

## Programa Shadowing

# Guía de la mentora y el mentor



UVocupació

UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

# índice

Pág. 3 | Objetivo del programa

Pág. 4 | ¿Qué es ser mentor o mentora?

Pág. 4 | ¿Qué es un/a mentorizado/a?

Pág. 5 | Requisitos del mentor o la mentora

Pág. 6 | Responsabilidades del mentor o la mentora

Pág. 7 | Beneficios para el mentor o la mentora

Pág. 8 | Asignación mentor/mentora - mentorizado/a

Pág. 9 | Etapas del proceso de mentoría

Pág. 12 | Consejos

## Objetivo del programa

El Programa Shadowing tiene como objetivo que, profesionales en activo (egresados/das de la Universitat de València o que tengan vinculación con ella), de manera voluntaria, orienten, guíen y aconsejen a estudiantes de máster oficial de la Universitat de València o máster propio gestionado por ADEIT (Fundación Universidad-empresa), en su inserción profesional o desarrollo de carrera, ofreciéndoles asesoramiento personalizado sobre diversos temas, a través de la transferencia de experiencias, conocimientos y vivencias generadas por los mentores y las mentoras.

## **¿Qué es ser mentor o mentora?**

El mentor o la mentora es un/una profesional de experiencia que transfiere su conocimiento a personas con menos experiencia. Es modelo, fuente de inspiración, estimula la superación, asesora y ejerce influencia positiva en el/la mentorizado/a.

Dentro del programa Shadowing, puede ser mentor o mentora un/a egresado/a de la Universitat de València, o una persona vinculada con ella, que de manera voluntaria quiera compartir su trayectoria y experiencia profesional con el/la mentorizado/a haciéndole partícipe de vivencias de su trayectoria profesional, habilidades y competencias, planes de futuro o emprendimiento, etc.

Es importante destacar que el objetivo del mentor o la mentora no es actuar como un/a coach profesional o reclutador/a, sino transferir a su mentorizado/a, durante el proceso de mentorización, conocimientos, experiencias y habilidades que le van a ser útiles en su desarrollo profesional: assertividad, capacidad de motivar, capacidad de transmitir, escucha activa, empatía, etc.

## **¿Qué es un/a mentorizado/a?**

El/la mentorizado/a es un/a estudiante de máster que busca aprender, crecer y mejorar en su inserción profesional o desarrollo de carrera, y cuenta con el apoyo y consejo de un mentor o una mentora, profesional en activo con experiencia, al menos, en un ámbito concreto.

## Requisitos del mentor o la mentora

El mentor o la mentora, deberá ser un/una profesional con mínimo cinco (5) años de experiencia profesional acreditable.

Deberá ser egresado/a de la Universitat de València o estar vinculada/o a ella.

El mentor o la mentora deberá tener en cuenta que:

\_La información que se maneje, deberá ser utilizada únicamente con el propósito de mejorar la educación y el desarrollo profesional de los y las estudiantes.

\_Tratar toda la información generada a lo largo del proceso de acompañamiento de forma confidencial y reservada, adoptando las medidas necesarias para ello.

\_No utilizar la información para otros fines señalados que no sean los recogidos en esta guía y las bases del programa.



## Responsabilidades del mentor o la mentora

Las sesiones con el/la mentorizado/a, se desarrollarán teniendo en cuenta los objetivos, necesidades y prioridades que presente.

Cada mentor o mentora realiza su labor de la forma que estime conveniente. En cualquier caso, es aconsejable que indique al estudiante:

\_Cómo preparar un currículum, gestionar sus contactos y visualizar en redes sociales profesionales su perfil.

\_Orientación para la realización de futuras entrevistas.

\_Guiar en la selección de cursos de formación adecuados para su perfil, como reciclaje formativo.

\_Perfiles profesionales más demandados en su ámbito: informar sobre los requisitos y valorar el grado de adecuación con el perfil del/de la mentorizado/a.

\_Analizar puntos fuertes y áreas de mejora: estimular la reflexión y el auto-conocimiento

para que conozca sus habilidades, competencias, actitudes, motivaciones y expectativas.

\_Identificar opciones profesionales que mejor se ajusten al perfil del/de la mentorizado/a.

\_Orientar sobre tendencias de futuro y yacimientos de empleo: hacia dónde tiende el sector y dónde se genera empleo.

\_Ayudar a establecer relaciones con otros profesionales que le permitan acelerar su proceso de desarrollo profesional, etc.

En definitiva, actuaciones que le ayuden a conducir su vida profesional en función de sus objetivos, intereses y prioridades.

## Beneficios para el mentor o la mentora

Es una experiencia gratificante, una forma de colaborar con la Universitat de València, en la que se ha formado académicamente o con la que mantiene o ha mantenido algún tipo de vínculo.

- ✓ Posibilidad de realizar *networking* compartiendo experiencias.
- ✓ Devolver a la sociedad parte de lo que la sociedad le ha dado, permitiendo transferir al estudiantado sus conocimientos.
- ✓ Aprovechar sinergias de colaboración con ADEIT (Fundación Universidad-Empresa de la Universitat de València).
- ✓ Transmitir experiencia profesional, aconsejar y contribuir al desarrollo de su mentorizado/a.
- ✓ Aumentar el espectro profesional de su mentorizado/a en las áreas que desarrolla su actividad profesional.
- ✓ Generación de vínculos entre mentor y mentorizado/a, que permiten hacer crecer su red de contactos.
- ✓ Identificar talento universitario contando con estudiantes cada vez mejor preparados, etc.



## Asignación de mentores o mentoras a estudiantes

En primer lugar, los y las estudiantes participantes en el programa, deberán inscribirse mediante el canal o canales que se indiquen en las bases de la correspondiente convocatoria.

### **¿Cómo puede escoger el/la estudiante un mentor o mentora?**

#### **Opción 1 (escoger mentor/a de la web del programa)**

El/la estudiante podrá consultar el listado de los mentores y las mentoras en la web del programa Shadowing, donde encontrarán una breve reseña profesional.

Se podrá escoger un máximo de 3 profesionales, por orden de preferencia, indicando los motivos y justificación en el mismo formulario de inscripción. El servicio UVocupació realizará la asignación final mentor/a-mentorizado/a. La información es orientativa y no vinculante, ya que dependerá de la disponibilidad que presente el mentor o mentora propuesto.

#### **Opción 2 (estudiante propone mentor/a)**

El/la estudiante podrá proponer un o una profesional de su interés, teniendo en cuenta que, el/la profesional debe ser egresado o egresada de la Universitat de València o con alguna vinculación con ésta.

En su propuesta, el/la estudiante deberá aportar los siguientes datos en el formulario de inscripción: Nombre completo del o de la profesional que propone, entidad donde trabaja, perfil de LinkedIn si dispone, datos de contacto y justificación de la elección.

## Correo de asignación de mentor o mentora

Antes de iniciar las sesiones de mentoría, el/la mentorizado/a recibirá su correo de asignación de su mentor o mentora adjudicado.

En el correo de asignación se incluirán los datos básicos de su mentor/a (nombre completo, correo electrónico, empresa/entidad donde trabaja, el cargo que ostenta y el perfil de LinkedIn si dispone). En el correo se pondrá en copia visible a su mentor/a para que esté informado.

## Etapas del proceso de mentoría

### **1. Preparación de la acción de mentoría**

Previamente el/la mentorizado/a, y antes de iniciar las sesiones de mentoría, debe establecerse unos objetivos, prioridades y necesidades que quiera trabajar en la mentorización. El primer contacto entre mentor/a y mentorizado/a es importante y clave para sentar las bases y afianzar la relación entre el mentor o la mentora y su mentorizado/a, de este modo, el proceso de mentorización se desarrollará correctamente encaminado a conseguir unos objetivos claros y concisos.

#### Establecer objetivos

Es conveniente que el/la mentorizado/a sea quien establezca sus propios objetivos en este proceso. En este sentido, se les recomienda que reflexionen, antes de iniciar el proceso de mentorización y las sesiones de mentoría, sobre sus intereses profesionales, necesidades, objetivos, inquietudes, etc., y que tengan preparada la información concreta que desean obtener de su mentor o mentora para que saquen el máximo partido a las sesiones.

#### Ficha del Mentorizado/a

Antes del inicio de la mentoría, el/la estudiante cumplimenta una **ficha** con el fin de que su mentor o mentora pueda conocer mejor su perfil, intereses, disponibilidad y objetivos profesionales. Esta herramienta es clave para preparar la mentoría y orientar el acompañamiento desde el principio.

La ficha contiene información como:

- Titulación, experiencia y objetivos a corto/medio plazo.
- Preferencias horarias y canales de comunicación.
- Áreas de interés para trabajar en la mentoría (CV, entrevistas, salidas profesionales, etc.).

 El/la estudiante enviará a su mentor/a esta ficha junto con su currículum actualizado antes de la primera sesión. Recomendamos revisarla con antelación para personalizar el apoyo desde la primera sesión.

## 2. Sesión previa de orientación con el servicio UVocupació

Antes de iniciar la mentoría, el/la mentorizado/a realizará 1 sesión de orientación con el servicio UVocupació, con el objetivo de optimizar el proceso de mentoría. No se podrá iniciar la mentoría sin haber pasado previamente por la sesión de orientación.

## 3. Presentación del mentorizado/a

Una vez realizada la asignación mentor/a - mentorizado/a y tras haber realizado la sesión de orientación, se debe establecer antes de la 1<sup>a</sup> sesión, un primer contacto como presentación. El/la mentorizado/a debe contactar con su mentor o mentora, vía correo electrónico, y realizar una primera presentación y toma de contacto, adjuntando la ficha del mentorizado/a con toda la información necesaria para que el/la mentor o mentora conozca correctamente el perfil de su mentorizado/a.

En el primer contacto se deberá establecer conjuntamente la fecha para la primera sesión. Le indicamos al estudiantado que es conveniente enviar a su mentor o mentora, su currículum vitae y/o perfil de LinkedIn si dispone.

#### 4. Sesiones con el/la mentorizado/a

Se realizarán un **mínimo de 2 sesiones** de mentoría dentro del periodo marcado en el calendario de la edición correspondiente del programa. Las sesiones podrían ampliarse según las necesidades que presente el/la mentorizado/a y, dependiendo de la disponibilidad que tenga su mentor o mentora, siempre y cuando se realicen dentro del periodo establecido.

Las sesiones se realizarán en **formato presencial y online**. El día/hora de la sesión lo establecerán conjuntamente el mentor o mentora y su mentorizado/a.

✓ **SESIÓN 1: PRESENTACIÓN, TOMA DE CONTACTO Y ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS**

Objetivo general: crear un primer vínculo, establecer una relación de confianza, compartir trayectorias y definir las expectativas y objetivos del proceso de mentoría.

Duración estimada: 45 minutos

✓ **SESIÓN 2: MENTORÍA PROFESIONAL - DESARROLLO EN PROFUNDIDAD**

Objetivo general: acompañar y orientar al estudiante o a la estudiante en su desarrollo profesional, a través del conocimiento práctico, consejos personalizados y, si es posible, la experiencia directa (shadowing).

En esta sesión se trabajará sobre todo lo expuesto en la ficha del mentorizado/a que recibirá el mentor o la mentora antes del primer encuentro.

Duración estimada: 60 minutos

#### 5. Evaluación

Tras finalizar el proceso de mentoría y las sesiones establecidas en el programa, el mentor/a deberá cumplimentar un formulario final que se le enviará por correo electrónico.

El objetivo es conocer el grado de satisfacción de la acción de mentoría realizada y sobre el o la mentorizado/a adjudicado/a. Esta información sirve para identificar principales puntos fuertes y aspectos de mejora, lo que nos puede permitir plantear propuestas de actuación que conduzcan a la optimización del programa en futuras convocatorias.

## Consejos

- ✓ Aborde cada orientación con un enfoque distinto.
- ✓ Establece expectativas en conjunto desde el principio.
- ✓ Tenga un interés genuino en su mentorizado/a como persona.
- ✓ Tome nota de las áreas en las que quiere crecer su mentorizado/a y siempre busque oportunidades para guiarlo.
- ✓ Trabaje con su mentorizado/a como si fuera a ser su mentor de continuo. Esa mentalidad hará que le sea más fácil proporcionarle una guía a largo plazo y le ayudará a tomar decisiones que irán más allá de la orientación que tenga con usted.
- ✓ Sea un modelo positivo. Su mentorizado/a puede aprender mucho de usted al observar su comportamiento.
- ✓ Es importante también compartir errores y/o fracasos. Se trata de información útil para resolver un problema y ayuda a mejorar la confianza con el/la mentorizado/a, le anima a poder compartir sus propios errores y fortalece la relación en general.
- ✓ Celebre los éxitos y logros de su mentorizado/a, de esta forma aumenta su seguridad, refuerza el buen comportamiento y lo mantiene enfocado y motivado, etc.

# UVocupació

UNIVERSITAT DE VALÈNCIA



Programa  
Shadowing

Espai Vives UV

Avenida Blasco Ibáñez 23, 46010 València

[Shadowing@uv.es](mailto:Shadowing@uv.es) - 96.160.38.29

[www.uv.es/shadowing](http://www.uv.es/shadowing)



UNIVERSITAT  
DE VALÈNCIA

 **ADEIT** UVocupació