



## Lista de verificación para la mentoría virtual enfocada en la participación

Esta actividad te ayuda a crear una lista de verificación sencilla para mejorar tu comunicación en las sesiones de mentoría virtual. Al centrarte en comportamientos clave, como saludar cordialmente a tu aprendiz, mantener el contacto visual con la cámara y resumir los puntos principales, puedes hacer que tus sesiones sean más atractivas y de apoyo. Tu lista de verificación servirá como una guía práctica para ayudarte a mantener la coherencia y el enfoque en cada sesión.

## Proceso:

- 1. Crear tu lista de verificación:** Piensa en las cosas que hacen mejores las sesiones virtuales. Incluye:
  - Antes de la sesión: Revisa la última actualización de tu mentorizada y elimina distracciones.
  - Al iniciar la sesión: Salúdala cordialmente y pregunta cómo está.
  - Durante la sesión: Escucha activamente, usa un lenguaje corporal abierto y anímale a compartir.
  - Al finalizar la sesión: Resume los puntos clave y establece los próximos pasos con claridad.
- 2. Personalizarla:** Añade tus propias notas junto a cada punto para que funcione para ti. Por ejemplo:
  - Junto a “saludar cordialmente”, escribe “Sonríe y di su nombre”.
  - Junto a “resumir los puntos clave”, escribe “Menciona una cosa que hizo bien”.
- 3. Enfocarse en algunos puntos:** Elige 2 o 3 cosas en las que concentrarte en cada sesión, como mejorar el contacto visual o hacer más preguntas abiertas.
- 4. Usar y registrar el progreso:** Ten tu lista a mano durante las sesiones y marca lo que hiciste bien. Después de la sesión, reflexiona sobre lo que funcionó y lo que te gustaría mejorar.

## Resultado:

Esta actividad te ayuda a desarrollar conciencia cultural y a aprender a ajustar tu estilo de comunicación para crear un entorno de mentoría inclusivo y de apoyo.



## Lista de verificación para la mentoría virtual

### Antes de la sesión:

- Ej. Prepara un espacio libre de distracciones
- .....
- .....
- .....

### Al iniciar la sesión:

- Ej. Establece un tono acogedor
- .....
- .....
- .....

### Durante la sesión:

- Ej. Escucha activamente
- .....
- .....
- .....

### Al finalizar la sesión:

- Ej. Resume los puntos clave tratados
- .....
- .....
- .....