

## Manual de Mentoría

## BIENVENIDA AL PROGRAMA DE MENTORÍA JULIA

A través de este manual encontrarás información sobre el Programa de Mentoría JULIA.

El objetivo del manual es compartir contigo algunos conceptos y herramientas para que tu experiencia en el programa de Mentoría JULIA sea un éxito.

En el proceso de Mentoría participan dos personas, una mentora (que, en este caso, será una investigadora científica) y una estudiante, a quién denominaremos Mentee (persona que es aprendiz, en este caso, una estudiante), que interactuará con la mentora.

Nos llena de orgullo que estés interesada en ser Mentee. Ser Mentee es un gran privilegio y un importante compromiso con tu desarrollo y el logro de los objetivos del programa.

Aprovecha al máximo esta oportunidad de desarrollo que JULIA ha preparado para ti.

### Antes de iniciar

- ❖ Lee este manual con atención y familiarízate con él, de forma que puedas estar segura de cómo va el avance de tus objetivos.
- ❖ Utiliza los formatos anexos, mismos que están ordenados para guiarte durante cada etapa del programa.
- ❖ Contacta con el equipo coordinador para cualquier duda o comentario de este manual o el proceso.

## Contenido

- Manual de la Mentoría

- + ¿Qué es la Mentoría y cuáles son sus beneficios?

- + El rol de la Mentee

- + Etapas en la Mentoría

- + Temas para abordar dentro de la Mentoría

- + Proceso de la Mentoría JULIA

- + Lineamientos del programa

- Anexos

- + Carta de compromiso

- + Formato de reflexión y retroalimentación

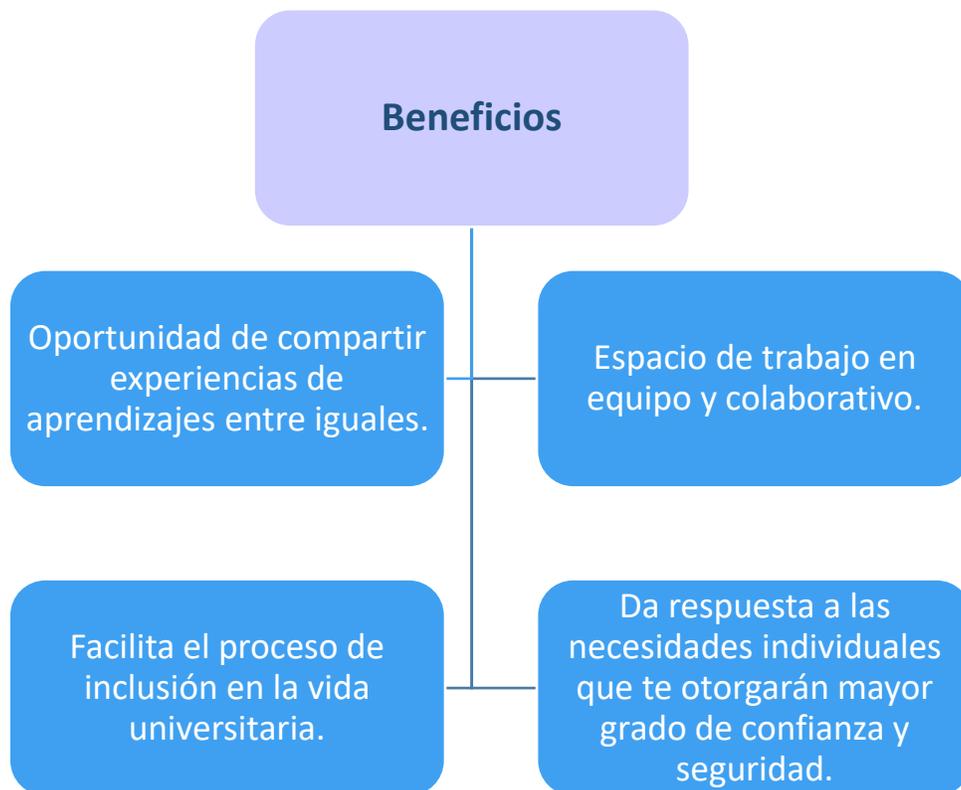
- + Formatos de seguimientos por sesión

## ¿QUÉ ES LA MENTORÍA Y CUÁLES SON SUS BENEFICIOS?

El Programa Mentoría JULIA es un proceso de intercambio continuo entre una mentora y una estudiante, con el propósito de acompañar y orientar el desarrollo profesional y personal de las participantes.

La Mentoría se realizará bajo la modalidad PRESENCIAL y VIRTUAL.

- Modalidad virtual: en la cual las estudiantes (en adelante Mentee) y sus Mentoras se reúnen mediante conversaciones o reuniones virtuales (en la plataforma más agradable para ustedes) de no más de una hora de duración a la semana.
- Modalidad presencial: si está en la posibilidad de ambas partes, un encuentro presencial una vez al mes.



## EL ROL DE LA MENTEE (ESTUDIANTE)

Como **Mentee** eres la responsable directa de tu desarrollo profesional. Una actitud abierta y disposición a intercambiar, te permitirá asimilar y beneficiarte de la experiencia y conocimientos de tu Mentora.

La Mentora te brindará un espacio para promover la reflexión y encontrar otras perspectivas en tu carrera profesional. La idea es que recibas orientación a través de la guía de tu Mentora.

Como parte de tu responsabilidad, debes considerar los siguientes compromisos durante el programa.

- Comprometerse con el proceso de Mentoría y con los acuerdos de trabajo con la mentora asignada.
- Favorecer el establecimiento de espacios de confianza y empatía con la Mentora, lo cual facilita el desarrollo y el cumplimiento de los objetivos de la Mentoría.
- Actuar con compromiso y apertura a aprender en el marco de la relación de la Mentoría.
- Definir con la Mentora un plan de trabajo que responda a las necesidades del estudiante para Mentoría e informar acerca de sus avances.

## Tips para la Mentee

- Mostrar interés en asimilar las experiencias de la Mentora.
  - Aceptar la retroalimentación y reflexión sobre la misma.
  - Tener disposición y apertura para asumir nuevas perspectivas.
  - Hacer aportaciones en cada una de las sesiones.
  - Adoptar en tu desempeño cotidiano los aprendizajes que has obtenido.
  - Realizar las actividades que acuerdes con tu Mentora.
- 

## Etapas de la Mentoría

### Sesión 0: I Encuentro entre estudiantes y mentoras/Inicio del programa

Construcción de la relación y definición de metas: esta es la fase en la que tú y tu Mentora se conocen y empiezan a establecer lazos de confianza.

Durante la primera reunión, pueden hablar sobre sus carreras, experiencias, intereses, expectativas y generar acuerdos en torno a compromisos, objetivos, la frecuencia y medio del contacto, etc.

### Sesiones de aprendizaje (virtual/presencial)

Trabajo encaminado al desarrollo de tus metas y compromiso: en esta etapa es donde se desarrolla la Mentoría. Tu Mentora te ayudará a trabajar en tus metas a través de conversaciones, compartiendo materiales y poniendo en práctica diversas actividades de aprendizaje.

Esta fase es muy valiosa y se caracteriza por la apertura y la confianza, por conversaciones significativas y por la aplicación de nuevas percepciones y enfoques.

Como Mentee, debes proporcionar retroalimentación a tu Mentora sobre tu proceso, el valor y la utilidad que te están aportando sus conversaciones, así como también, a identificar lo que contribuye o no en tu camino de aprendizaje.

### Sesión final: II Encuentro entre estudiantes y mentoras

Durante esta etapa, tu Mentora te brindará retroalimentación final sobre tu avance durante las sesiones.

No olvides agradecer a tu Mentora por su compromiso y apoyo durante el desarrollo del programa.

## Temas para abordar

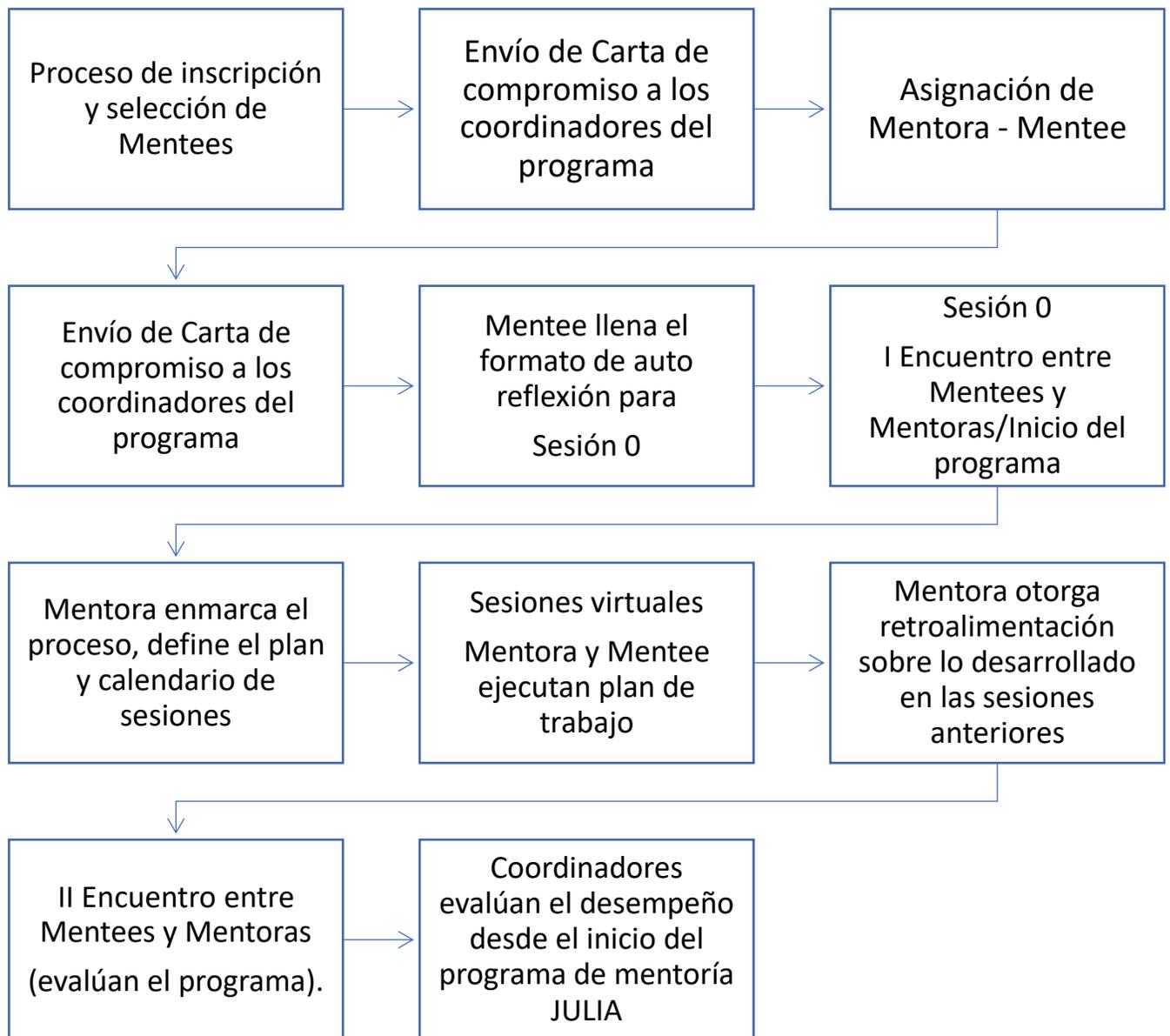
Los temas que se discuten en las sesiones de Mentoría deben girar alrededor de los objetivos establecidos en conjunto con tu Mentora. Sin embargo, hay dos temas críticos en los que te recomendamos enfocarte:

- La forma de dirigir la carrera universitaria.
- Desarrollo personal.

En el siguiente cuadro te compartimos algunas preguntas que te ayudarán a reflexionar sobre estos temas para compartirlos en tus sesiones.

Dirección de carrera	<ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Qué habilidades me gustaría desarrollar?</li><li>• ¿Cuál es el siguiente paso lógico que veo en mi carrera?</li><li>• ¿Qué obstáculos veo para alcanzarlo?</li><li>• ¿Cuál es la visión a largo plazo para mi carrera?</li></ul>
Desarrollo personal	<ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Cuáles son mis fortalezas y áreas de mejora? ¿Qué pasos estoy tomando para mejorarlas?</li><li>• ¿Qué disfruto más: libros, cursos, experiencias o eventos?</li><li>• ¿Qué es lo que me apasiona?</li><li>• ¿Cómo alineo mis metas personales y mis metas profesionales?</li><li>• ¿Cómo me veo en unos años? ¿A qué me dedicaré?</li></ul>

## Proceso de Mentoría



## Lineamientos

### Para Mentora y Mentee

- Utilizar el manual de guía y completar los formatos correspondientes a cada sesión
- Llevar a cabo un mínimo de 6 sesiones durante el programa
- Respetar el tiempo y espacio asignado para cada reunión.
- Dar seguimiento a las actividades durante el proceso de Mentoría
- En caso de ser necesario cancelar una sesión, debe contactar a la Mentora/Mentee para notificar el cambio por lo menos 24 horas antes para reagendar la sesión.

### Motivos de cancelación de la Mentoría:

- Faltar a más de 2 sesiones programadas sin justificación ni notificación a la Mentora/Mentee.
- Incumplimiento a los acuerdos y/o compromisos.
- Baja de la compañía de la Mentora/Mentee.

### Nota:

Si bien las sesiones de Mentoría son confidenciales, es necesario informar a los coordinadores del programa ([mentoriajulia@senacyt.gob.pa](mailto:mentoriajulia@senacyt.gob.pa)) sobre sesiones canceladas, ausencia y todos aquellos eventos que pongan en riesgo los objetivos de la Mentoría.

## ¡Estás lista!

Has terminado de leer este manual, estás lista para iniciar tu proceso de Mentoría

Te compartimos estos últimos consejos para que tu proceso sea un éxito:

- **Establece los objetivos**

Reflexiona antes de iniciar tu programa acerca de qué objetivos de desarrollo o de crecimiento te gustaría conseguir dentro del Programa de Mentoría JULIA.

- **Fija objetivos medibles**

Asegúrate que los objetivos que te propongas sean medibles, hacer esto de forma vaga o inespecífica acarrea una falta de sentido de dirección y una pérdida de credibilidad acerca de la utilidad que le está aportando el programa tanto a ti como a tu Mentora.

- **Entrena la apertura y la confianza**

Lo relevante o significativa que llegue a ser la relación entre tú y tu Mentora será directamente proporcional al nivel de confianza que se genere entre ambas. Si te preocupa únicamente proteger la imagen frente a tu Mentora, ocultando tus inquietudes o necesidades, la relación de Mentoría no pasará de ser una conversación sin valor para tu desarrollo.

- **Aprende de tus avances**

Como Mentee debes registrar tus avances, experiencias y reflexiones a lo largo de las diferentes sesiones con tu Mentora.

Recuerda que solo podemos mejorar aquello que gestionamos y solo podemos gestionar aquello de lo que somos conscientes.

¡Disfruta tu Mentoría!

Carta de compromiso

Fecha: \_\_\_\_\_

Yo \_\_\_\_\_ como Mentee, me comprometo a cumplir con los roles y responsabilidades que el programa de Mentoría Científica JULIA me ha asignado. Por medio del presente documento me comprometo a llevar a cabo las actividades que sean necesarias para lograr los objetivos que identificaré y darle seguimiento en el transcurso de las sesiones de Mentoría. Mi compromiso es la mejora continua, académica y personal, por lo tanto, soy consciente de la responsabilidad que adquiero.

Con el deseo de cumplir con las expectativas y dar lo mejor de mí misma en este proceso, firmo la presente, que, de forma simbólica, inicia mi relación de Mentee con mi Mentora \_\_\_\_\_.

Confirmo que he recibido información del programa, leído y comprendido los términos y condiciones y me comprometo a cumplirlos.

\_\_\_\_\_

Firma de la Mentee

Formato de reflexión y retroalimentación

Nombre de la Mentora: \_\_\_\_\_

Nombre de la Mentee: \_\_\_\_\_

Utiliza este formato para reflexionar sobre cuáles son los objetivos que quieres lograr durante tu programa de Mentoría. Llenar antes de la sesión 0

I. Responde de manera concisa las siguientes preguntas.

Mis responsabilidades actuales son:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

Mis metas académicas en un año son:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Mis metas académicas en tres años:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

¿Cómo se alinean mis metas académicas con las personales?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

¿Cuáles son mis fortalezas?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

¿Cuáles son mis áreas de oportunidad?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Lo que puedo cambiar para mejorar mi desempeño.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

II. Reflexiona sobre tus expectativas del programa:

Mis expectativas con respecto a la Mentoría son:

---

---

Cuando termine la Mentoría, ¿Qué espero haber obtenido?

---

---

¿Hay algún tema que podría limitar mi proceso de Mentoría?

---

---

Sabré que la Mentoría fue exitosa cuando:

---

---

¿Qué objetivos te gustaría trabajar en las sesiones con tu Mentora?

---

---

Lectura sugerida:

Consejo a los jóvenes que quieren ser científicos, de Francisco Bautista Zúñiga

[https://www.ciga.unam.mx/publicaciones/images/abook\\_file/consejosalosjovenes.pdf](https://www.ciga.unam.mx/publicaciones/images/abook_file/consejosalosjovenes.pdf)

**Recuerda llevar este formato a tu sesión**

## Formato de la sesión 0

### Conoce tu Mentora

Instrucciones: Llena este formato con los datos correspondientes a tu asignación

Nombre de la Mentee:
Carrera:
Tema de la sesión: Definición de objetivos
Fecha:

Nombre de la Mentora:
Trabajo de la Mentora:
Formas de contacto: (correo, teléfonos, redes sociales, etc.)

Utiliza la sesión 0 para crear un vínculo de confianza y confidencialidad con tu Mentora, así como para conocer sus antecedentes y compartirle cuáles son tus expectativas.

- ¿Cuál es tu rol y responsabilidades actuales?
- ¿Cuáles son tus intereses personales?
- ¿Qué esperas de mi rol como Mentee?
- Los objetivos que te interesan lograr con ayuda de la Mentoría
- Lo que espero obtener de la Mentoría es...

Plan de sesiones (plasma aquí el calendario que llevarán a cabo tu Mentora y tú durante el programa).

Número de Sesión	Fecha	Horario	Presencial/Virtual
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Fecha de la siguiente sesión:

Formato para las siguientes sesiones

Sesión N° \_\_

Nombre de la Mentee: \_\_\_\_\_

Nombre de la Mentora: \_\_\_\_\_

Fecha de la sesión: \_\_\_\_\_

Temas revisados durante la sesión:

Compromisos acordados:

Aprendizajes de la sesión:

Fecha de la siguiente sesión