

Red UNAM DC



Programa de Mentorías

Sesión Informativa para Estudiantes

Por Dulce Govea Aguilar
Coordinadora del Programa de Mentorías





Empecemos a conocernos

1. ¿Cuál es tu nombre y carrera?

2. ¿Qué te emociona de este programa?



Objetivos del Programa

La mentoría es un proceso de interacción entre un(a) mentor(a) y un estudiante para brindar **orientación en un ambiente de confianza y mutuo respeto.**

Las y los mentores brindaran **apoyo, aliento, guía y entusiasmo** con el objetivo de ayudar **a estudiantes de la UNAM** en su transición a la vida profesional, para:

- **fortalecer su confianza**
- **encontrar oportunidades** de desarrollo académico y/o profesional
- **desbloquear posibles obstáculos** y continuar aunque parezca difícil cumplir sus sueños

Lo que más deseamos es que los jóvenes de hoy se conviertan en los líderes que necesitamos en el futuro a través de la realización de sus objetivos.



Ciclo de vida del programa de mentorías

¿Cuál es tu papel en cada etapa?



Ingredientes esenciales



Liderazgo y Proactividad

Define objetivos al inicio de cada reunión

Reflexiona sobre los retos que deseas resolver: qué has y qué NO has intentado

Pide consejos y recursos a consultar

Toma decisiones sobre acciones concretas a realizar y dales seguimiento/documenta



Confianza

Comparte tus obstáculos y sentimientos, si algo no te hace sentir cómoda/o coméntalo

Cumple con tus compromisos, y si no has podido realizar algo reflexiona con tu mentor/a qué pudo haberte bloqueado

Al recibir retroalimentación considera que tu mentor/a desea lo mejor para ti

Objetivos SMART



Specific: Específico

Claro y concreto: ¿Qué se logrará? ¿Qué se podrá hacer como resultado?



Mesurable: Medible

Busca mejoras que puedan demostrarse: ¿Qué datos pueden medir el cumplimiento de los objetivos?



Action Oriented: Orientado a la Acción

Requiere esfuerzos y tiempo: ¿Que se realizará en forma diferente como resultado de cumplir con el objetivo?



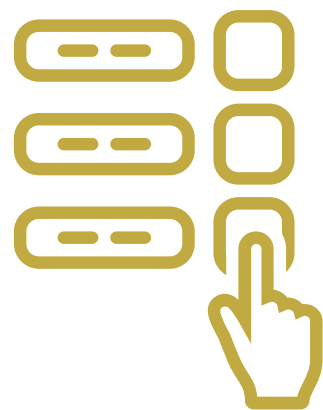
Realistic: Realista

Factible y práctico: ¿Se tienen las habilidades, recursos y tiempo necesarios?



Time-Bound: Delimitado en el tiempo

Se puede cumplir dentro del ciclo del programa: ¿Cuál es el plazo para lograr el objetivo?





Acuerdo a entregar

1. Objetivos del estudiante

2. Acuerdo sobre la frecuencia, día y hora de las reuniones

Fecha limite: 16 de febrero de 2024



¿Cómo nos vamos a mantener en contacto?

- **En Zoom, citas los viernes de 9 a 10:30 am
(contáctanos para acordar tu cita)**
- **Tambien podemos resolver tus dudas por
correo electrónico:
redunamdc@exalumno.unam.mx**



Gracias

Manténte en
contacto