

MANUAL DE MENTORÍA

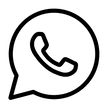
Bienvenida

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

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**

 ¿Qué es la mentoría y cuáles son sus compromisos?

 El rol de la mentee  Etapas en la Mentoría

Temas para abordar dentro de la mentoría





**Anexos**







Proceso de la mentoría JULIA Lineamientos del programa

Carta de compromiso

Formato de reflexión y retroalimentación

Formatos de seguimiento 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.

Oportunidad de compartir experiencias de aprendizajes entre iguales



Espacio de trabajo en equipo y colaborativo.

**BENEFICIOS**

Facilita el proceso de inclusión en la vida universitaria.

Da respuesta a las necesidades individuales que te otorgarán mayor grado de confianza y seguridad.

### 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.

**SESIÓNFINAL: 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**

**Desarrollo personal**

¿Qué habilidades me gustaría desarrollar?

¿Cuáles son mis fortalezas y áreas de mejora? ¿Qué pasos estoy tomando para mejorarlas?

¿Cuál es el siguiente paso lógico que veo en mi carrera?

¿Qué disfruto más: libros, cursos, experiencias o eventos?

¿Qué obstáculos veo para alcanzarlo?

¿Cómo alineo mis metas personales y mis metas profesionales?

¿Cuál es la visión a largo plazo para mi carrera?

¿Cómo me veo en unos años? ¿A qué me dedicaré?

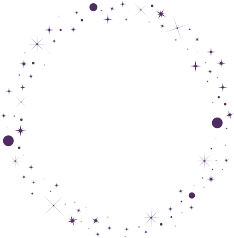
**Proceso de**

**Mentoría**

**START**

1

**Proceso de inscripción y selección de Mentees**



4

**Formato de auto reflexión para Sesión 0 (Mentee)**

3

**Asignación de Mentora - Mentee**

2

**Envío de Carta de compromiso a los coordinadores del programa**

5 6 7 8

**Sesión 0: Encuentro entre Mentees yMentoras/Inicio del programa**

**Mentora define el plan y calendario de sesiones**

**Sesiones virtuales Mentora y Mentee ejecutan plan de trabajo**

**Mentora otorga retroalimentación sobre lo desarrollado en las sesiones**

9

**II Encuentro entre Mentees y Mentoras (evalúan el programa).**

10

**Coordinadores evalúan el desempeño desde el inicio del programade mentoría JULIA**

# 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:

## 01 02

**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.

## 03

**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.

**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.

## 04

**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.

# Anexo

#### 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

# Anexo

**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 programade Mentoría. Llenar antes dela sesión 0

 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?

# Anexo

#### Formato de reflexión y retroalimentación

Lo que puedo cambiar para mejorar mi desempeño.

#### I.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 trabajaren las sesiones con tu Mentora?

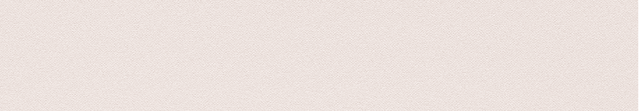
#### Lectura sugerida:

Consejo a los jóvenes que quieren ser científicos, de Francisco Bautista Zúñiga [https://www.ciga.unam.mx/publicaciones/images/abook\_file/consejosalosjo](https://www.ciga.unam.mx/publicaciones/images/abook_file/consejosalosjovenes.pdf) [venes.pdf](https://www.ciga.unam.mx/publicaciones/images/abook_file/consejosalosjovenes.pdf)

# Anexo

#### Formato de la sesión 0 Conoce tu Mentora

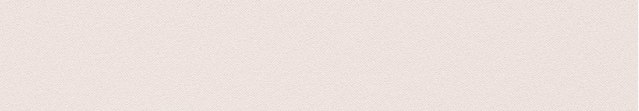
Instrucciones: Llena este formato con los datos correspondientes a tu asignación



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, teléfono, 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 |  |  |  |

# Anexo

**Formato para las siguientes sesiones Sesión N°**

Nombre de la Mentora: Nombre de la Mentee: Fecha de la sesión:

Temas revisados durante la sesión:

Compromisos acordados:

Aprendizajes de la sesión:

Fecha de la siguiente sesión:

