

Red UNAM DC

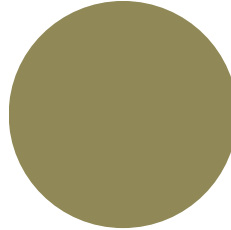
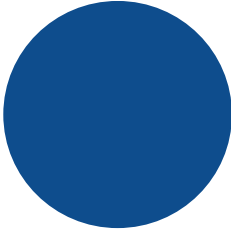


Programa de Mentorías

Sesión Informativa para Mentoras y Mentores

Por Dulce Govea Aguilar
Coordinadora del Programa de Mentorías

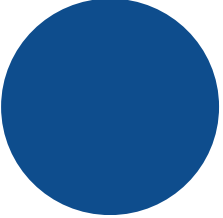
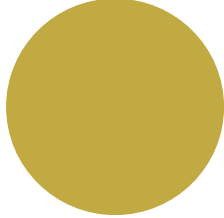




Empecemos a conocernos

**1. ¿Cuál es tu nombre y
ocupación actual?**

**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

Las y los mentores son una pieza clave para que los universitarios se conviertan en los líderes que necesitamos en el futuro.



Ciclo de vida del programa de mentorías

¿Cuál es tu papel en cada etapa?

Período de Aprendizaje



Ingredientes esenciales



Estilo – Coaching

Establece objetivos al inicio de cada reunión

Escucha y pregunta con **curiosidad** y sin juicio

Que tome sus propias decisiones

Orienta a realizar **acciones concretas** y da seguimiento



Confianza

Comparte tus propios obstáculos y vulnerabilidades

Cumple con tus compromisos, establece un **ritmo adecuado para las reuniones**

Pregunta antes de corregir, **brinda retroalimentación específica sobre acciones y productos**, sin adjetivos sobre la persona

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 del cumplimiento del objetivo?



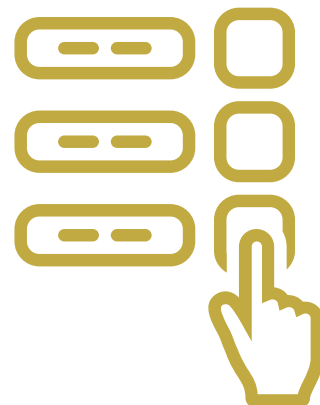
Realistic: Realista

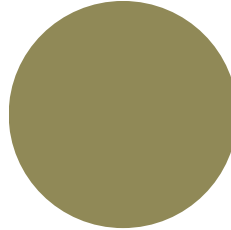
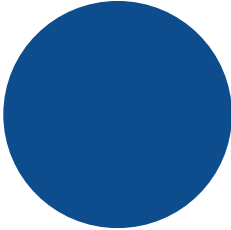
Factible y práctico: ¿Se tienen las habilidades, recursos y tiempo necesarios?



Time-Bound: Delimitado en el tiempo

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



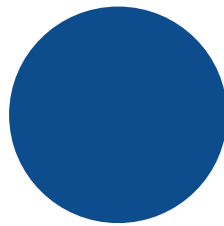
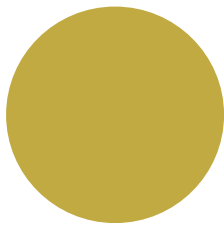


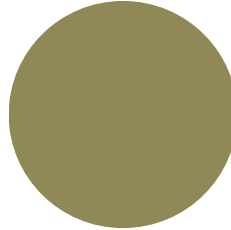
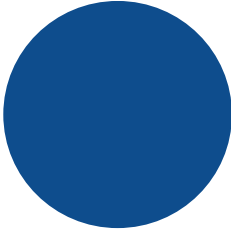
Acuerdo a entregar

1. Objetivos del estudiante

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

Fecha limite: 15 de abril de 2025

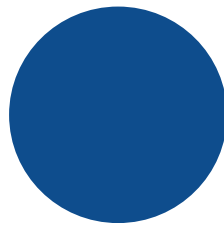
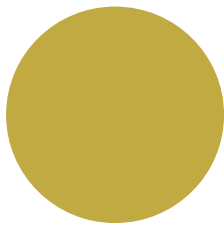




¿Cómo nos vamos a mantener en contacto?

Reunión mensual
Chat grupal

Email: redunamdc@exalumno.unam.mx





Gracias
Mantén-te en
contacto