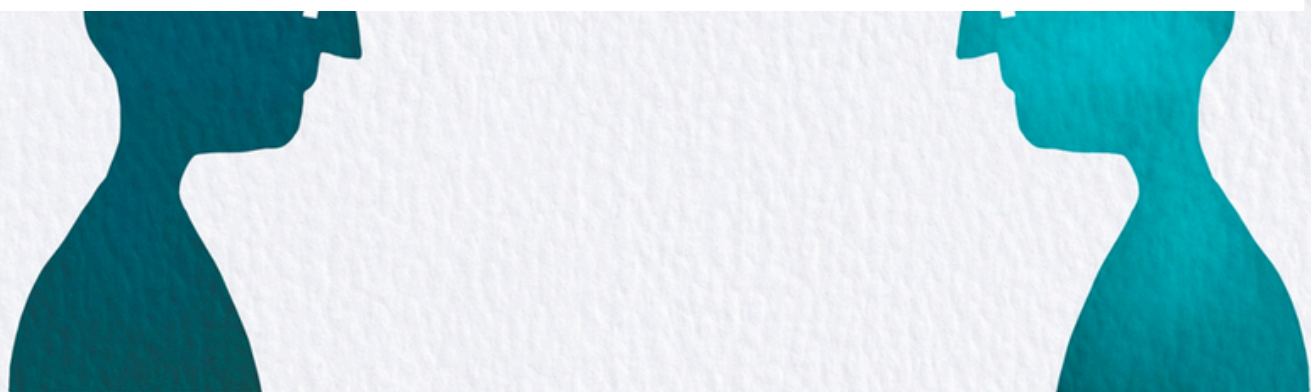


Mentoría inversa

Cambiar los roles tradicionales y empoderar a las mentorizadas invitándolas a enseñar o guiar a sus mentores en un área de conocimiento, experiencia o perspectiva que ellos aportan. Esta actividad refuerza la confianza de las alumnas, reafirma el valor de su opinión y su experiencia vital, y fomenta una cultura de aprendizaje mutuo. Para los(as) mentores(as), ofrece una gran oportunidad para dar ejemplo de humildad, curiosidad y respeto por las voces emergentes en STEAM.



Proceso:

1. Presenta el Concepto (5 minutos)

Explica que la mentoría es una vía de doble sentido. Mientras que los mentores ofrecen orientación y experiencia, las mentorizadas aportan perspectivas frescas, creatividad y conocimientos derivados de sus propias vidas, culturas o intereses. La mentoría inversa brinda a las mentorizadas la oportunidad de tomar la iniciativa y ofrecer valor al mentor(a)

2. Identificar una fortaleza o idea (10-15 minutos)

Pide a la mentorizada que piense en algo que conozca, utilice o le interese y que podría presentar o enseñar a su mentor(a). Algunos ejemplos son:

- Una herramienta o plataforma digital (por ejemplo, Canva, TikTok, Notion).
- Un tema social o cultural que le apasione.
- Un tema STEAM que esté estudiando o explorando actualmente.
- Una habilidad creativa como el modelado 3D, la programación, el diseño o la narración de historias.
- Una perspectiva sobre los valores, los medios de comunicación o el activismo de la generación Z.

Utiliza preguntas como:

- «¿Puedes describir algo en lo que eres buena o que te entusiasma y por lo que los demás te preguntan a menudo?».
- «¿Qué crees que tu mentor(a) aún no sabe?».

3. Planifica el intercambio (10-15 mins)

Planificad juntos(as) cómo compartirá la mentorizada su tema. Podría ser:

- Una breve demostración o tutorial.
- Una presentación o charla informal.
- Un artículo o vídeo compartido y un debate.
- Una sesión de trabajo conjunto utilizando una nueva herramienta.

El papel del mentor(a) es escuchar, hacer preguntas y reflexionar sobre lo que está aprendiendo.

4. Llevar a cabo la sesión de mentoría inversa (15-30 mins)

Reserva tiempo durante la próxima sesión para que la mentorizada dirija la sesión. Asegúrate de que se sienta apoyada y preparada. Mantener un tono informal y colaborativo.

5. Reflexión conjunta (10 mins)

Después de la sesión, reflexionad de forma conjunta:

- Mentorizada: *¿Cómo te sentiste al dirigir o enseñar? ¿Qué aprendiste sobre ti misma?*
- Mentor: *¿Qué te sorprendió? ¿Qué nueva perspectiva o habilidad adquiriste?*

Consejos principales:

1. Adaptarse al nivel de preparación de la mentorizada.

Cada mentorizada se encuentra en un punto diferente en cuanto a su confianza y trayectoria profesional:

- Para las mentorizadas que se encuentran en una fase inicial, mantener la **hoja de ruta visual de la carrera profesional** ligera y exploratoria.
- Para las mentorizadas más seguras de sí mismas, profundizar en la **escalera de habilidades** u ofrezca retos más audaces.
- Elegir un tema de mentoría inversa que se adapte a sus intereses o puntos fuertes naturales.

2. Crear primero un entorno de seguridad psicológica.

Antes de comenzar cualquier actividad, asegurarse de que la participante se sienta segura, escuchada y apoyada. Hacer hincapié en que no hay una respuesta «correcta» ni un resultado perfecto: estas actividades tienen como objetivo el crecimiento, no el rendimiento.

3. Modelo de vulnerabilidad y curiosidad

Los mentores(as) podéis fomentar la participación compartiendo vuestras propias experiencias:

- Comparte tu propia hoja de ruta o los desvíos que has tomado en tu carrera profesional.
- Reflexiona sobre tus propios momentos de «esfuerzo» y lo que has aprendido.
- En la mentoría inversa, muestra un interés genuino y sé un alumno activo.

4. Utiliza elementos visuales y plantillas.

No temas hacerlo práctico o visual. Utiliza plantillas impresas, pizarras blancas o herramientas en línea como Jamboard, Miro o Canva. Esto hace que el proceso resulte divertido y creativo, y no solo otra tarea más.

5. Revisa y aprovecha cada actividad

No se trata de ejercicios puntuales. Vuelve a:

- La hoja de ruta para comprobar los objetivos.
- Los retos exigentes como parte del desarrollo continuo.
- La mentoría inversa como forma de cambiar el poder y desarrollar nuevas habilidades con el tiempo.