



Universidad
de Navarra

Alumni Mentoring

Universidad de Navarra



Mentee
Guía

Estimados mentees, [link](#)

Muchas gracias por embarcar en esta aventura de Alumni Mentoring. Estás haciendo posible una comunidad y servicio entre alumnos y alumni de la Universidad de Navarra. Esperamos ofrecerte en esta guía, pasos a seguir, recomendaciones prácticas, y recursos útiles.

Como miembro de Alumni mentoring, te comprometes a salvaguardar los valores de la Universidad de Navarra: Libertad, Respeto, Responsabilidad, y Servicio.

Si tuvieras cualquier problema o pregunta en el proceso, estamos a tu disposición para ayudarte.

Gracias de nuevo por hacer realidad el proyecto Alumni Mentoring Universidad de Navarra.

Un abrazo,
El Equipo de Mentoring

Objetivo

“Que los alumnos y alumni de la Universidad de Navarra formen una **comunidad** de apoyo para compartir experiencias profesionales, aspiraciones, y conocimiento.

A consecuencia, crear un **servicio** que fomente el **crecimiento, aprendizaje y desarrollo** de los participantes a través de una **mentorización personalizada.**”





¿Qué es?

Un programa de orientación y apoyo entre miembros de la comunidad UNAV

Un programa donde el Mentee toma la delantera en el diseño de su futuro y el mentor le acompaña



¿Qué no es?

Una plataforma para coaching profesional

Un programa donde el Mentor da soluciones al Mentee y resuelve sus problemas

VS.

VS.

Perfil del Mentee

Cualidades

- Proactividad
- Responsabilidad
- Profesionalidad
- Respeto
- Comunicación

Función

- Proactividad y comunicación activa
- Preparar sesiones con antelación con preguntas concretas, feedback sobre recomendaciones concretas
- Organización para agendar con tiempo

Motivación

- Orientación profesional
- Networking
- Establecer metas concretas
- Practicar habilidades profesionales: comunicación, entrevistas, etc.

Consejos y puntos importantes

1. Prepara la reunión investigando antes sobre la empresa, puesto, y carrera de tu Mentor.
1. Respeta el tiempo del Mentor, nunca cancelas una reunión sin avisar por lo menos con tres días de antelación.
1. Reflexiona sobre tus metas, aspiraciones, y dificultades antes de reunirte con tu Mentor.
1. Ten iniciativa para comunicar con tu mentor sin insistir.
1. Prepara preguntas y aprende de las experiencias de tu Mentor.



¿Qué puedes
hacer como
mentee?

conectar con alumni
profesionales de
distintos sectores

recibir consejos y
practicar para
procesos de selección

definir puntos fuertes
y áreas de mejora

fijar metas y hacer
seguimiento

recibir
recomendaciones de
recursos, libros, etc.

Etapas

#1

Conocerse

#2

Establecer
metas, plan de
acción,
recursos útiles

#3

Hacer
seguimiento

#4

Cerrar ciclo y
evaluar la
experiencia

#1 Conocerse

- Toma de contacto.
- Presentaros uno al otro.
- Expresar expectativas del programa.
- Ponerse de acuerdo para fijar:
 - Frecuencia, duración, y medio de comunicación para las sesiones

#2 Establecer metas, plan de acción, recursos útiles

- Según el tipo de consulta, determina qué metas se puede fijar.
- Ayuda al mentee con la estructura SMART para las metas:
 - S: Specific- what is your desired result, who, what, when, where, why, how
 - M: Measurable- how can you quantify or measure results
 - A: Attainable- is the goal realistic and what resources are necessary to achieve
 - R: Relevant- is it in line with your overall plan and goals
 - T: Time-bound- is the deadline defined and realistic

[Worksheet](#)

#3 Hacer seguimiento

- Cuenta qué avances has tenido con respecto a tu objetivo desde la última reunión.
- Determina qué obstáculos estás encontrando por el camino.
- Trabaja con el mentor para calibrar el plan de acción y añadir pasos adicionales en función de los avances y dificultades.
- Resumir y fijar próxima reunión.

#4 Cerrar ciclo y evaluar la experiencia

- Reflexionar sobre los avances conseguido durante el programa.
- Evaluar el mentor a través de la plataforma.
- Mandar cualquier sugerencia o preocupación al Equipo de Mentoring en caso de detectar problemas en el proceso.