

## Establecer funciones y expectativas claras

Esta actividad te ayuda a ti y a tus alumnos a definir sus funciones y establecer expectativas claras en tu relación de mentoría. Al identificar lo que deben hacer los mentores y los alumnos, crearán un entendimiento común y evitarán confusiones más adelante.

# Proceso

## 1. Definir las funciones del mentor(a) y de la mentorizada. (10-15 min)

- Dividirse en grupos pequeños (o hacer la reflexión de forma individual).
- Hacer una lluvia de ideas para elaborar una lista de responsabilidades del mentor(a) (por ejemplo, proporcionar orientación, ofrecer recursos).
- Hacer una lluvia de ideas para elaborar una lista de responsabilidades de la mentorizada (por ejemplo, ser proactiva, comunicar las necesidades de la mentorizada).
- Escribir las ideas en post-its y colocarlas en una pizarra o en un papel grande.
- *Individualmente: Enumerar las funciones del mentor y de la mentorizada basándote en tu experiencia. Comparar la lista con las mejores prácticas o las directrices de mentoría.*

## 2. Comparar y alinear las expectativas(5-10 min)

- Cada grupo presenta sus listas.
- Identificar los temas comunes y las diferencias clave.
- Trabajad conjuntamente para acordar un contrato grupal con expectativas compartidas entre mentor(a) y mentorizada.
- *Por tu cuenta: redacta un breve acuerdo de mentoría para ti mismo, estableciendo límites y expectativas claros para comunicarte con tu mentorado.*

## 3. Practicar el establecimiento de límites (10 min)

- **Escenario de juego de roles:** una mentorizada pide un favor que traspasa los límites profesionales (por ejemplo, una recomendación laboral para un puesto para el que no está cualificado).
- Una persona hace de mentor, otra de mentorizada, y practican cómo establecer límites de forma educada.
- Cambiar los papeles/roles para explorar diferentes enfoques.
- *Individualmente: escribe cómo respondería profesionalmente a una petición que traspasa los límites y practica el decirlo en voz alta.*

### Cuestionario sobre roles y límites:

- En una escala del 1 al 5, ¿cómo de cómodo(a) te sientes al establecer límites en las relaciones profesionales?
- Describe una ocasión en la que sentiste que tus límites fueron respetados o traspasados. ¿Cómo te afectó?

### Reflexión y debate

- En parejas o grupos: Debatid las respuestas para identificar patrones y áreas de mejora.
- *Individualmente: Escribid en vuestro diario reflexiones sobre cómo mejorar las habilidades para establecer límites.*