

fab CONNECT her

Future Female
Innovators In STEAM

 Cofinanciado por
la Unión Europea

Dinámicas de poder y límites profesionales

Esta actividad te ayuda a reconocer los diferentes tipos de límites en la mentoría y a practicar cómo manejar situaciones en las que esos límites pueden verse desafiados. Al definir los límites y responder a situaciones de la vida real, fortalecerás tu capacidad para mantener una relación de mentoría profesional y de apoyo

Proceso:

1. Mapeo de límites (10-15 min)

- Crea una tabla con tres columnas:
 - Tipos de límites (por ejemplo, físicos, emocionales, financieros, de tiempo, profesionales).
 - Límites claros: cosas que nunca se deben traspasar (por ejemplo, prestar dinero, relaciones personales).
 - Límites que requieren comunicación: áreas en las que se deben establecer expectativas (por ejemplo, dar consejos profesionales frente a consejos personales).
- Utiliza post-its o rotuladores para clasificar los límites con diferentes colores (por ejemplo, rojo para los límites firmes y amarillo para los flexibles).
- En grupo: debatir las conclusiones clave y cualquier hallazgo sorprendente.
- *En solitario: reflexiona sobre dónde estableces personalmente los límites en la mentoría y anota tus límites clave.*

2. Escenario de desafío de límites (10-15 min)

- Situación: Una mentorizada solicita con frecuencia consejos personales que van más allá de la relación de mentoría. Como mentor(a), debes orientarle hacia el apoyo profesional, manteniendo al mismo tiempo la confianza.

En grupo:

- Representa la situación y practica cómo responder de manera profesional.
- Comparte diferentes enfoques y debate cuáles te parecen más adecuados y cómodos.

En solitario:

- *Escribe cómo responderías en esta situación de manera que mantuvieras tu papel como mentor(a)*
- *Practica en voz alta para ganar confianza.*

Reflexión:

- ¿Qué límites necesitas establecer para comunicarte con mayor claridad en tus relaciones de mentoría?
- ¿Cómo puedes establecer límites sin dañar la confianza con tu mentorizada?
- ¿Qué estrategias puedes utilizar cuando una mentorizada necesita apoyo más allá de tu función?

Al completar esta actividad, te sentirás más preparado(a) para manejar las dinámicas de poder, mantener los límites profesionales y establecer expectativas claras con tu mentorizada.

