



Guía de sesiones de Mentoring



**PROGRAMA
DE MENTORING**
EDICIÓN
INTERNACIONAL

SESION 1

OBJETIVOS SMARTER

SMARTER significa “más listo” o “más inteligente” en inglés. Podrías Ayudarte de esta traducción para recordar porqué lo estás usando («estoy utilizando el SMARTER para definir más inteligentemente mi ob- jetivo»).



El acrónimo de SMART es:

- ❖ Specific (específico)
- ❖ Measurable (medible)
- ❖ Achievable (realizable)
- ❖ Realistic (realista) y
- ❖ Time-Bound (limitado en el tiempo)

Existe otra variante, SMARTER, que integra:

- ❖ Ecological (ecológico con nosotros mismos y con nuestro entorno)
- ❖ Rewarding (recompensa)

OBJETIVO:

El modelo SMARTER nos va a servir para definir, aclarar y establecer en armonía la meta u objetivo que queremos establecer. Acuérdate de ponerte los lentes de verlo todo en positivo cuando plantees tus objetivos.

1. S -> SPECIFIC— ESPECÍFICO

Que sea específico, que esté formulado de manera tan clara que hasta un niño de 5 años lo entienda. Define muy bien qué quieres conseguir y qué no quieres conseguir; de qué cosas consta tu objetivo (si es divisible en etapas o en hitos); si incluye a más personas aparte de a ti mismo/a... En definitiva, que sea CLARO.

Ej.: Incrementar mis habilidades en análisis de datos para mejorar las estrategias de marketing digital.

2. M ->MEASURABLE - MEDIBLE

Que sea medible. Si puedes medirlo por algunas medidas conocidas (correr tantos kilómetros, adelgazar tantos kilos, leer tantas páginas, llegar a tal nota media...) o si no puedes medirlo en nada conocido (por ejemplo, aumentar tu autoconfianza), invéntate algo en lo que te puedas basar. La idea es que puedas realizar un seguimiento para saber si lo estás consiguiendo, si te estás acercando a tu meta.

Ej. Completar un curso avanzado de análisis de datos aplicados al marketing digital y aplicar lo aprendido en al menos dos proyectos en el trabajo.

3. A->ATTAINABLE - ALCANZABLE

Que sea alcanzable. ¿Es realista eso que te has planteado? Quizá este es el momento de ver tu objetivo con perspectiva, estos 7 pasos para definir tu objetivo están para eso, para que lo definas a la perfección.

2

Este material es de propiedad intelectual de WIM Perú. Prohibida su reproducción, distribución o modificación sin autorización.

Este paso te ayuda a ver tu situación actual y la situación a la que quieres llegar; te hace ver si es alcanzable.

Pregúntate si tú lo has conseguido antes en el pasado, o si conoces a alguien que tuvo éxito haciéndolo.

Ej. Revisaré opciones de cursos con mi mentor y seleccionaré uno que se adapte a mi horario y recursos. Mi supervisor en el trabajo ha accedido a darme proyectos donde pueda aplicar estas habilidades.

4. R-> RESULTS-ORIENTED - RETADOR

Que suponga un esfuerzo y que ese esfuerzo a ti te atraiga. En este paso tienes que pensar en un equilibrio entre dónde estás y dónde quieres estar. Si para alcanzar tu meta necesitas poner esfuerzo extra, ¿lo harías? ¿Es para ti tan atractivo lo que quieres conseguir que no te importaría arriesgar lo que fuera para lograrlo? Ojo, también hay que tener en cuenta que en concreto tendríamos que arriesgar. ¿Horas de sueño? ¿Dinero? Todo esto hay que estudiarlo.

Ej.: Desarrollar habilidades en análisis de datos es crucial para comprender mejor el impacto de las campañas de marketing digital y optimizar las estrategias basadas en evidencia.

5. T->TIME-BOUND- LÍMITADO EN EL TIEMPO

La idea es conseguir tu objetivo para ser más feliz, quieres conseguir eso que te has planteado porque te acerca a la vida que quieres tener en el futuro. Sin embargo; si no acotamos en el tiempo tu objetivo, no tendrás prisa por hacerlo, no tendrás motivación para moverte y ponerte en marcha. No pondrás toda tu energía en conseguirlo. Por eso

3

Este material es de propiedad intelectual de WIM Perú. Prohibida su reproducción, distribución o modificación sin autorización.

pon el énfasis: "ponte una fecha final". La idea no es que esa fecha sea una fecha inamovible, pero sí que tu mente se oriente temporalmente. Los días pasan, pero si no haces nada para que esos días sean distintos seguirás teniendo los mismos resultados que venías teniendo hasta ahora.

Ej.: Completaré el curso en seis meses y aplicaré las habilidades aprendidas en los proyectos subsiguientes durante el siguiente trimestre.

6. E-> ECOLOGIC-ECOLÓGICO

Que sea ecológico y ético. Se refiere a que tengas en cuenta cómo cambiará tu vida cuando lo consigas.

¿Qué habrás dejado atrás? ¿para qué cosas ya no tendrás tiempo? La idea es que pienses en los cambios adyacentes que supondrán conseguir tu objetivo final. También es importante hacer un chequeo de a cuántas personas afecta que yo consiga mi objetivo, y si esas personas me importan. A lo mejor tu objetivo es ser millonario, pero para sedo tendrías que trabajar mucho y viajar mucho... ese objetivo te

deja muy poco tiempo para tu familia. ¿Quieres eso para ti? ¿Serías feliz con esas consecuencias?

Ej.: Revisaré mi progreso con mi mentor cada mes para ajustar el plan de aprendizaje según

sea necesario y asegurar que estoy aplicando efectivamente las habilidades adquiridas en mi lugar de trabajo.

7. R->REWARD-RECOMPENSA

4

Este material es de propiedad intelectual de WIM Perú. Prohibida su reproducción, distribución o modificación sin autorización.

Que la recompensa por conseguir aquello que deseas sea tan atractiva y beneficiosa, que no te importe luchar por ello. Define qué recompensas obtendrías al lograr tu objetivo, qué sentirías, qué obtendrías...

¿Es un premio? ¿Quizá una carrera universitaria? ¿Quizá el respeto y la aceptación de tu familia? Por favor, este paso es quizá el más importante. Es necesario que sepas "para qué" luchas. Sí, he dicho para qué no por qué.

Ej.: Si encuentro dificultades en aplicar las habilidades aprendidas, buscaré oportunidades adicionales para la práctica, como proyectos freelance y discutiré con mi mentor sobre posibles ajustes en el enfoque o recursos adicionales.

PLAN DE ACCIÓN SMARTER

Para trabajar con la mentee, se enfoca en objetivos que se pueden relacionar de manera dinámica con los objetivos de tu línea de carrera, personales y profesionales.

- a) Escribe 4 objetivos que consideras fundamentales para alcanzar tus metas, mejorar tu desempeño, cumplir con tus expectativas o reducir las brechas detectadas durante la sesión.
- b) La creación de cada objetivo debe responder a tres elementos primarios:
 - ✓ Acción (Verbo infinitivo)
 - ✓ Objeto (Sobre el cual actúa la acción)
 - ✓ Condición (Criterio de Calidad o medición)
- c) Evalúa cada uno de los objetivos SMARTER y marca en la columna Checklist si tu objetivo cumple con estas variables.
- d) En caso tu objetivo no cumpla con una de esas variables,

5

Este material es de propiedad intelectual de WIM Perú. Prohibida su reproducción, distribución o modificación sin autorización.

replantea tu objetivo y redáctalo nuevamente, hasta que cumpla con las siete variables (SMARTER).

- e) Plantea junto a tu mentor las fechas de seguimiento para revisar los avances

Escribe tu objetivo (acción + objeto+ condición)		CheckList (Sí/No)
S	¿La acción expresa claramente lo que debo hacer?	
M	¿Puedo medir el éxito de la acción? ¿Con qué indicador?	
A	¿La acción está dentro de mi área de influencia?	
R	¿La acción es realista y se puede implementar con los recursos actuales?	
T	¿La acción tiene un tiempo estimado? ¿Tiene fecha de inicio y final?	
E	¿Evalué cómo afectará mi entorno?	
R	¿Tendré recompensa una vez logrado el objetivo?	

DIARIO DE OBJETIVOS SMARTER

MI OBJETIVO ES...		OBJETIVO		
Específico	S			
Medible	M			
Alcanzable	A			
Retador	R			¿CÓMO ME BENEFICIARE?
En un marco de tiempo	T			
Ecológico	E			
Recompensa	R			RETOS A SUPERAR
A realizar por:				
...../...../...../				
PASOS CLAVES				
DESCRIPCIÓN		Fecha de Inicio	Fecha de finalización	
COMO MEDIR MI PROGRESO				
Objetivo	Sabré que lo he alcanzado por este resultado	Fecha de realización	Reflexión sobre mi progreso	

distribución o modificación sin autorización.

Diario SMARTER

¿Cuándo utilizarlo?

Sería importante enviarle a la mente, antes de la primera sesión. A continuación, podrías repasarlo con la mente explicándole cómo formar su objetivo SMARTER. El registro les ayuda a desarrollar un contexto y un propósito sólido que les motive a alcanzar este objetivo.

KIT DE HERRAMIENTAS DE PREGUNTAS DE MENTORÍA

Construcción de relaciones: reconocimiento de las fortalezas
¿Cuáles son tus cinco fortalezas clave?
¿Cuáles dirían tus amigos y familiares que son tus mayores fortalezas?
¿Cuáles son tus mejores fortalezas relacionadas con el trabajo?
¿Qué personas han tenido un impacto positivo en quién eres hoy?
¿Cómo has ayudado a alguien a convertirse en una mejor persona?
¿Cómo describirías tu personalidad a alguien que no te conoce?

Prioridades y objetivos
¿En qué objetivos a largo plazo está trabajando?
¿Qué apoyo tienes para trabajar hacia tus objetivos?
Cuando estableces metas y prioridades, ¿las cumples?
¿Hay algo que te gustaría dejar de hacer o algo nuevo para empezar a hacer?
¿Qué te impide seguir tus metas?
¿Qué estrategias utilizas para mantenerte motivada/o para lograr tus objetivos?

Autodisciplina
¿En qué podrías trabajar para ser más auto disciplinada/o?
Da un ejemplo de un área en tu vida en la que muestres autodisciplina.
¿Cómo te mantienes auto disciplinada/o en tiempos de desafíos?
Si tienes que confiar en ti misma/o, ¿cuáles son los principales retos a los que te enfrentas?
¿Qué experiencias te enseñaron a ser auto disciplinada/o?

Apoyo
¿Qué tan importante es para ti tener apoyo y aliento?
¿Qué expectativas tienen de ti tu familia y amigos?
¿En qué personas puedes confiar para obtener apoyo?
¿Qué fortalezas tienes en las que otras personas pueden confiar?
¿Cómo apoyas a los que te rodean?
¿Qué acciones podría tomar para obtener más apoyo?

Tomar medidas y alcanzar el potencial
¿Qué acciones tomas para alcanzar el potencial personal? ¿Qué pasa con el potencial de trabajo?
¿Qué te impide tomar medidas para alcanzar tu potencial?
¿Qué resultados has logrado cuando has tomado medidas positivas?
¿Qué te motiva a trabajar intensamente para alcanzar tu máximo potencial?
¿Cómo se han expandido los límites de tu potencial con el tiempo?

Regulación de las emociones
¿Cómo te animas durante las situaciones difíciles? (pensar/hablar contigo misma/o)
¿En qué emociones quieres trabajar: por ejemplo, controlar la ira o la irritación?
¿Sobre qué fortalezas emocionales positivas quieres construir?
Cuáles son tus prioridades: si pudieras trabajar en tres respuestas emocionales que te detienen, ¿qué querrías cambiar?
¿Quién puede ayudarte a trabajar en la regulación de tus emociones?
¿Puedes identificar modelos a seguir que podrían ser influencias positivas en tu vida y trabajo?