



## Aprovechar al máximo la Mentoría

### como Mentor:

- **Reconozca por qué quiere ser mentor.** Definir las razones detrás de su decisión de ser mentor es crucial para comprender sus expectativas y preferencias en una relación de tutoría. Tenga en cuenta que un buen mentor no solo guía a sus pupilos, sino que también aprende de ellos. [1] [2] [4]
- **Comunique sus expectativas y cree lineamientos con su pupilo respecto a su relación de tutoría.** Pregunte a su pupilo qué espera obtener de esta experiencia. A su vez, dígame lo que usted espera. Colabore en las metas a corto plazo y en los objetivos a largo plazo. Cree lineamientos sobre la duración de su tutoría, la frecuencia de la interacción, los modos de interacción (correo electrónico, videochat, en persona) y cada una de sus responsabilidades en el proceso. Repase y revise estos lineamientos a lo largo de su relación. [2] [4]
- **Practique la escucha activa y dirija con empatía.** Esté atento cuando su pupilo hable con usted. Hágale preguntas y comprométalo. Intente comprender sus retos y experiencias, y dele ánimo y apoyo mientras busca sus objetivos. [3] [4]
- **Proporcione comentarios constructivos.** Una de las principales funciones de un mentor es la de consejero: comprender la situación de su pupilo y ofrecerle retroalimentación o asesoría para alcanzar el éxito. Los comentarios deben ser siempre sinceros, pero nunca humillantes o mezquinos. Estos deben mostrar las vías fundamentales de mejora sin avergonzar al pupilo. [3] [4]
- **Dé a su pupilo el espacio necesario para crecer.** Un mentor no debe tomar decisiones por su pupilo. Más bien, su objetivo es guiarlos y ayudarles a desarrollar habilidades que, algún día, usarán en su propia carrera profesional. Háganles saber que tiene fe en ellos y deles la oportunidad de avanzar por sí mismos. [4]
- **Determine sus objetivos profesionales y de orientación.** ¿Dónde quiere que esté su carrera dentro de unos años? ¿Cómo puede ayudarle a conseguirlo su mentor ideal? Responder estas preguntas le permite fijar objetivos específicos de tutoría y elegir al mejor mentor para alcanzarlos. [5] [6] [7] [8]

### como pupilo:

- **Elija con cuidado a su mentor.** Investigue. Su mentor debe ser alguien relacionado con sus objetivos profesionales, respetado en su campo y que tenga una sólida red de contactos. Elija un mentor que tenga las aptitudes y la experiencia necesarias para guiarle en su trayectoria profesional. [3] [5] [7] [8]
- **Tome la iniciativa.** Necesitará apropiarse de su relación de tutoría. Comunique sus metas a su mentor y elabore un plan. Comprenda sus límites y expectativas, y hágale saber los suyos. Necesitará asumir la responsabilidad de programar y fijar el orden del día de sus reuniones. Tome notas durante todo el proceso y dé seguimiento si necesita más información. [7] [8]
- **Acepte los comentarios y comunique sus progresos.** Gran parte de la tutoría es retroalimentación. Esté abierto a los comentarios de su mentor; intente aceptar la asesoría que le ofrecen. Proporcione actualizaciones a lo largo de su relación de tutoría, tanto sobre su progreso hacia su objetivo como sobre cualquier resultado relacionado con su asesoría. Considere la posibilidad de fijarse objetivos más pequeños entre reunión y reunión, para garantizar que está tomando medidas, y haga saber a su mentor la forma en que está mejorando. [6] [7] [8]
- **Agradezca a su mentor y manténgase en contacto.** Exprese su gratitud a lo largo de las sesiones de tutoría y, especialmente, una vez que concluya su relación de tutoría. Toda relación de tutoría tiene una fecha final, ya sea en el momento que se haya acordado previamente o una vez que alcance su objetivo de tutoría. Una vez finalizada la relación de tutoría, manténgase en contacto. Envíe actualizaciones periódicas a su antiguo mentor para continuar la relación y hacerle saber cómo ha crecido usted. [6] [7] [8]