

# fab CONNECT her

Future Female  
Innovators In STEAM

 Cofinanciado por  
la Unión Europea



## Autonomía y empoderamiento de la mentorizada

Esta actividad te ayuda a apoyar a tu mentorizada a establecer objetivos claros y tomar decisiones independientes, reforzando su confianza y autonomía en su trayectoria STEM.



## Proceso:

### 1. Taller de establecimiento de objetivos (15 min)

- Las mentorizadas enumeran sus tres principales objetivos profesionales o de desarrollo personal.
- Los(as) mentores(as) les guían en el establecimiento de un objetivo SMART (específico, medible, alcanzable, relevante y con un plazo determinado) para uno de sus objetivos.
- La mentorizada mantiene el control, mientras que el mentor ofrece orientación, no soluciones.

### 2. Juego de roles sobre la toma de decisiones (10-15 min)

- Escenario: una mentorizada debe elegir entre dos oportunidades contradictorias (por ejemplo, unas prácticas de investigación frente a un programa de liderazgo).
- En grupo: una mentorizada toma la decisión y el(la) mentor(a) observa y luego ofrece comentarios reflexivos (sin influir en la elección).
- En solitario: Reflexiona sobre cómo apoyaría a una mentorizada que se enfrenta a una decisión difícil. Anota preguntas abiertas que podrías hacerle para ayudarle a pensar de forma crítica.

### Preguntas para el empoderamiento de la mentorizada

Ayudar a las mentorizadas a evaluar su sentido de la autonomía, control y el empoderamiento.

- ¿Me siento seguro/a a la hora de tomar decisiones por mí mismo/a)? Si no es así, ¿cuáles son los principales obstáculos?
- ¿Cómo ha influido mi mentor/a en el desarrollo de mi independencia, ya sea facilitándola o dificultándola?

