo.
 - I. Identifica los obstáculos que se presentaron en tu camino
 - II. Identifica los hechos, eventos o sucesos que no esperabas, pero que sucedieron.
- Revisa de nuevo tu línea de tiempo, identifica esas personas que te apoyaron, que fueron tus mentores de vida, escribe sus nombres.
- ¿Cuáles fueron las lecciones que aprendiste? ¿Cómo esto cambió tu pensamiento?
- Finalmente, ¿Cuáles son las reflexiones finales que has obtenido después de realizar este ejercicio?

Ahora imagina que tu mentee está atravesando situaciones similares. Para hacer este ejercicio más interesante te proponemos que respondas las siguientes preguntas, trayendo las experiencias que has vivido como mentee: Piensa sobre tu experiencia de mentoría y los mentores que estuvieron allí para guiarte:

- 1) ¿Cuándo tuviste tu primer mentor?
- 2) ¿Qué has aprendido de cada uno de ellos?
- 3) ¿Qué aprendiste sobre ser un mentor después de vivir estas experiencias? (Cuando eras mentee)
- 4) ¿Qué aprendiste sobre ser mentee?

¡Vamos a la acción!

Te invitamos a que puedas reflexionar sobre cómo ha sido la relación que has establecido con tu mentee, piensa en cómo a partir de las reflexiones que este ejercicio te ha dejado pueden fortalecer su proceso de mentoría.

Pueden identificar cuáles han sido los desafíos que han estado presente en su proceso y cómo juntos pueden enfrentarlos para tener resultados que generen un aprendizaje mutuo. Recuerden que no están solos y que tienen un equipo que está motivado para acompañarlos.

Te compartimos la línea de tiempo del programa para que te conectes con lo que ha pasado y los desafíos que hemos enfrentado y qué hemos aprendido.

Ejercicio para mentees - El camino/viaje

Este es un ejercicio que te permitirá reflexionar sobre el camino que has vivido, queremos que recuerdes la importancia de formar parte de este programa y cómo con el apoyo de tu mentor podrás enfrentar las situaciones retadoras que estés viviendo.

Este programa de mentorías se presenta como una oportunidad constructiva que aportará a tu desarrollo personal y profesional, queremos ayudarte a que tengas una experiencia vivencial y llena de aprendizajes.

- 1) Este ejercicio de autoreflexión te permitirá identificar los principales hitos, situaciones, dificultades, desafíos, etc que han marcado tu camino.
- 2) Describe 3 o 4 situaciones que contribuyeron con tu desarrollo personal. De estas, ¿Cuál te afectó más y por qué?
- 3) Identifica los 3 logros personales y profesionales más importantes. Describe el rol que jugaste y por qué sientes que fue exitoso. ¿De cuál estás más orgulloso?
- 4) ¿Cuáles son los desafíos personales o profesionales que has enfrentado? ¿Por qué fueron retadores? ¿Cómo los enfrentaste o superaste?
- 5) ¿Cómo eras hace 5 años? ¿Qué ha cambiado?
- 6) ¿Qué dificultades has creado?

¡Vamos a la acción!

Te invitamos a que puedas reflexionar sobre cómo ha sido la relación que has establecido con tu mentor, piensa en cómo a partir de las reflexiones que este ejercicio te ha dejado pueden fortalecer su proceso de mentoría.

Pueden identificar cuáles han sido los desafíos que han estado presente en su proceso y cómo juntos pueden enfrentarlos para tener resultados que generen un aprendizaje mutuo. Recuerden que no están solos y que tienen un equipo que está motivado para acompañarlos.

Te compartimos

La línea de tiempo del programa para que te conectes con lo que ha pasado y los desafíos que hemos enfrentado y qué hemos aprendido.

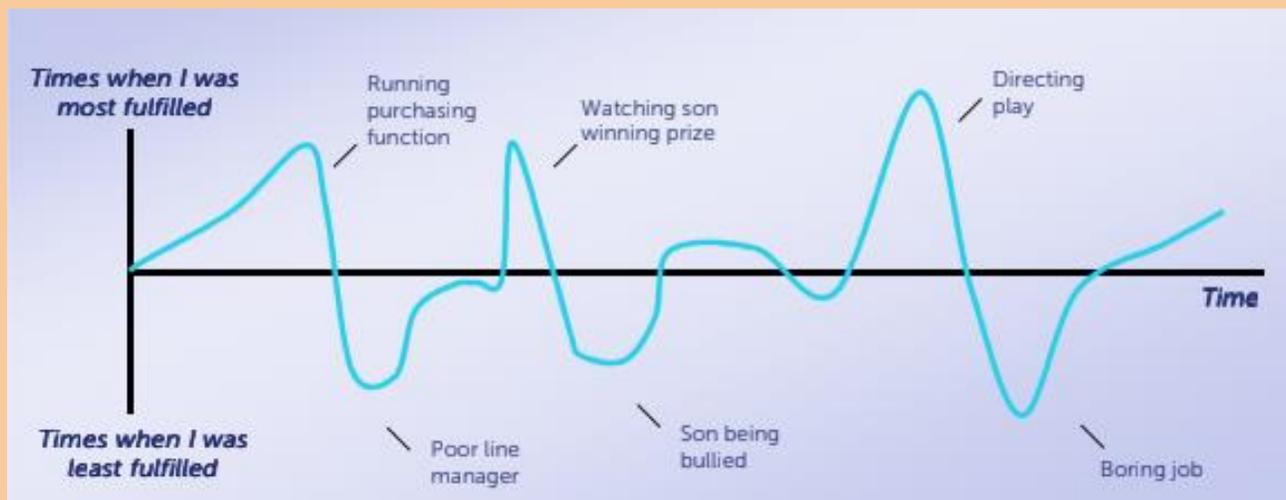
Sugerencia:

El equipo puede hacer el ejercicio de la línea de tiempo identificando los principales desafíos que se han presentado en la relación de este programa, cómo los han enfrentado, sus motivaciones y compromisos.

Opción A:



Opción B:



Lecturas recomendadas: [Click](#)

WEBINAR + VIDEOS + MATERIALES

Primero

Identificar los tipos de mentalidades fijas en el Proceso de mentoría: [link](#)

Segundo

Banco de preguntas a tener en cuenta: [Link](#)

Tercero

Seguir a:

- Mentor collective
- Chronus

