

Manual de la Mentee

Programa Mentorías Ingenieras UAI

• 1ª GENERACIÓN 2026

*Conocer el camino de otras mujeres puede **ayudarte**
a construir el tuyo.*



Este proceso es tuyo

Tu Mentora puede compartir experiencia, abrir preguntas, mostrarte posibilidades y ayudarte a mirar situaciones desde nuevas perspectivas.

Pero quien transforma esas conversaciones en aprendizaje, decisiones y desarrollo eres tú.

Este programa conecta a mujeres que están comenzando su trayectoria profesional con mujeres que ya han recorrido parte del camino. Aprovecha este espacio para preguntar, explorar, desafiar tus propias ideas y ampliar las posibilidades que imaginas para tu futuro.

“Tu Mentora acompaña tu desarrollo. Tú lo protagonizas.”

Conectar experiencia y nuevas generaciones para ampliar posibilidades de futuro

01

Ampliar horizontes

- Descubrir distintos caminos y oportunidades profesionales en el mundo STEM.

02

Conectar con la experiencia

- Aprender de trayectorias reales, decisiones, desafíos y aprendizajes de quienes ya recorrieron parte del camino.

03

Fortalecer la proyección

- Reconocer capacidades, ganar confianza y tomar decisiones más conscientes sobre el propio desarrollo.

04

Construir redes

- Generar vínculos que conecten a las egresadas con la Universidad y con una comunidad más amplia de exalumnas.

Más referentes, más posibilidades

Conocer distintas trayectorias me permite descubrir nuevos caminos y proyectar mi propio futuro.

1

Referentes

- Ver mujeres recorriendo distintos caminos profesionales amplía lo que puedo imaginar para mi propia trayectoria.

2

Posibilidades

- Conocer otras trayectorias me permite descubrir roles, industrias y decisiones que quizás todavía no están en mi radar.

3

Confianza

- Reconocer mis capacidades y conversar sobre desafíos reales fortalece mi confianza para asumir nuevos retos.

4

Redes

- Mi desarrollo profesional no ocurre en solitario: las relaciones también generan aprendizaje, apoyo y oportunidades.

Una relación de aprendizaje mutuo

“Es una relación de aprendizaje mutuo donde la experiencia, la reflexión y las conversaciones generan crecimiento.”

La Mentora no entrega el camino.

Ayuda a la Mentee a construir el suyo.

Dos roles. Un mismo aprendizaje.

Distintas experiencias, una conversación que genera posibilidades.

Mentora



Escucha



Inspira



Desafía



Comparte experiencia



Acompaña

Mentee



Explora



Aprende



Pregunta



Se desafía



Acciona

Ambas **aprenden**. Ambas **crecen**.

Soy protagonista de mi desarrollo

01

Protagonista de mi desarrollo

- Me hago responsable de aprovechar las sesiones, definir qué quiero explorar o desarrollar y avanzar en ello.

02

Abierta al aprendizaje

- Escucho nuevas perspectivas, pregunto, reflexiono y estoy dispuesta a cuestionar mi propia mirada.

03

Activa en la conversación

- Llego preparada, comparto situaciones reales y planteo las preguntas o temas en los que necesito apoyo.

04

Comprometida con la acción

- Transformo la conversación en acciones, pruebo nuevas formas de actuar y vuelvo a la siguiente sesión con aprendizajes.

Tu bitácora de mentoring

1

Antes: me preparo

2

Durante: exploro

3

Después: decido

4

**Entre sesiones:
experimento**

No hay una forma correcta de completar esta bitácora.

Es una herramienta personal para ayudarte a aprovechar mejor tu proceso.

Modelo de Linda Phillips-Jones

Linda Phillips-Jones estudió relaciones de mentoring e identificó las habilidades fundamentales que permiten construir relaciones exitosas. Son habilidades que Mentora y Mentee comparten y practican juntas.

1

Confianza

- Base de toda relación de mentoring.

2

Escucha activa

- Comprender antes de resolver.

3

Definir objetivos

- Dar dirección y foco al proceso.

4

Alentar e inspirar

- Reconocer, apoyar y desafiar para avanzar.

Las 4 habilidades desde mi rol

1

Confianza

- Me atrevo a conversar con apertura sobre mis desafíos, dudas, errores, aprendizajes y aspiraciones. Cumpló mis compromisos y cuido la confidencialidad.

2

Escucha activa

- Escucho para comprender. Pregunto, profundizo y considero perspectivas diferentes a la mía. No necesito estar de acuerdo con todo para aprender.

3

Definir objetivos

- Clarifico qué quiero explorar, desarrollar o fortalecer y para qué es importante para mí. Busco transformar inquietudes amplias en un foco concreto.

4

Alentar e inspirar

- Reconozco mis avances y fortalezas y permito que mi Mentora me desafíe a mirar posibilidades que quizás todavía no estoy viendo.

A veces avanzar no depende solo del talento

No todas las barreras que encontramos en nuestra trayectoria tienen el mismo origen.

A veces lo que nos frena está relacionado con lo que pensamos sobre nosotras mismas. Otras veces existen expectativas, dinámicas o barreras del entorno.

PUEDO EXPLORAR ESTAS PREGUNTAS

- ¿Qué depende de mí?
- ¿Qué está ocurriendo en el contexto?
- ¿Qué necesito aprender a navegar?
- ¿Qué apoyo o red necesito activar?
- ¿Qué puedo hacer para ampliar mis posibilidades?

“Reconocer una barrera no reduce mi capacidad de acción. Me permite decidir mejor cómo enfrentarla.”

Dos lentes para mirar una situación

Lo que puede estar operando en mí

- Creencias limitantes
- Autoconfianza
- Perfeccionismo
- Miedo a equivocarme
- “Todavía no estoy lista.”

Lo que puede estar operando en el contexto

- Estereotipos de género
- Sesgos
- Techo de cristal
- Menor acceso a redes informales
- Ausencia de referentes

Reconocer → distinguir → ampliar → actuar

No se trata de atribuir todo al género. Se trata de no ignorarlo cuando puede estar influyendo.

Creencias limitantes

“Todavía no estoy lista.”

Son historias que me cuento sobre mí misma y que pueden limitarme antes de intentar algo. Pueden sonar así:

- “No tengo suficiente experiencia.”
- “No soy suficientemente buena.”
- “Seguramente hay otras más preparadas.”
- “No soy buena para liderar.”
- “Ese cargo no es para mí.”

Antes de creerlo, puedo preguntarme

- ¿Qué me hace pensar esto?
- ¿Qué evidencia tengo?
- ¿Qué evidencia muestra algo diferente?
- ¿Cuándo sí he demostrado esa capacidad?
- ¿Qué haría si confiara un poco más en mí?

No todas las barreras son visibles

1

Estereotipos de género

- Expectativas sobre cómo “deberían” comportarse o qué roles “deberían” ocupar mujeres y hombres.

2

Sesgos

- Atajos que pueden influir, muchas veces sin advertirlo, en cómo se evalúan capacidades o potencial.

3

Techo de cristal

- Barreras organizacionales o culturales menos visibles que pueden dificultar el avance, aunque no exista una regla formal que lo impida.

Cuando algo me frene, puedo preguntarme

- ¿Esto tiene que ver conmigo, con el contexto o con ambos?
- ¿Qué puedo hacer yo?
- ¿Qué necesito aprender a navegar?
- ¿Qué apoyo necesito?
- ¿Con quién necesito conversar?

Hacer un buen trabajo no siempre es suficiente

Visibilidad no es “venderme”

Es ayudar a que otros conozcan mi aporte.

- ¿Qué hago?
- ¿Qué apporto?
- ¿Qué resultados genero?
- ¿Qué quiero aprender?
- ¿Hacia dónde quiero crecer?

Mini ejercicio

- ¿Quién conoce hoy mis capacidades?
- ¿Quién conoce mis resultados?
- ¿Quién debería conocer mejor mi trabajo?
- ¿Qué conversación necesito generar?

Mi desarrollo también se construye con otras personas

Información

Perspectiva

Aprendizaje

Referentes

Visibilidad

Oportunidades

“¿Quiénes forman parte hoy de mi red, y quiénes podrían ayudarme a ampliar mi mirada?”

Networking no significa “conocer mucha gente”. Significa construir relaciones profesionales auténticas y recíprocas.

Confidencialidad

1

Protegemos la conversación

- Lo conversado permanece entre Mentora y Mentee.

2

No grabamos ni compartimos

- No se comparten audios, videos ni capturas sin consentimiento.

3

Pedimos permiso

- Si algo surgido en la conversación se quiere compartir, primero se acuerda.

4

Cuidamos las notas

- Los apuntes son personales y no constituyen una evaluación.

Excepción: situaciones que requieran ser abordadas por razones éticas, legales o de seguridad.

Cómo aprovechar al máximo mi mentoring

Haz esto

- Llega preparada y trae situaciones concretas.
- Pregunta y escucha perspectivas diferentes.
- Comparte con apertura.
- Pide feedback.
- Prueba cosas entre sesiones.
- Cumple tus compromisos.
- Cuenta también cuando algo no funcionó.

Evita esto

- Esperar que tu Mentora tenga todas las respuestas.
- Llegar sin haber pensado qué quieres conversar.
- Defenderte de inmediato ante otra mirada.
- Esperar que tu Mentora tome decisiones por ti.
- Comprometer acciones que no realizarás.
- Creer que toda sesión debe dar “la respuesta”.

“Compartir género no significa compartir la misma historia.”

Estructura de sesiones sugerida

1

**Nos conocemos y
definimos el rumbo**

2

**Reconocemos fortalezas
y ampliamos
posibilidades**

3

**Nos hacemos visibles y
ampliamos redes**

4

**Consolidamos y
proyectamos el próximo
paso**

Cada sesión es una conversación.

El aprendizaje ocurre también en lo que haces entre una conversación y la siguiente.

Nos conocemos y definimos el rumbo

¿Para qué es esta sesión? Profundizar la confianza, compartir mi momento profesional actual y comenzar a definir qué quiero explorar, fortalecer o desarrollar durante este mentoring.

1

Mi momento actual

- ¿Qué está pasando hoy en mi vida profesional?
- ¿Qué me entusiasma?

2

Lo que me genera dudas

- ¿Qué me genera incertidumbre?
- ¿Qué decisiones o preguntas empiezan a aparecer?

3

Lo que espero de mi Mentora

- ¿Qué me gustaría aprender de la experiencia de mi Mentora?
- ¿Qué me gustaría lograr con este mentoring?

4

Mi meta al finalizar

- ¿Qué me gustaría lograr al final?
- Completar: quiero explorar _____

Mirada de género: ¿Hay algo que hoy siento que puede estar limitando mis posibilidades? ¿Qué camino me cuesta imaginar para mí?

Nos conocemos y definimos el rumbo

MI BITÁCORA

1

Algo que descubrí sobre mí

2

Una idea o perspectiva que me hizo pensar

3

Una pregunta que quiero seguir explorando

4

Algo que quiero poner en práctica

AL CIERRE DE ESTA SESIÓN

Confianza construida y objetivo definido. En la sesión 2 reviso mis fortalezas y las posibilidades para seguir avanzando.

MI OBJETIVO DE MENTORING

Hoy decido trabajar en:

ACUERDOS Y PRÓXIMOS PASOS

Fecha próxima sesión:

Compromisos conmigo misma:

Reconocemos fortalezas y ampliamos posibilidades

¿Para qué es esta sesión? Reconocer mis fortalezas y recursos, cuestionar creencias que puedan estar limitando mi mirada y explorar distintas posibilidades para avanzar.

1

Lo que he observado

- ¿Qué he observado en mí desde nuestra última conversación?
- ¿Qué fortalezas tengo que pueden ayudarme?

2

Mis capacidades

- ¿Qué capacidades reconocen otros en mí?
- ¿Cuándo he enfrentado antes algo parecido con buenos resultados?

3

Lo que me sirvió

- ¿Qué hice que me sirvió?
- ¿Qué caminos, roles o experiencias me generan curiosidad?

4

Lo que quiero preguntar

- ¿Qué quiero preguntarle a mi Mentora?
- ¿Qué experiencia de ella podría ayudarme a ampliar mi mirada?

Mirada de género: ¿Hay alguna posibilidad que estoy descartando antes de explorarla? ¿Qué me estoy diciendo sobre esa posibilidad?

Reconocemos fortalezas y ampliamos posibilidades

MI BITÁCORA

1

Mis fortalezas y recursos

2

Una creencia que apareció

3

Posibilidades que quiero explorar (hasta 3)

4

Una perspectiva de mi Mentora que quiero recordar

AL CIERRE DE ESTA SESIÓN

Fortalezas reconocidas y 2 a 3 posibilidades para seguir explorando. En la sesión 3 trabajo mi visibilidad y mis redes.

MI PRÓXIMA ACCIÓN

*¿Qué haré? ¿Cuándo o dónde? ¿Qué apoyo necesito?
¿Cómo sabré que avancé?*

ACUERDOS Y PRÓXIMOS PASOS

Fecha próxima sesión:

Compromisos conmigo misma:

Nos hacemos visibles y ampliamos redes

¿Para qué es esta sesión? *Revisar mis avances y explorar cómo la visibilidad y las relaciones profesionales pueden ampliar mi aprendizaje y mis posibilidades.*

1

Revisamos avances

- ¿Qué puse en práctica?
¿Qué ocurrió?
- ¿Qué funcionó? ¿Qué no
funcionó como esperaba?

2

Lo que aprendí

- ¿Qué aprendí sobre mí?
- ¿Qué aporte quiero que
otros reconozcan?

3

Mi visibilidad

- ¿Quién conoce hoy mis
capacidades?
- ¿Quién conoce mis
resultados?

4

Mi red

- ¿Quiénes forman parte hoy
de mi red?
- ¿Con quién me serviría
conversar?

Mirada de género: ¿Estoy esperando que mi trabajo hable por sí solo? ¿Hay alguna conversación que estoy evitando?

Nos hacemos visibles y ampliamos redes

MI BITÁCORA

1 Mi red hoy

2 Personas que quiero conocer o activar

3 Conversaciones que quiero generar

4 Qué aprendí al poner en práctica mis acciones

AL CIERRE DE ESTA SESIÓN

Mapa de red esbozado y conversaciones concretas definidas. En la sesión 4 integro aprendizajes y proyecto mi próximo paso.

MI PRÓXIMO PASO

¿Qué voy a hacer antes de la próxima sesión?

ACUERDOS Y PRÓXIMOS PASOS

Fecha próxima sesión:

Compromisos conmigo misma:

Consolidamos y proyectamos el próximo paso

¿Para qué es esta sesión? Reconocer el camino recorrido, integrar aprendizajes y definir cómo continuaré movilizándolo mi desarrollo después del mentoring.

1

El camino recorrido

- ¿Dónde estaba cuando comenzamos? ¿Dónde estoy hoy?
- ¿Qué estoy haciendo diferente y qué muestra que avancé?

2

Lo que aprendí

- ¿Qué aprendí sobre mí y qué fortalezas reconozco?
- ¿Qué creencia cambió, y qué posibilidad veo hoy que antes no veía?

3

Lo que sigue

- ¿Qué quiero seguir desarrollando?
- ¿Qué relaciones quiero seguir construyendo?

4

Cierro con gratitud

- ¿Qué feedback quiero pedirle a mi Mentora?
- ¿Qué quiero agradecerle?

Mirada de género: ¿Qué posibilidad veo hoy para mí que quizás no veía al comenzar?

Consolidamos y proyectamos el próximo paso

MI BITÁCORA

1 Mi camino recorrido (antes → hoy)

2 Mi principal aprendizaje y una fortaleza que reconozco

3 Una creencia que cambió

4 Lo que quiero seguir desarrollando

AL CIERRE DE ESTA SESIÓN

Aprendizajes integrados y próximos pasos concretos. Mi desarrollo continúa más allá de este proceso.

MI REFLEXIÓN FINAL

¿Qué mujer quiero llegar a ser, y qué primer paso voy a dar hacia ella?

ACUERDOS Y PRÓXIMOS PASOS

Fecha próxima sesión:

Compromisos conmigo misma:

El mentoring termina. Tu desarrollo continúa.

Algunas conversaciones pueden cambiar la forma en que miramos nuestras capacidades, nuestras decisiones y las posibilidades que imaginamos para nuestro futuro.

Quédate con las preguntas, activa tus redes, haz visible tu aporte, sigue aprendiendo de otras mujeres y atrevete a explorar caminos nuevos.

“Ahora te toca seguir construyendo el tuyo.”

Gracias por ser Mentee.