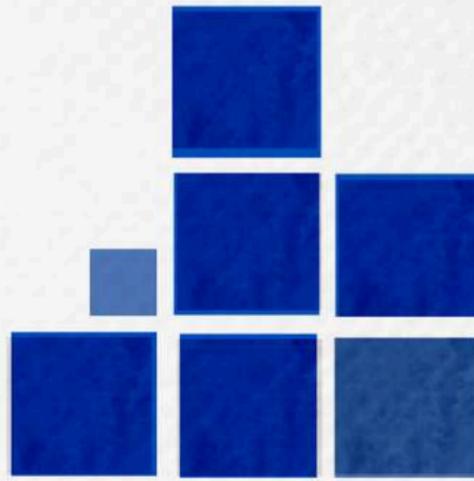


GUÍA DE MENTORÍA CRECIENDO JUNTAS





Guía de mentoría Creciendo Juntas

Programa de mentoría para las graduadas del programa de investigación aplicada e intervención social “Mujer, que tu negocio crezca más”

**Documento interno, prohibida su publicación
parcial o total sin autorización**

Creciendo juntas

Contenidos: Julianna Ramirez Lozano, Jhorman Zavala Rivera

Dirección del proyecto: Julianna Ramirez

Coordinación del proyecto: Jhorman Zavala

Diagramación y diseño de portada: Jared Castro-Cuba Rodríguez

Corrección de estilo: Julianna Ramirez

Imágenes: Jhorman Zavala, Caja Municipal de Ahorro y Crédito de Arequipa, Caja Municipal de Ahorro y Crédito de Cusco, Caja Municipal de Ahorro y Crédito de Ica.

Esta guía forma parte del programa Creciendo Juntas, el cual se hace posible gracias al financiamiento otorgado a la profesora Julianna Ramirez Lozano, ganadora del Fondo RSU 2024 - Investigación con Impacto Social otorgado por la Dirección Académica de Responsabilidad Social (DARS) de la Pontificia Universidad Católica del Perú.

Agradecimiento especial a los profesores de Centrum PUCP que fueron parte del programa “Mujer, que tu negocio crezca más” 2023 y cuyos contenidos académicos de sus clases fueron incluidos en la presente guía: Kelly Rojas, Carlos Vilchez, Carmen Del Río, Patricia Henostroza, Pablo Arana, Beatrice Avolio, Nicolás Núñez, Julianna Ramirez, Carlos Hoyos, Jéssika Vásquez, Álex Llaque. Agradecimiento también a Sofía Lavado, docente invitada de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo (USAT).

Este libro está basado en el libro “Líderes formando líderes: Guía de mentoría” (ISBN N° 978-612-4139-74-1) realizado por Centrum PUCP y ODP Jesuitas del Perú. Los créditos corresponden a: Julianna Ramirez, Kelly Rojas, Gianfranco Dulanto, María Bertha de la Portilla Velásquez, Natalia Zárate Lizárraga, Exequiel Albeiro y Lucila García-Belaunde Velarde.

Centrum PUCP y ODP Jesuitas del Perú. (2021). Líderes formando líderes. Recuperado de <https://repositorio.pucp.edu.pe/index/handle/123456789/181229>



Índice

Sobre el programa	1
Los participantes	7
Metodología	8
El significado de ser un mentor	13
Desarrollo de sesiones de mentoría	
Sesión 1: Valoro mi camino personal hacia el éxito	20
Sesión 2: Empoderarme para ser líder del cambio	25
Sesión 3: Potenciando mi negocio con planificación	32
Sesión 4: Defino mi futuro Plan de vida y empresarial	38
Fichas para las mentorizadas	
Sesión 1	48
Sesión 2	50
Sesión 3	54
Sesión 4	58
Bibliografía	62

SOBRE EL **PROGRAMA**



SOBRE EL PROGRAMA

1.1. Acerca de Creciendo Juntas

“Creciendo juntas” es una iniciativa que busca desarrollar un Plan de vida y de acción empresarial a través de un programa de mentoría y seguimiento personalizado para las participantes que finalizaron el programa "Mujer, que tu negocio crezca más", con el fin de fortalecer las habilidades empresariales aprendidas y promover el crecimiento sostenible de sus negocios.

Este programa en el 2024 ha ganado el Fondo RSU 2024 – Investigación con Impacto Social de la Dirección Académica de Responsabilidad Social (DARS) de la Pontificia Universidad Católica del Perú, lo cual permitirá financiar su desarrollo y garantizar que se cumplan los objetivos establecidos.

1.2. Objetivos

a) Brindar apoyo individual a las empresarias que finalizaron el programa “Mujer que tu negocio crezca más”, con el fin de identificar y reforzar necesidades específicas en cuanto a liderazgo y gestión empresarial mediante mentores docentes asesores y analistas voluntarios de las Cajas Municipales de Ahorro y Crédito del Perú.

b) Proporcionar orientación y asesoramiento continuo en 4 sesiones de mentoría en áreas clave para su desarrollo.

c) Fomentar el intercambio de experiencias y buenas prácticas entre las participantes, creando un espacio de aprendizaje colaborativo y networking. Realizar un seguimiento de los progresos y resultados obtenidos por las empresarias después de completar el programa inicial, evaluando el impacto de la mentoría en el crecimiento y la sostenibilidad de sus negocios.

d) Reforzar habilidades de coaching y orientación en los mentores, ayudando a las empresarias a explorar soluciones creativas y tomar decisiones informadas en relación con los desafíos y oportunidades que enfrentan en sus negocios

1.3. Duración del programa

El objetivo del programa es desarrollar 4 sesiones de mentoría. Cada una de ellas se realizará en un espacio de 15 días. El mentor debe contactar con la mentorizada y agendar una reunión a la hora y día que ambos puedan. Es obligatorio que estas reuniones se den en el plazo establecido, sino se considerará como desinterés en el programa y se separará a la persona que lo incumpla.

Estas reuniones de un mínimo de 1 hora de duración y un máximo de dos horas, pueden ser en formato virtual, pero dada la cercanía geográfica del mentor y mentorizada, se propone que al menos dos sesiones sean presenciales, siendo obligatorio que la sesión 4, en la que se desarrolle el Plan de vida y de acción empresarial, se haga en formato presencial.

A lo largo de dos meses, la mentorizada debe completar

1.4. Responsabilidades del equipo técnico

1.4.1. Cajas Municipales de Ahorro y Crédito del Perú

- Brindar las facilidades logísticas para el desarrollo de mentoría presencial (habilitar un espacio donde desarrollen las sesiones mentor-mentorizada).
- Convocar a asesores de crédito voluntarios para que sean los mentores de las participantes.
- Apoyar con el seguimiento de la mentoría.
- Facilitar un espacio para la clausura del programa (se recomienda que se una al evento de clausura de la edición de Mujer que tu negocio crezca más 2024).
- Entregar constancias de finalización a nombre de la Caja Municipal de Ahorro y Crédito del Perú correspondiente al finalizar el programa .

1.4.2. Equipo gestor del programa

- Realizar la guía de mentoría para el desarrollo del programa.
- Brindar el material y soporte educativo para la realización de las sesiones de mentoría.
- Apoyar con el seguimiento de las sesiones de mentoría.
- Realizar un video testimonial de las participantes al finalizar el programa
- Brindar soporte y capacitación para la mentoría
- Tener comunicación con los mentores y las mentorizadas por los grupos de whatsapp para registrar el avance de mentorías. .
- Realizar encuestas al finalizar el programa para corroborar el nivel de satisfacción de los participantes, mentores y mentorizadas.

1.5. Resultados esperados

El 75% de participantes del programa lograron terminar las 4 sesiones de mentoría y asistieron a la reunión presencial final.

Cada participante recibirá en total 16 horas entre síncronas y asíncronas de mentoría y formación en negocios

Mejora en las habilidades de liderazgo y gestión empresarial de las participantes, reflejada en un aumento en la eficiencia operativa, la innovación y la toma de decisiones estratégicas.

Fortalecimiento de la red de contactos y relaciones comerciales de las participantes, facilitando oportunidades de colaboración, asociación y expansión de mercado.

Mayor confianza y empoderamiento de las empresarias, manifestado en una actitud más proactiva, resiliente y orientada al logro de metas personales y profesionales.

Contribución al desarrollo económico y social de las comunidades locales a través del fortalecimiento del sector empresarial liderado por mujeres y la creación de empleo y oportunidades de inversión.

Integrar el aprendizaje experiencial y el análisis reflexivo como parte del proceso de mentoría, identificando lecciones aprendidas y áreas de mejora para el desarrollo profesional continuo del mentor.

1.6. Indicaciones para el desarrollo de las sesiones

Los mentores tienen un plazo de dos semanas para completar cada sesión. Ellos deben agendar proactivamente con su mentorizada un espacio en el que ambos puedan. Este puede ser presencial o virtual. (Se sugiere que al menos dos sesiones sean presenciales, la última sesión obligatoriamente tiene que serlo). Cada sesión tiene un entregable que las mentorizadas deben subir a un formulario de Google Forms con ayuda de su mentor.

El equipo gestor tendrá dos grupos de WhatsApp. Uno de mentores, uno de mentorizadas, donde se harán los anuncios y coordinaciones.

Cualquier duda que pueda existir por parte de los mentores debe ser comunicada al equipo gestor quien de inmediato brindará la mejor solución.

En caso no haya predisposición de un mentor de continuar con el proceso, se informará de inmediato a la Caja Municipal de Ahorro y Crédito, quien debe comunicarse con el mentor y decidir su permanencia en el programa.

En caso no decida continuar, la Caja Municipal de Ahorro y Crédito debe apoyar ofreciendo otro mentor que sea parte de la empresa.

LOS PARTICIPANTES



PARTICIPANTES DE **CRECIENDO JUNTAS**

2. Participantes de Creciendo juntas

2.1. Las mentorizadas

Microempresarias mujeres que completaron las 8 sesiones del programa Mujer que tu negocio crezca más. Pertenecen a la microempresa y residen en las ciudades de Ica, Cusco, Arequipa, Juliaca, Piura, Huancayo y son clientas de las Cajas Municipales de Ahorro y Crédito de Ica, Cusco, Piura, Huancayo y Arequipa. Estas mujeres tienen un negocio en funcionamiento. Además, tienen conocimientos básicos en tecnologías de la información y acceso permanente a Internet. Por último, sus negocios pertenecen a los rubros de comercio, servicio y producción.

2.2. Los mentores

Los mentores voluntarios serán asesores y analistas de las Cajas Municipales, quienes guiarán a las participantes durante todo el proceso. Los mentores ofrecen voluntariamente su tiempo, conocimiento y experiencia profesional para desarrollar el programa junto a las microempresarias participantes .

METODOLOGÍA

METODOLOGÍA

El programa presenta una metodología enfocada en un enfoque educativo que da importancia a las habilidades, tal como se detalla en la Guía de Mentoría del programa Líderes Formando Líderes (creado por Centrum PUCP). Específicamente, se enfoca en fomentar la competencia de Liderazgo para crecer y servir; una habilidad diseñada exclusivamente para este programa, inspirada en la competencia de Liderazgo de Centrum PUCP y los valores de la Pedagogía Ignaciana que promueve la Misión Jesuita.

Este programa será desarrollado por el equipo gestor, conformado por Julianna Ramirez Lozano y Jhorman Zavala Rivera, en colaboración con las Cajas Municipales de Ahorro y Crédito aliadas del programa.

3.1. Componentes de la competencia

Conocimientos	Saber
Habilidades	Saber hacer
Actitudes	Saber ser y el saber estar

1.3.2. Sobre la competencia

Adaptado del cuadro “Descripción de la competencia” de la Guía de Mentoría de Líderes Formando Líderes (2021).

Título	“Liderazgo para crecer y servir”
Sobre la competencia	Procede con un espíritu de servicio y objetivos significativos, guiado por principios ignacianos. Por lo tanto, su enfoque al actuar se centra en la dignidad de la persona y el bienestar colectivo, comenzando por su desarrollo personal para contribuir a la sociedad de forma responsable.
Criterios de la competencia	Criterio 1 (CN): Consciencia. Criterio 2 (CO): Colaboración. Criterio 3 (CP): Compromiso

Criterio	Competencia		
	Descripción	Conocimiento	Habilidad
Consciencia (cn)	¿Qué queremos lograr? Objetivo		
	Reflexiona sobre su ser interior y tiene conciencia de su propósito de vida, valores, fortalezas, relaciones y carácter.	¿Qué tiene que saber la microempresaria para ser consciente? [1] Autoconcepto: Identifica y valora su trayectoria personal. [2] Valores: Reconoce su significado y relevancia. [3] Emociones: Comprende y distingue las emociones de los sentimientos.	[1] Autovaloración : Ser crítica y reflexiva sobre su propia persona y acciones. [2] Identificación y explicación de valores: Comprender y poder explicar sus valores fundamentales como la libertad, el respeto y el servicio. [3] Es capaz de identificar sus emociones.

Herramientas

- Usar fichas de desarrollo
- Preguntas que invitan a la reflexión
- Elaborar un plan de vida y de acción empresarial que condense todo lo aprendido
- Complementar con los videos sugeridos

Dimensionar el logro de la competencia

- Desarrollo de plan de vida y de acción empresarial
- Desarrollo de todas las fichas de actividades

Indicador para dimensionar el logro de la competencia

Con rúbricas: “insuficiente” a “bueno”.

¿Qué queremos lograr? Objetivo

<p>Crear un entorno de confianza mediante comunicación oral y escrita persuasiva</p>	<p>[[4] Empoderamiento: Reconocer su capacidad como agente de cambio. [5] Comunicación: Entender la capacidad de la comunicación para influir de manera positiva en los demás. [6] Gestión: Ser consciente de la necesidad de administrar eficientemente sus recursos, incluyendo el tiempo y el dinero.</p>	<p>[4] Emprendimiento: Iniciar proyectos confiando en sus propias capacidades. [5] Relacionamiento: Comunicarse con claridad y asertividad, expresando conocimientos y emociones. [6] Administración de recursos: Organizar sus recursos utilizando una agenda y un plan financiero.</p>	<p>[4] Autoconfianza : Sentir una motivación interna que impulse la acción y el cambio personal y en su entorno. [5] Dialogante: Expresarse con sinceridad y transparencia. [6] Valoración de recursos: Asumir la responsabilidad de los recursos disponibles, tanto en tiempo como en dinero.</p>
--	--	--	--

Herramientas para lograrlo

- Usar fichas de desarrollo
- Preguntas reflexivas
- Elaborar un plan de vida y de acción empresarial que condense todo lo aprendido
- Complementar con los videos sugeridos

Dimensionar el logro de la competencia

- Desarrollo de plan de vida y de acción empresarial
- Desarrollo de todas las fichas de actividades

Indicadores para medir el logro de la competencia

Rúbrica: Insuficiente, regular, bueno, excelente

<p>Evalúa la situación, toma decisiones basadas en valores éticos y prácticos, y actúa en busca de resultados considerando las consecuencias a mediano y largo plazo.</p>	<p>[7]Empleabilidad: posee conocimientos de estrategias para mejorar su empresa.</p> <p>[8]Iniciativa empresarial: dispone de las herramientas necesarias para administrar bien su negocio.</p> <p>[9]Liderazgo: entiende la importancia del liderazgo para contribuir al bienestar de su empresa y en su vida.</p> <p>[10]Relevancia del plan de vida y empresarial: comprende la necesidad de tener un plan alineado con sus objetivos de vida.</p>	<p>[7]Competitividad laboral: mejora habilidades para aumentar su competitividad empresarial</p> <p>[8]Potencial para emprender: identifica si posee cualidades necesarias para emprender, tales como optimismo, constancia y la capacidad de entender al cliente.</p> <p>[9]Práctica del liderazgo: muestra su capacidad de liderar con el objetivo de servir y generar un impacto positivo en su comunidad.</p> <p>[10]Construcción de un plan de vida: elabora un plan que esté en consonancia con sus metas personales</p>	<p>[7]Autoevaluación como empleado: reconoce que el desarrollo de sus habilidades es una responsabilidad personal.</p> <p>[8]Autoevaluación emprendedor a: entiende que emprender implica un compromiso continuo y determinación</p> <p>[9]Autoreconocimiento como líder: acepta sus responsabilidades y desafíos con dedicación para contribuir al bienestar común.</p> <p>[10]Valoración del Plan de Vida y de Acción Empresarial: es coherente con sus principios y objetivos trazados en su plan de vida y de acción empresarial.</p>
---	---	--	---

Herramientas para lograrlo

- Usar fichas de desarrollo
- Preguntas que reflexivas
- Elaborar un plan de vida y de acción empresarial que condense todo lo aprendido
- Complementar con los videos sugeridos

Dimensionar el logro de la competencia

- Desarrollo de plan de vida y de acción empresarial
- Desarrollo de todas las fichas de actividades

Dimensionar el logro de la competencia: rúbrica

Insuficiente, regular, bueno, excelente

EL SIGNIFICADO **DE SER UN MENTOR**



4. ¿Qué es la mentoría?

La mentoría es un vínculo duradero donde el mentor brinda apoyo y guía a su aprendiz en su camino por la vida. Es un puente que cubre la falta de figuras adultas en la vida de muchas personas. Les ofrece acceso a información que puede influir positivamente en sus decisiones presentes y futuras.

Crear en el potencial sin límites de las personas es el corazón de la mentoría. Se les anima a cumplir con altas expectativas, pero respetando sus tiempos.

Es un proceso que requiere tiempo y paciencia.

No se trata de moldear clones de nosotros mismos, sino de fortalecer a las personas para que sean quienes deseen ser. Ser mentor es desafiante y puede revelar nuestras propias dudas e imperfecciones. Como cualquier relación significativa, demanda compromiso y crecimiento personal. Pero lo más valioso es el lazo que se forma entre mentor y mentorizada, y el impacto transformador que esto tiene en esa persona.

5. La importancia de ser un mentor

Ser un mentor es ser un sabio consejero (piensa en un hermano más grande), un compañero de viaje y el amigo más leal. Es alguien que actúa como un reflejo para los jóvenes, mostrándoles su esencia y su potencial. Este reflejo también les permite ver sus fortalezas y futuras posibilidades con una mirada positiva y comprensiva.

Un mentor ayuda a los jóvenes a sentirse bien consigo mismos y valorar sus talentos, al mismo tiempo que les abre puertas a nuevas experiencias y formas de pensar. En esencia, es alguien que forja una conexión profunda con su aprendiz y usa esa relación como impulso para el cambio positivo y el desarrollo personal.

a. ACADÉMICO

Varias personas encuentran obstáculos con la educación universitaria y el descubrimiento de carreras. Muchas veces no han podido cursar estudios superiores, lo que hace que algunos conceptos les resulten novedosos y complejos.

b. RACISMO GENERALIZADO

El racismo, tanto en sus formas ocultas como explícitas, y la exclusión social pueden influir negativamente en todos los aspectos de la persona.

c. PERSPECTIVA GLOBAL

Las personas que vienen de entornos menos favorecidos pueden carecer de conocimientos, recursos y oportunidades. Algunos se enfrentan a circunstancias que los hacen vulnerables, afectando su autoestima, autopercepción y visión de futuro.

d. GESTIÓN DEL TIEMPO

Conciliar la familia, el trabajo, el ocio, los estudios y otras obligaciones sociales convierte la administración del tiempo en un desafío para las personas, resaltando la importancia de una agenda organizada.

e. PRESIÓN DE GRUPO

Una de las influencias más significativas para es el poder y la influencia de su círculo social cercano.

6. EL PAPEL DE UN MENTOR

La función de un mentor es fundamental en la vida de la mentorizada, por lo que ser un modelo a seguir, y en particular, un modelo activo de virtudes, es lo más valioso que puede obtener la mentorizada. A continuación, se detallan algunos roles asociados con los mentores:

Ayudar a las mentorizadas a comprometerse con sus estudios, capacitarlos, evaluar sus opciones y tomar buenas decisiones.

A. MODELO DE ROLES

Orientar, mostrar y explicar comportamientos y valores que brinden a los jóvenes las mejores posibilidades de éxito y bienestar; ayudarles a visualizar y aspirar a metas más allá de su contexto actual.

B. ATENCIÓN Y APOYO

Ante la falta de apoyo familiar y cercano que algunos jóvenes experimentan, los mentores pueden ofrecerles atención constante, preocupación genuina, sinceridad y confianza.

C. RESPONSABILIDAD Y COMPROMISO

Cumplir con las citas acordadas con la mentorizada debe ser la máxima prioridad del mentor, excepto en emergencias. Este compromiso y cuidado:

- Es un excelente ejemplo para que las mentorizadas lo observen e imiten.
- Favorecer la confianza mentor- mentorizada.
- Tener expectativas mutuas de crecimiento

7. LA IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN

A. FAVORECIENDO LA CONFIANZA

Crear confianza es clave y se logra ayudando a las mentorizadas a alcanzar metas significativas para ellos. Los mentores deben dedicar tiempo para definir un objetivo deseado, visualizarlo claramente, desglosarlo en etapas manejables y buscar caminos para lograrlo. Este proceso de construir confianza puede llevar semanas o incluso meses en algunos casos.

Los desafíos son inevitables. Las personas pueden tardar en confiar, esperando fallos o falta de dedicación por experiencias previas. La constancia y el compromiso del mentor serán puestos a prueba, especialmente si las mentorizadas provienen de entornos vulnerables.

En mentorías prolongadas, es común enfrentarse a:

- Citas olvidadas
- Llamadas sin respuesta
- Peticiones poco razonables
- Actitudes irritadas o distantes

Una vez superada la prueba, se puede empezar el verdadero trabajo de la relación.

CONFIDENCIALIDAD

La mentorizada puede tener dudas sobre si lo que comparte con su mentor será confidencial. Al inicio de la relación, es crucial que los mentores garanticen que todo lo que la mentorizada le confíe al mentor se mantendrá en privado y solo se compartirá en casos especiales con el coordinador del programa.

a. Actitudes para una buena comunicación

- Mantenga su comunicación en un tono positivo.
- Sea específico y claro.
- Entienda que cada persona tiene su propia perspectiva.
- Sea franco y sincero sobre sus emociones.
- Valide y procure comprender los sentimientos de la mentorizada.
- Muestre empatía y cordialidad.
- Evite dar lecciones o moralizar.
- Escuche con atención lo que la mentorizada comunica.
- Reflexione sobre lo que la mentorizada está diciendo.
- Expresen con sus propias palabras lo que la mentorizada ha compartido.

Al usar esta técnica, la mentorizada percibirá que su mentor comprende y escucha sus emociones. Es importante no repetir textualmente lo dicho por la mentorizada para evitar sonar redundante. Refleje los sentimientos del aprendiz utilizando sus propias expresiones.

- Establezca contacto visual.
- Permita que la mentorizada hable sin interrumpirle; demuestre su interés en sus palabras.
- Solicite confirmación para asegurarse de que ha sido comprendido. Si te entiendo correctamente...lo que quieres decir es...
- Preste atención al tono emocional, además de las palabras. Haga preguntas si algo no está claro.
- Prefiera poner ejemplos en vez de ofrecer consejos.

ESCUCHA ACTIVA

Es crucial motivar a las mentorizadas a compartir sus temores, aspiraciones y dilemas. Mantenerse imparcial y sin prejuicios, así como compartir sus principios, es vital para una escucha efectiva.

Recuerde que es posible que el mentor sea la única persona en la vida de la mentorizada que realmente la escucha. Otras personas en su entorno quizás no dispongan de tiempo, interés o la habilidad para escuchar, o podrían ser críticos.

Es importante cultivar la habilidad de escuchar activamente. Con el interés genuino, la aceptación sin condiciones y la empatía del mentor, las mentorizadas pueden comenzar a verse a sí mismas como merecedoras de esta atención.

Este renovado autoestima puede trasladarse a otras relaciones y situaciones.

La mentoría no soluciona todos los problemas o carencias que puedan tener algunas mentorizadas y sus familias. Lo fundamental de la mentoría es el vínculo humano duradero. Los programas de mentores pueden potenciar esta conexión ofreciendo actividades complementarias y chances para desarrollar habilidades socioafectivas.

LA EMPATÍA

Comprender al hablante va más allá de sus palabras; es captar también lo que siente. Un buen punto de partida para explorar esos sentimientos podría ser preguntar: “¿Qué te preocupa últimamente?”. Es clave escuchar no solo lo que se dice, sino también observar el lenguaje corporal para entender el mensaje completo.

Cuando la gente empieza a escuchar con la misma atención con la que habla, y entiende tanto el mensaje como su entrega, se fortalece su conexión. Ese vínculo fomenta la intimidad.

Es de gran importancia emplear la empatía para mirar las cosas desde el punto de vista de la otra persona, especialmente en una relación de mentoría. No es suficiente con entender; hay que demostrar esa comprensión. Al responder, hay que mostrar que se han captado tanto las emociones como las palabras del otro.

TENER Y ALCANZAR OBJETIVOS

Cuando se supera la etapa inicial de prueba, lo más difícil de la relación de mentoría suele quedar atrás, y la mentorizada se involucra más. Sin embargo, viejos patrones pueden reaparecer, sobre todo en momentos de estrés.

Es el momento de que mentor y mentorizada establezcan y persigan metas. Es esencial que el mentor pueda obtener las habilidades necesarias para mantener un balance entre las aspiraciones del aprendiz y lo que él puede ofrecer.

Esta fase es un momento clave de cercanía en la relación. Normalmente, el aprendiz empieza a ver al mentor como una influencia importante en su vida. La duración e intensidad de esta etapa varían, ya que cada relación es única.

DESARROLLO DE **SESIONES DE MENTORÍA**



SESIÓN 1: VALORO MI CAMINO PERSONAL HACIA EL ÉXITO

Objetivos

- Valorar nuestra narrativa personal y los orígenes de mi emprendimiento
- Analizar cómo esos relatos personales me definen en la actualidad.
- Asumir que mi experiencia de vida es un tesoro que impulsará a mi empresa.

Se propone las siguientes etapas:

MOMENTOS

DURACIÓN SUGERIDA

Presentación del tema	5 minutos
Presentar los objetivos	5 minutos
Transferencia de conocimiento	25 minutos
Preguntas	15 minutos
Intercambio mentorizado – mentor	10 minutos
Cierre	5 minutos

PRESENTACIÓN DEL TEMA

Iniciar la formación de un vínculo de confianza entre el mentor y la mentorizada.

5 minutos

- El mentor se comprometerá a mantener en secreto lo que la mentorizada le confíe.
- El mentor indicará que el objetivo final es desarrollar un plan de vida y negocios al concluir la mentoría.
- El mentor subrayará lo crucial que es llevar un cuaderno para registrar preguntas y tareas durante y después de cada encuentro.
- Se invitará a la mentorizada a contar una historia personal breve.
- El mentor presentará el tema de la sesión, buscando identificar intereses y experiencias mutuas

PRESENTAR LOS OBJETIVOS

Garantizar que la mentorizada comprenda el tema de la sesión

5 minutos

TRANSFERENCIA DE CONOCIMIENTO

El mentor comparte su perspectiva, opinión, vivencias y las enseñanzas obtenidas respecto al tema.

25 minutos

“Un pueblo sin el conocimiento de su pasado histórico, origen y cultura es como un árbol sin raíces” (Marcus Garvey).

“Saber, registrar, conservar y compartir nuestras historias familiares, las mismas que pueden proporcionar un sin número de beneficios para las personas, familias y sociedades enteras. La historia familiar es más que cuadros genealógicos, censos y fechas de nacimiento, puede ser un poderoso antídoto contra experiencias adversas de la vida que afrontamos hoy en día, lo cual nos da una mayor comprensión de quiénes somos y nos motiva a profundizar nuestras raíces para las generaciones futuras”. (Family Search, 2021).

Así como valoramos nuestro linaje, es fundamental reconocer nuestra historia individual: ¿Cuál es mi lugar de origen?, ¿qué circunstancias experimenté?, ¿a qué desafíos me enfrenté? Estas interrogantes nos ayudan a apreciar nuestras vivencias y nos moldean en quienes somos actualmente. Es importante estimar esos momentos adversos porque nos forjan en seres fuertes, resilientes y maduros. La persona sabia aprende y transforma esas vivencias, extrayendo lo positivo de cada una para superarse constantemente. La persona sabia se muestra agradecida, consciente de que esos momentos felices y tristes siempre formarán parte de nuestra existencia y que los obstáculos jamás superarán las valiosas enseñanzas y bendiciones que cada uno puede brindarnos.

PREGUNTAS

La mentorizada responde a las preguntas y reflexiona con el mentor.

15 minutos

Solicitar a la mentorizada que responda a una o varias de las preguntas planteadas. Se le animará primero a reflexionar, luego a registrar sus respuestas en un cuaderno o en esta guía.

- ¿Qué recuerdos te hacen más feliz? ¿cuáles te hacen más triste?
- ¿Recuerdas los más grandes retos de tu empresa? ¿cuáles eran?
- Alguna vez pensaste que después de superar un momento difícil en tu vida, te volviste alguien más fuerte. ¿Sucede lo mismo con tu empresa?
- ¿Cuál es tu opinión de lo siguiente? —
“ La historia cuenta lo que sucedió; la poesía lo que debía suceder”
(Aristóteles, 384 AC-322 AC, filósofo griego).

INTERCAMBIO

Duración aproximada: 10 minutos

CIERRE

Evaluar los conocimientos que la mentorizada ha obtenido durante la sesión, tomando en cuenta los propósitos establecidos. El mentor proporcionará algunas cuestiones orientadoras para que la mentorizada las elabore antes del próximo encuentro. Se recomendará anotarlas en un cuaderno dedicado exclusivamente a la mentoría o en esta guía

5 minutos

Primero, pedir a la mentorizada que indique todo lo que se lleva de nuevos conocimientos de esta sesión.

Indicarle a la mentorizada que en la siguiente reunión entregue las actividades de tarea que se señalan en la ficha de la sesión 01.

RECURSOS PARA ESTA SESIÓN

Videos que amplían los conocimientos sobre el tema.

En todo ser humano hay grandeza

<https://www.youtube.com/watch?v=f69n5VQLIQw&t=6s>

Jackie Chan: Historias de éxito, motivación y superación personal

<https://www.youtube.com/watch?v=imweukzdvbo>

Historias de éxito y superación | Dan Lok cómo superó la pobreza y ahora es un importante empresario

<https://www.youtube.com/watch?v=ZfB1w3lceK4>

SESIÓN 2: EMPODERARME PARA SER LÍDER DEL CAMBIO

Objetivos

- Comprender el significado de empoderarse para que las mentorizadas identifiquen los retos y se conviertan en agentes de cambio.
- Asumir que el empoderamiento surgirá del autoconocimiento y un deseo genuino y firme de transformación.
- Distinguir y consolidar los valores esenciales que orientarán las decisiones y actos en el ámbito empresarial.
- Reconocer la misión y visión de mi negocio que dirigirán las resoluciones y acciones que ejecute como empresaria.

Se proponen estas etapas:

MOMENTOS

DURACIÓN SUGERIDA

Presentación del tema	5 minutos
Presentar los objetivos	5 minutos
Transferencia de conocimiento	20 minutos
Preguntas	15 minutos
Intercambio mentorizado – mentor	10 minutos
Cierre	5 minutos

PRESENTACIÓN DEL TEMA

Fortalecer el vínculo entre mentor y mentorizada 5 minutos

La mentorizada relatará su progreso respecto al tema abordado en la sesión previa y se efectuará un rápido repaso de las tareas individuales.

El mentor introducirá el asunto que se examinará hoy, intentando hallar puntos en común y experiencias compartidas.

CONOCER LOS OBJETIVOS DE LA SESIÓN

Garantizar que la mentorizada comprenda el tema abordado. 5 minutos

TRANSFERENCIA DEL MENTOR

El mentor expondrá su perspectiva, opinión, vivencias y las enseñanzas que ha recogido a lo largo de su camino de vida. 20 minutos

EMPODERAMIENTO

El concepto de empoderamiento proviene del término en inglés “Empowerment”, que se traduce como “conceder poder”. Sin embargo, su significado va más allá de una simple definición. Podemos entenderlo como un proceso mediante el cual se identifican y comprenden las necesidades de un grupo social económicamente desfavorecido. El objetivo es proporcionarles las herramientas necesarias para que alcancen mayor autonomía y, así, reducir su vulnerabilidad. (Adaptado de: Divulgación Dinámica, 2021).

El empoderamiento subraya la idea de que cada persona debe tomar control de su vida y gestionen sus necesidades por sí mismas. Surge de un profundo conocimiento de uno mismo, permitiendo que las personas utilicen sus habilidades para generar un impacto positivo en sus circunstancias.

Por lo tanto, se puede acordar que el empoderamiento está vinculado con la adquisición o reafirmación del poder personal. Es el reconocimiento de la capacidad individual para impactar y transformar la propia vida.

La relevancia de formar nuestra mente es crucial. Si fallamos en hacerlo, no fortalecemos las habilidades mentales necesarias para manejar desafíos personales o familiares, lo que puede llevar a enfermedades mentales, estrés y sufrimiento.

Frecuentemente descuidamos nuestro desarrollo psicológico. Nos resignamos a ser como somos, sin aspirar a más, aceptando una existencia mediocre y limitándonos a meramente sobrevivir, cargados de preocupaciones sobre el futuro y remordimientos del pasado.

Es crucial ser conscientes de nuestros pensamientos automáticos limitantes, como la autovictimización o las creencias negativas sobre nosotros mismos. Al identificarlos y reemplazarlos con pensamientos positivos, desafiantes y verdaderos, podemos vivir con más optimismo y plenitud. Con el tiempo, estas nuevas maneras de pensar se arraigarán en nuestro ser. (Adaptado de García, 2019)

LIDERAR EL CAMBIO CON UNA MENTE EN ACCIÓN

De la misma manera que buscamos estar en forma físicamente, es esencial entrenar nuestra mente para gozar de salud mental. Si aspiramos a ser líderes del cambio, es importante no solo pensar en ello sino también entrenarnos mentalmente. Luego, debemos definir y ejecutar acciones coherentes con nuestros pensamientos y planes.

PREGUNTAS

La mentorizada se comprometerá a 15 minutos contestar las preguntas y meditará acerca del asunto, compartirá sus reflexiones con su mentor.

Pedir a la mentorizada que responda a estas preguntas.

- ¿Cuál es la actitud que adoptas cuando tienes una dificultad?
- ¿Por qué algunas personas viven echando la culpa a otras personas de lo que les pasa? ¿Lo has hecho alguna vez?
- Identifica algunas ideas o pensamientos que sientes que no te ayudan a avanzar en tu vida
- ¿Confías que, si tuvieras una meta a corto plazo, estas ideas te ayudarían a avanzar?
- ¿Cuáles son los objetivos que guían a tu empresa ¿identificas los valores principales?
- ¿Cómo se corresponden estos objetivos con lo que quiero lograr con mi empresa?

INTECAMBIO MENTORIZADO

El mentor ofrecerá principios orientadores, lecciones aprendidas, recomendaciones y formulará más interrogantes para confirmar la comprensión. Por su parte, la mentorizada expresará sus preocupaciones, preguntas, opiniones y posibles estrategias a implementar. 10 minutos

CIERRE

Evaluar los conocimientos que la persona mentorizada ha obtenido durante la sesión, alineándolos con los objetivos establecidos. El mentor proporcionará una serie de preguntas orientativas para que la mentorizada las elabore antes del próximo encuentro. Las anotaciones se pueden hacer en la guía de mentoría 5 minutos

Primero, instar a la mentorizada a expresar qué aprendizajes o beneficios obtiene de la sesión actual.

Segundo, pedirle que para el próximo encuentro prepare y presente las respuestas al trabajo asignado para casa, tal como se detalla en la ficha de la sesión en curso.

Ejemplo de objetivos morales, financieros, personales:

Objetivo 1 moral:	Fomentar la responsabilidad social y un gran compromiso con mi entorno
Objetivo 2 financiero:	Aumentar las ganancias netas en un 15% anual.
Objetivo 3 personal:	Desarrollar habilidades de liderazgo y crecimiento profesional.
Objetivo 4 administrativo:	Optimizar los procesos internos para aumentar la eficiencia.

Ahora , convertir estos objetivos en una “Misión” y “Visión” que queden registrados como lineamientos dentro de su empresa

Misión	Crear un impacto positivo en la sociedad y nuestro medio ambiente a través de innovar en nuestros productos y servicios. Nos comprometemos a operar con integridad, promoviendo la igualdad y el respeto en todas nuestras relaciones comerciales. Buscamos inspirar a nuestros colaboradores y clientes para que alcancen su máximo potencial.
Visión	Ser una empresa líder a nivel global, reconocida por su excelencia en calidad, sostenibilidad y responsabilidad social. Queremos ser un referente de innovación y progreso, y contribuir con las generaciones venideras. Nos esforzamos por ser un referente en nuestro sector, manteniendo un equilibrio entre rentabilidad y propósito.

RECURSOS PARA ESTA SESIÓN

Estos son algunos enlaces que pueden servir para reforzar lo aprendido en la sesión y ampliar horizontes:

El rey con muletas

https://www.cuerpamente.com/cuentos/jorge-bucay/rey-muletas-ser-fiel-uno-mismo_1345

Servir a los demás, es lo que da felicidad

<https://www.youtube.com/watch?v=WQrUqB1Rd-A>

¿Cómo ejerce liderazgo un director de orquesta?

<https://www.youtube.com/watch?v=-Q8Mmtpvxtw>

SESIÓN 3: POTENCIANDO MI NEGOCIO CON PLANIFICACIÓN

Objetivos

- Comprender la importancia de saber manejar el tiempo para que sea un factor que contribuya al logro de nuestras metas.
- Reconocer que poseer la capacidad de gestionar el dinero eficientemente es clave para el crecimiento personal y empresarial.
- Formular objetivos SMART, es decir, que sean específicos, medibles, alcanzables, relevantes y temporales, para guiar claramente mi evolución como empresaria.
- Vincular estos objetivos con la prosperidad financiera y la gestión adecuada de mis recursos económicos y administrativos.

La sesión se organizará en los siguientes segmentos

MOMENTOS

DURACIÓN SUGERIDA

Presentación del tema	5 minutos
Presentar los objetivos	5 minutos
Transferencia de conocimiento	20 minutos
Preguntas	15 minutos
Intercambio mentorizado – mentor	10 minutos
Cierre	5 minutos

PRESENTACIÓN DEL TEMA

Continuar construyendo el vínculo entre el mentor y la mentorizada 5 minutos

La mentorizada compartirá su progreso respecto al tema abordado en la sesión previa y se llevará a cabo un repaso conciso de las tareas individuales.

El mentor introducirá el tema de la sesión actual, con el objetivo de encontrar puntos en común y experiencias compartidas.

CONOCER LOS OBJETIVOS DE LA SESIÓN

Concretar que la mentorizada entienda el tema que de la sesión 5 minutos

Sugerencia: revisar juntos la guía para asegurar que se esté utilizando adecuadamente

TRANSFERENCIA DEL MENTOR

El mentor compartirá sus experiencias de vida y lecciones sobre el tema. Duración aproximada: 20 minutos

LA IMPORTANCIA DEL TIEMPO

Nacemos sin saber cuándo acabará nuestra existencia terrenal. Es claro que el tiempo es un recurso valioso para todos, y es crucial hacerlo nuestro aliado para lograr nuestras metas.

El tiempo avanza sin esperar nuestra opinión, por eso hay que usarlo sabiamente y con generosidad.

Cada día tenemos 24 horas para cumplir nuestras tareas. A menudo decimos: “¡No tengo tiempo!” o “Lo haré cuando pueda”.

La forma en que administramos nuestro tiempo refleja nuestra autoimagen y el esfuerzo que estamos dispuestos a invertir para alcanzar nuestras aspiraciones. Para lograr metas a largo plazo, es fundamental establecer objetivos diarios. Estos actúan como puntos que, al conectarse, dibujan la trayectoria de nuestra vida.

EL DINERO

Manejar bien el dinero es una habilidad crucial que muchos desconocemos, ya que no se enseña habitualmente en la escuela o en casa. Para muchos, lograr una economía estable es un anhelo, ya sea para emprender, darnos lujos o satisfacer necesidades básicas.

Es clave recordar que el dinero es un recurso que nos permite cuidar de nuestra familia, compartir, estudiar y disfrutar de la vida. En este momento, sería útil reflexionar: ¿Qué relación tengo con el dinero? ¿De qué manera lo gestiono?

El dinero debe ser un medio y no un objetivo en sí mismo. Quienes lo obtienen de forma deshonesto no lo valorarán ni lo cuidarán tanto como aquellos que lo ganan honesta y responsablemente.

Habiendo reflexionado sobre nuestra relación con el dinero, es hora de enfocarnos en la práctica. No siempre es sencillo aprender a manejar el dinero presente, presupuestar los gastos y ahorrar lo necesario para asegurar un futuro, ya sea para iniciar un negocio o realizar un viaje.

PREGUNTAS MOTIVADORAS

La mentorizada responde las preguntas que se le hace y comparte sus pensamientos sobre ellas. Duración aproximada: 20 minutos

Pedir a la mentorizada que responda las preguntas siguientes, que reflexione sobre ellas y escriba sus avances en las hojas de desarrollo de esta guía.

- ¿Qué te parece esta frase? — “El tiempo es el más importante recurso finito, no almacenable, perecedero e inexorable del que disponemos los individuos para la consecución de nuestras metas” (Daniel Grifol)
- Tener un diálogo con la mentorizada sobre lo importante que es tener un horario. Presentarles el ejemplo que hayamos hecho nosotros e indicarles que ellas puedan hacer uno similar con sus prioridades diarias. Mostrar un balance entre el tiempo dedicado al trabajo, estudios, familia y ocio.
- ¿Cómo llevas las cuentas de tu empresa? ¿Tienes un documento sistematizado o escribes en un papel?

- ¿Qué dificultades y oportunidades ves en cada forma de registrar tus ingresos?
- ¿Cómo te imaginas tu empresa en 3 meses? ¿en un año? ¿y en 5 años?
- Desarrollar con la mentorizada una forma simple de llevar sus ingresos y egresos (ver modelo en la ficha de desarrollo=

INTERCAMBIO MENTORIZADO – MENTOR

El mentor ofrecerá principios 10 minutos orientadores, lecciones aprendidas, recomendaciones y realizará preguntas adicionales para confirmar la comprensión.

La mentorizada expresará sus dudas, preguntas, perspectivas y posibles pasos a seguir.

CIERRE

Evaluar lo que la mentorizada ha aprendido en la sesión, alineándolo con los objetivos planteados. 5 minutos

El mentor proporcionará preguntas orientadoras para que la mentorizada las reflexione antes del próximo encuentro. Se recomienda anotar estas reflexiones en un cuaderno dedicado a la mentoría o en esta guía.

Preguntar a la mentorizada qué se lleva de lo desarrollado esta sesión

Luego, pedirle a la mentorizada que para la siguiente sesión presente el trabajo indicado en la guía. Consultarle cada cierto tiempo para hacer el seguimiento.

- Realizar un horario de actividades diarias. Incluir las horas que toman para trabajar, estudiar (en caso estén haciéndolo) pasar tiempo con familia, hacer ejercicios, etc.
- Comentar a las mentorizadas sobre la importancia de los sueños y metas a largo plazo. Indicarles que escriban y piensen sobre ellos y sobre todo los pasos que creen que necesitarán para cumplirlo. Estos pueden ser con su vida o con su empresa (los usaremos nuevamente al elaborar los Planes de vida y Empresarial)
- A partir de estos sueños y metas, realizar objetivos SMART.

RECURSOS PARA ESTA SESIÓN

Estos enlaces pueden ampliar el conocimiento sobre el tema.

Historia de equipo de fútbol equipo Panyee FC Tailandia

<https://www.youtube.com/watch?v=TrACt8kfVDY>

El tarro y el maestro (administrar el tiempo)

<https://daraespinaco.com/2015/10/26/el-tarro-y-el-maestro-administrar-el-tiempo/>

SESIÓN 4: DEFINO MI FUTURO PLAN DE VIDA Y EMPRESARIAL

Objetivos

- Entender que para progresar tanto personal como empresarialmente, es esencial contar con un plan que integre el aspecto personal con nuestra empresa.
- Asumir que para cumplir este fin, debemos mostrar disciplina, ser organizados y leales a nuestro ser.
- Entender que para que a mi empresa le vaya bien, es necesario que a mí me vaya bien como persona, y que mi personalidad y estado de ánimo se reflejará en la forma en que mi empresa se relaciona con mis clientes.
- Elaborar un plan de vida personal y de acción empresarial que incluya lo que se trabajó en las sesiones anteriores

Se propone las siguientes etapas:

MOMENTOS

DURACIÓN SUGERIDA

Presentación del tema	5 minutos
Presentar los objetivos	5 minutos
Transferencia de conocimiento	20 minutos
Preguntas	15 minutos
Intercambio mentorizado – mentor	10 minutos
Cierre y desarrollo de plan de vida	30 minutos

PRESENTACIÓN DEL TEMA

Reforzar la relación sólida entre el mentor y la mentorizada (de forma presencial). 5 minutos

La mentorizada relatará su progreso respecto al tema abordado en la sesión previa y se hará un repaso breve de las tareas asignadas.

El mentor introducirá el tema del día, buscando hallar puntos en común y el intercambio de experiencias.

CONOCER LOS OBJETIVOS DE LA SESIÓN

Concretar que la mentorizada pueda entender el tema que se tratará en esta última sesión 5 minutos

Revisar juntos la guía y lo avanzado hasta hoy

TRANSFERENCIA DEL MENTOR

El mentor proporcionará puntos clave, enseñanzas, recomendaciones y realizará preguntas adicionales para confirmar la comprensión. 20 minutos

La mentorizada expondrá sus preocupaciones, preguntas, opiniones y posibles acciones a emprender.

Tras abordar varios temas vinculados al desarrollo personal y profesional, es crucial establecer un plan realista y estructurado para continuar con nuestro desarrollo individual y empresarial.

El crecimiento personal surge al enfrentar con madurez las realidades de la vida, sean estas buenas o malas. Esto conlleva el ser humildes para aceptar nuestros aspectos positivos y negativos, reconocernos tal como somos y actuar de forma coherente y concreta para efectuar cambios beneficiosos que mejoren nuestra vida y la de los demás.

El avance empresarial se alcanza logrando un equilibrio entre la gestión, las finanzas, la sostenibilidad y el respeto por los colaboradores. Al encontrar este equilibrio y unas buenas condiciones del mercado, nuestra empresa experimentará un crecimiento sostenible que nos permitirá prosperar como empresarios.

Conocernos a nosotros mismos nos permite eliminar actitudes, pensamientos, juicios y comportamientos que no se alinean con nuestros propósitos y metas personales. Lo que pensamos se manifiesta en la realidad; por eso es vital abandonar patrones limitantes. Primero debemos identificar estos patrones para poder eliminarlos.

Es fundamental señalar que hay cosas en la vida fuera de nuestro control. Sin embargo, lo que sí podemos manejar es la actitud con la que enfrentamos estos desafíos; esto está dentro de nuestro alcance y es nuestra responsabilidad.

Todo lo que vivimos es una oportunidad de aprendizaje. La familia, el lugar de nacimiento, las personas con quienes hemos convivido, los desafíos y retos hasta ahora y los futuros son muy importantes para que podamos crecer y mejorar. Por ello, tener nuestro propósito y un plan se vuelve imprescindible.

Consejo para el mentor: intentar que la introducción de la sesión sea corta para distribuir el tiempo a la elaboración del Plan de Vida y Plan de Acción Empresarial.

PREGUNTAS MOTIVADORAS

La mentorizada reflexionará y responderá a las preguntas, compartiendo sus pensamientos con el mentor. 5 minutos

Comentar con la mentorizada sus opiniones sobre las siguientes frases:

- “Si buscas resultados distintos, no hagas siempre lo mismo” (Einstein).
- “Todo lo que sueñas está al otro lado del miedo” (George Addair)

INTERCAMBIO MENTORIZADO – MENTOR

El mentor ofrecerá principios orientadores, lecciones aprendidas, recomendaciones y planteará más interrogantes para confirmar la comprensión. La mentorizada expondrá sus preocupaciones, consultas, opiniones y posibles pasos a seguir. 10 minutos

En este punto, se recomienda que el mentor comparta ejemplos personales de cómo ha logrado alcanzar sus metas con el tiempo gracias a la planificación y al apoyo de otros.

Señalar que, previamente a completar el plan de vida, se entienda y defina el propósito de vida de la persona mentorizada, el por qué de todo lo que hace.

El mentor preguntará hará 30 minutos ejemplos o directrices para que la mentorizada elabore su plan de vida y acción empresarial.

Se evaluarán los conocimientos adquiridos por la mentorizada a lo largo de la mentoría, teniendo en cuenta los objetivos establecidos.

Es importante que el mentor pueda asistir a la mentorizada en la identificación de sus propósitos, recopilar lo aprendido en sesiones anteriores y preparar su plan de vida y de acción empresarial . Se recomiendan los siguientes ejemplos:

MI PROPÓSITO DE VIDA:

Crear un hogar lleno de amor con mi familia y atender a mis hijos. Respaldar sus esfuerzos y, al mismo tiempo, reservar momentos para mis intereses personales. Me esforzaré por ser la mejor versión de mí misma para liderar a mis hijos mediante el ejemplo.

Ser una fuente de inspiración para quienes me rodean. Mi propósito es motivar a otros a alcanzar sus sueños y superar obstáculos.

PERSONAS IMPORTANTES PARA MÍ:

Mis hijos: Quiero criarlos con amor, valores sólidos y con la confianza de que ellos pueden lograrlo todo.

Mis amigos cercanos: Valorar y cultivar relaciones auténticas con amigos que comparten mis alegrías y desafíos.

Mi familia: Quiero ser un apoyo constante para mi pareja, mis padres, hermanos y seres queridos. Su felicidad y bienestar son fundamentales en mi vida.

VALORES QUE ME GUÍAN:

Integridad: Actuar siempre con honestidad y coherencia, tanto en mi vida personal como profesional.

Empatía: Escuchar y comprender a los demás, mostrando compasión y apoyo.

Resiliencia: Afrontar los obstáculos con determinación y aprender de las dificultades.

ELABORO MI PLAN DE VIDA: EJEMPLO

ASPECTOS	ACCIONES	RECURSOS QUE NESECITO	FECHA DE INICIO	RESULTADOS ESPERADOS	FECHA PRÓXIMA DE MEDICIÓN DE MI AVANCE
ESPIRITUAL	Ofrecer un tiempo de oración/meditación cada día	Estar solo		Tener 10 min. De oración/meditación de lunes a sábado, cada día	
MI FAMILIA	Pasar más tiempo con mi familia	Desconectarme de las redes		Dedicar una hora de mi día para estar con tranquilidad con mi familia	
MI TRABAJO	Enfocar mis objetivos diarios, mensuales y a largo plazo	Realizar un planificador		Tener claras mis metas, los aliados y acciones que necesito para conseguirlas	
SOCIAL	No descuidar mis amistades, pero tampoco salir a muchas fiestas o reuniones				
ESTUDIOS	Estudiar un curso de marketing digital online				
DEPORTE SALUD	Correr 30 min por las mañanas				
DESCANSO Y DIVERSIÓN	Leer el capítulo de un libro antes de dormir				

EL PROPÓSITO DE MI EMPRESA

Brindar al público productos y/o servicios de alta calidad que puedan satisfacer las necesidades de mis clientes.

Ofrecer un espacio seguro para nuestro equipo de trabajo, valorando diversidad, la creatividad y la pasión de trabajar en equipo

PERSONAS IMPORTANTES PARA MI NEGOCIO:

Nuestros clientes son fundamentales. Nos esforzamos por comprender sus necesidades y ofrecerles productos y servicios de alta calidad. Nuestro equipo también es de gran importancia, pues ponemos en alto valor a diversidad y la pasión de nuestros empleados. Juntos, construimos un entorno de trabajo colaborativo y enriquecedor.

VALORES QUE LO GUÍAN:

Sostenibilidad: Nos comprometemos a tomar decisiones que generen un impacto positivo en nuestra tierra y las generaciones futuras.

Integridad: Actuar honestamente y con transparencia en todo lo que hagamos. Buscar siempre ser mejores y superar los desafíos.

Responsabilidad social: Contribuimos activamente a nuestra comunidad y apoyamos causas sociales relevantes.

EJEMPLO DE PLAN DE ACCIÓN EMPRESARIAL

ÁREA	OBJETIVOS	ACCIONES PARA REALIZAR	PLAZO	RESPONSABLE
VENTAS	Mejorar mis ventas en un 15 % en los próximos 6 meses.	- Diseñar una estrategia de marketing digital. - Ofrecer promociones especiales. - Ampliar la base de clientes. - Realizar seguimiento de leads.	6 meses	
OPERACIONES	Optimizar los procesos de producción y logística.	- Evaluar los tiempos de producción. - Reducir desperdicios. - Negociar con proveedores para obtener mejores precios. - Implementar un sistema de inventario eficiente.	3 meses	
FINANZAS	Controlar los costos y mejorar la rentabilidad.	- Realizar un análisis de gastos mensuales. - Buscar alternativas más económicas para suministros. - Establecer un presupuesto. - Evaluar la viabilidad de inversiones.		continuo
RECURSOS HUMANOS	Retener y motivar al personal.	- Ofrecer incentivos no monetarios (reconocimientos, capacitaciones). - Fomentar un ambiente de trabajo positivo. - Realizar evaluaciones de desempeño.		continuo
MARKETING	Incrementar la visibilidad de la marca.	Crear contenido relevante para redes sociales. - Participar en ferias y eventos locales. - Colaborar con otras microempresas para promociones conjuntas.	6 meses	
AMBIENTAL	Ser más sostenible ambientalmente	Revisar de qué forma puedo mejorar ambientalmente, ver si mis residuos generan mucho impacto, encontrar opciones ecológicas	6 meses	

¿CÓMO PUEDO RELACIONAR MI PLAN DE VIDA Y MI PLAN DE ACCIÓN EMPRESARIAL?

Es importante finalizar esta actividad preguntándole a la mentorizada qué se lleva de todo el proceso de cuatro sesiones.

1. RECURSOS PARA ESTA SESIÓN

Estos enlaces ayudarán a ampliar lo conversado en la sesión:

¿Cómo encontrar el sentido de mi vida? | Yokoi Kenji

<https://www.youtube.com/watch?v=Doyn1c0e6ro>

Cómo hacer un plan de vida excelente | Hola Seiiti Arata 48

<https://www.youtube.com/watch?v=CfIDVb0yggk>

Cómo hacer un plan de vida (en 6 pasos)

<https://psicologiaymente.com/vida/plan-de-vida>

Dulces son los frutos de la adversidad

<https://www.youtube.com/watch?v=kz6GON4ykNo>

FICHAS PARA **LAS MENTORIZADAS**



SESIÓN 1: VALORANDO MI CAMINO PERSONAL HACIA EL ÉXITO

PREGUNTAS QUE DEBE RESPONDER LA MENTORIZADA DURANTE LA SESIÓN

● **¿Qué recuerdos te hacen más feliz? ¿cuáles te hacen más triste?**

● **¿Recuerdas los más grandes retos de tu empresa? ¿cuáles eran?**

● **Alguna vez pensaste que después de superar un momento difícil en tu vida, te volviste alguien más fuerte. ¿Sucede lo mismo con tu empresa?**

● **¿Qué piensas de esta frase? – “Apropiarse de la historia personal y amarse a través de ese proceso, es la cosa más valiente que podremos hacer” (Brené Brown, profesora universitaria y escritora).**

SESIÓN 2: EMPODERÁNDOME PARA SER LÍDER DE CAMBIO

PREGUNTAS QUE DEBE RESPONDER LA MENTORIZADA DURANTE LA SESIÓN

- ¿Cuál es la actitud que adoptas cuando tienes una dificultad?

- ¿Por qué algunas personas viven echando la culpa a otros de lo que pasa? ¿Lo has hecho alguna vez?

- Identifica algunas ideas o pensamientos que sientes que no te ayudan a avanzar en tu vida.

- ¿Crees que, si tuvieras una meta a corto plazo, estas ideas te ayudarían a avanzar?

- ¿Cuáles son los objetivos que guían a tu empresa ¿identificas los valores principales?

- ¿Cómo se corresponden estos objetivos con lo que quiero lograr con mi empresa?

PREGUNTAS QUE DEBE RESPONDER LA MENTORIZADA COMO TRABAJO DE CASA

- **Debes pensar detenidamente sobre las situaciones que pasa a diario en las que debes asumir su responsabilidad y no sentirte como víctima. Escribe sobre ellas y cómo podrías resolverlo**

- **Piensa en situaciones cotidianas donde pasaste alguna dificultad. Pregúntate ¿Cómo surgió la fuerza que me motivó a salir adelante? ¿En qué o quién pensé? Es importante que reconozcamos y valoremos la fuerza interior que tenemos y cómo podemos conectar con ella.**

**DEFINIR CUÁLES SON LOS OBJETIVOS MORALES,
FINANCIEROS, PERSONALES, ADMINISTRATIVO QUE GUÍAN EL
FUNCIONAMIENTO DE SU EMPRESA**

OBJETIVO 1
MORAL:

OBJETIVO 2
FINANCIERO:

OBJETIVO 3
PERSONAL:

OBJETIVO 4
ADMINISTRATIVO:

**CONVERTIR ESTOS OBJETIVOS EN UNA “MISIÓN” Y “VISIÓN”
QUE QUEDEN Y EGRESOS DE LA EMPRESA MENSUAL**

MISIÓN

VISIÓN

SESIÓN 3: REPOTENCIANDO MI NEGOCIO CON PLANIFICACIÓN

Preguntas que debe responder la mentorizada durante la sesión

- **Opina sobre esta frase: “El tiempo es el más importante recurso finito, no almacenable, perecedero e inexorable del que disponemos los individuos para la consecución de nuestras metas” (Daniel Grifol)**

- **¿Cómo llevas las cuentas de tu empresa? ¿Tienes un documento sistematizado o escribes en un papel?**

- **¿Qué dificultades y oportunidades ves en cada forma de registrar tus ingresos?**

- **¿Cómo te imaginas tu empresa en 3 meses? ¿en un año? ¿y en 5 años?**

Empresa:
Fecha: De ___/___/___ **a** ___/___/___

CATEGORÍA	INGRESOS	EGRESOS
VENTAS		
COMPRAS DE INSUMOS		
PAGO A PERSONAL		
PAGO DE PUBLICIDAD		
REPOSICIÓN DE STOCK		
ALQUILER DE LOCAL		
SERVICIOS (AGUA, LUZ, GAS, INTERNET)		
PRÉSTAMOS DE BANCOS O CAJA MUNICIPAL		
COMPRA O VENTA DE MOBILIARIO		
TOTAL		

REALIZO MI HORARIO PERSONAL

MI HORARIO PERSONAL NOMBRE:	ACTIVIDADES
LUNES	
MARTES	
MIÉRCOLES	
JUEVES	
VIERNES	
SÁBADO	
DOMINGO	

¿CUÁLES SON MIS SUEÑOS COMO EMPRESARIA Y QUÉ NECESITO PARA CUMPLIRLOS?

SUEÑO O META	DESCRIPCIÓN	QUÉ NECESITO PARA CONSEGUIRLO
1		
2		
3		
4		

PREGUNTAS QUE DEBE RESPONDER LA MENTORIZADA COMO TRABAJO DE CASA

Objetivo Smart 1:	
Objetivo Smart 2:	
Objetivo Smart 3:	
Objetivo Smart 4:	

SESIÓN 4: DEFINO MI FUTURO: ELABORACIÓN DEL PLAN DE VIDA Y EMPRESARIAL

PREGUNTAS QUE DEBE RESPONDER LA MENTORIZADA DURANTE LA SESIÓN

MI PROPÓSITO DE VIDA:	
LAS PERSONAS MÁS IMPORTANTES PARA MÍ:	
VALORES QUE ME GUÍAN:	

MI PLAN DE VIDA

ASPECTO	ACCIONES	RECURSOS QUE NECESITO	FECHA DE INICIO	RESULTADOS ESPERADOS	FECHA PRÓXIMA DE MEDICIÓN DE MI AVANCE
ESPIRITUAL					
MI FAMILIA					
MI TRABAJO					
SOCIAL					

ESTUDIOS					
DEPORTE Y SALUD					
DESCANSO Y DIVERSIÓN					

EL PROPÓSITO DE MI EMPRESA:	
PERSONAS IMPORTANTES PARA MI NEGOCIO:	
VALORES QUE GUÍAN MI NEGOCIO:	

MI PLAN DE ACCIÓN EMPRESARIAL

ÁREA	OBJETIVOS	ACCIONES PARA REALIZAR	PLAZO	ESPONSABLE
VENTAS				
OPERACIONES				
FINANZAS				
RECURSOS HUMANOS				
MARKETING				
AMBIENTAL				

¿Cómo puedo relacionar mi plan de vida y mi plan de acción empresarial?

¿Qué enseñanzas me llevo de todo este proceso?

REFERENCIAS

- ¿Cómo ejerce liderazgo un director de orquesta? Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=-Q8Mmtpvxtw>
- ¿CÓMO ENCONTRAR EL SENTIDO DE MI VIDA? | YOKOI KENJI. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=dOYN1C0E6ro>
- ¿Cómo ser un buen líder? Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=o_2f8IFs3cw
- ¿Jóvenes sin valores o la misma historia de siempre? Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=RV0Rj8x2ljQ>
- 10 habilidades necesarias para tener empleo en el 2020. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=yp_jLvZvL1M
- 11 Técnicas de comunicación asertiva y efectiva con ejemplos y pasos. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=g2mABsl-MZQ>
- Acosta, C. (2014). Cinco preguntas para saber qué clase de líder eres. Recuperado de <https://www.expoknews.com/5-preguntas-para-saber-que-clase-de-lider-eres/> Culturina (2021). Inicio. Recuperado de <https://culturinacomunicacion.com/>
- Actitud: Victor Kupperts. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=nWeclwtN2ho&t=3s>
- Benavides Corro, Andrés. "Planeamiento estratégico del sector microfinanciero de cajas municipales en Arequipa.", Pontificia Universidad Católica del Perú - CENTRUM Católica (Peru), 202¿Cómo detectar oportunidades? Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=KBA8OYoM7S0>
- Centrum PUCP y ODP Jesuitas del Perú. (2021). Líderes formando líderes. Recuperado de <https://repositorio.pucp.edu.pe/index/handle/123456789/181229>
- Cómo hacer un plan de vida (en 6 pasos). Recuperado de <https://psicologiaymente.com/vida/plan-de-vida>

REFERENCIAS

- Cómo Hacer un Plan de Vida Excelente. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=CfIDVb0ygqk>
- Compendio del Catecismo de la Iglesia Católica (2005). Recuperado de https://www.vatican.va/archive/compendium_ccc/documents/archiv_e_2005_compendium-ccc_sp.html
- Corto de intensamente. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=cB2CUdv_aHQ
- Cuento El Árbol que no sabía quién era. Recuperado de <https://www.loopian.com.ar/empleabilidad/reflexion-arbol-no-sabia-quien/>
- Culturina (2021). Inicio. Recuperado de <https://culturinacomunicacion.com/>
- De Pequeño me dijeron que la rabia era mala. Recuperado de <https://escuelatranspersonal.com/pequeno-me-dijeron-la-rabia-mala/>
- Divulgación Dinámica (2021). ¿Qué es el empoderamiento? Recuperado de <https://www.divulgaciondinamica.es/blog/empoderamiento/>
- Dulces son los frutos de la adversidad. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=kz6GON4ykNo>
- Educalive (2021). Cómo hacer un análisis DAFO personal o profesional + Ejemplo y Plantilla. Recuperado de <https://blog.educalive.com/como-hacer-analisis-dafo-personal-profesional-ejemplo-plantilla/>
- El Circo de la Mariposa. Recuperado de <https://youtu.be/jZx6F9oZcUA>

BIBLIOGRAFÍA

- El Corazón del Liderazgo. Recuperado de <https://www.johnmaxwellteam.es/el-corazon-del-liderazgo/>
- El Elefante Encadenado <https://borjavilaseca.com/el-elefante-encadenado/>
- El Rey con Muletas. Recuperado de https://www.cuerpamente.com/cuentos/jorge-bucay/rey-muletas-ser-fiel-uno-mismo_1345
- El Tarro y el Maestro (administrar el tiempo). Recuperado de <https://daraespinaco.com/2015/10/26/el-tarro-y-el-maestro-administrar-el-tiempo/>
- En Todo ser humano hay grandeza. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=f69n5VQLIQw&t=6s>
- Famili Search (2021). ¿Por qué necesitamos la historia familiar ahora más que nunca? Recuperado de <https://www.familysearch.org/blog/es/family-history-2/>
- García, A. (2019). La Importancia De Entrenar Tu Mente. Recuperado de <https://www.lavidaquequieres.com/la-importancia-de-entrenar-tu-mente/>
- Guzmán, C. (2015). Los siete retos de un emprendedor. Recuperado de <https://pqs.pe/emprendimiento/los-siete-retos-de-un-emprendedor/>

BIBLIOGRAFÍA

- Historia de equipo de futbol equipo Panyee FC Tailandia. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=TrACt8kfVDY>
- Historias de exito y superacion | DAN LOK como supero la pobreza y ahora es un importante empresario. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=ZfB1w3lceK4>
- Huete, L. y García, J. (2017). Liderar para el bien común. Recuperado de https://indi.cat/wp-content/uploads/INDI2017_ResumenLectura_LiderarParaElBienComun_ASANCHEZ-1.pdf
- Identificar oportunidades de negocio. Recuperado de <https://javiermegias.com/blog/2013/03/identificar-nuevas-oportunidades-de-negocio/>
- Inter-American Yearbook on Human Rights Anuario Interamericano de Derechos Humanos, Volume 16 (2000)", Brill, 2004
- JACKIE CHAN: Historias de Éxito, Motivación y Superación Personal. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=imwEUKzdvBo>
- Jiménez, A. (2018). 10 claves para emprender con éxito. Recuperado de <https://www.entrepreneur.com/article/263411>
- LEDLV. (2019). Empleabilidad: qué es y por qué debe preocuparte. Recuperado de <https://www.laeradelosvalientes.com/que-es-empleabilidad-definicion/>
- Manso, J., Sánchez, M. T. y Peña (1998). La Escala de Valores de Rokeach en una muestra de estudiantes de Servicio Social. Revista de Servicio Social, 1(1), Recuperado de <http://www2.udec.cl/~ssrevi/numero1/articulos/a5/articulo5.htm>

BIBLIOGRAFÍA

- Maldonado Cueva, Liliana Isabel. "Buenas Practicas En La Gestion De Riesgo Crediticio De Instituciones Microfinancieras: Caso Cuatro Cajas Municipales De Ahorro y Credito", Pontificia Universidad Catolica del Peru - CENTRUM Catolica (Peru), 2021
- Merce Brey. (2021). Inicio. Recuperado de <https://mercebrey.com/>
- Real Academia de la Lengua Española (2021). Valores. Recuperado de <https://dle.rae.es/valor#bJeLxWG>
- Real Academia de la Lengua Española (2021a). Valores. Recuperado de <https://dle.rae.es/valor#bJeLxWG>
- Real Academia de la Lengua Española (2021b). Servir. Recuperado de <https://dle.rae.es/servir?m=form>
- Rokeach, M. (1973). The nature of human values. New York: Free Press.
- Segura, M. & Arcas, M. (2003). Educar las emociones y los sentimientos: Introducción práctica al complejo mundo de los sentimientos. Madrid, España: Narcea Ediciones
- Semana (2020). ¿Qué es emprender y cómo identifico negocios para emprender? Recuperado de <https://www.semana.com/emprendimiento/articulo/que-es-emprender-y-como-identifico-negocios-para-emprender--colombia-hoy/281938/>

BIBLIOGRAFÍA

- Semana (2020). ¿Qué es emprender y cómo identifico negocios para emprender? Recuperado de <https://www.semana.com/emprendimiento/articulo/que-es-emprender-y-como-identifico-negocios-para-emprender--colombia-hoy/281938/>
- Servir a los demás, es lo que da felicidad. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=WQrUqB1Rd-A>
- Sesame (2021). Empleabilidad. Recuperado de <https://www.sesametime.com/assets/diccionario/empleabilidad/>
- Sin brazos, sin piernas (No arms, no legs) - Español (Spanish). Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=oxvi3lrwcmk>
- Sosa, B. (2017). Liderazgo social para el bien común. Recuperado de <https://www.carlosllanocatedra.org/blog-familia-y-sociedad/liderazgo-social-para-el-bien-comun>
- Tu Mapa (2021). Inicio. Recuperado de <https://tu-mapa.es/como-entrenar-tus-habilidades-emocionales-para-que-aflore-lo-mejor-de-los-demas/>
- Un cuento sobre comunicación. Recuperado de <http://azucenaaja.es/un-cuento-sobre-comunicacion/>
- Video que promueve el Amor propio – Amate. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=DdeTxufokLg>



CRECIENDO
- JUNTAS -
PROGRAMA DE MENTORÍA