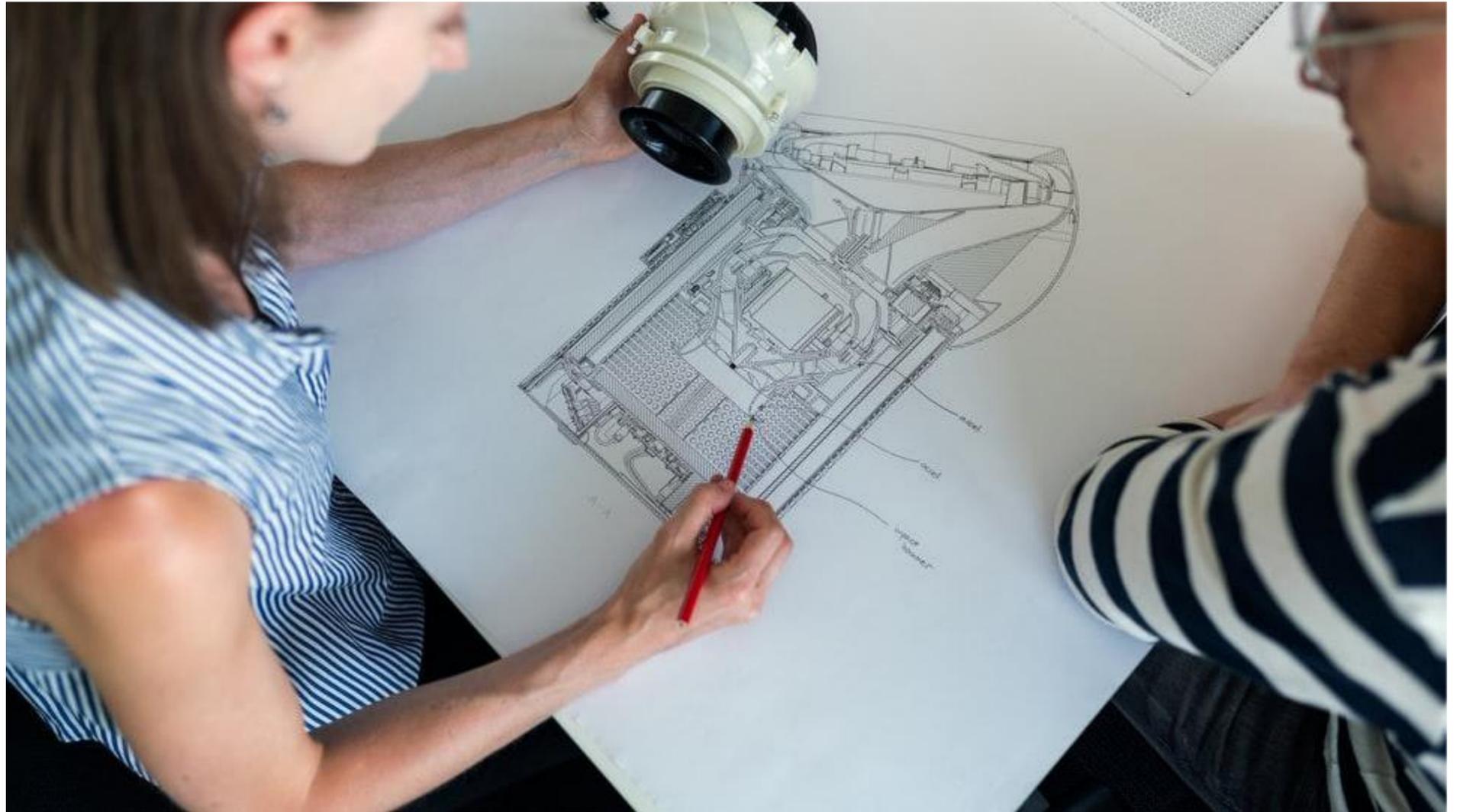


3.6

Etapas de una relación de mentoría



Introducción

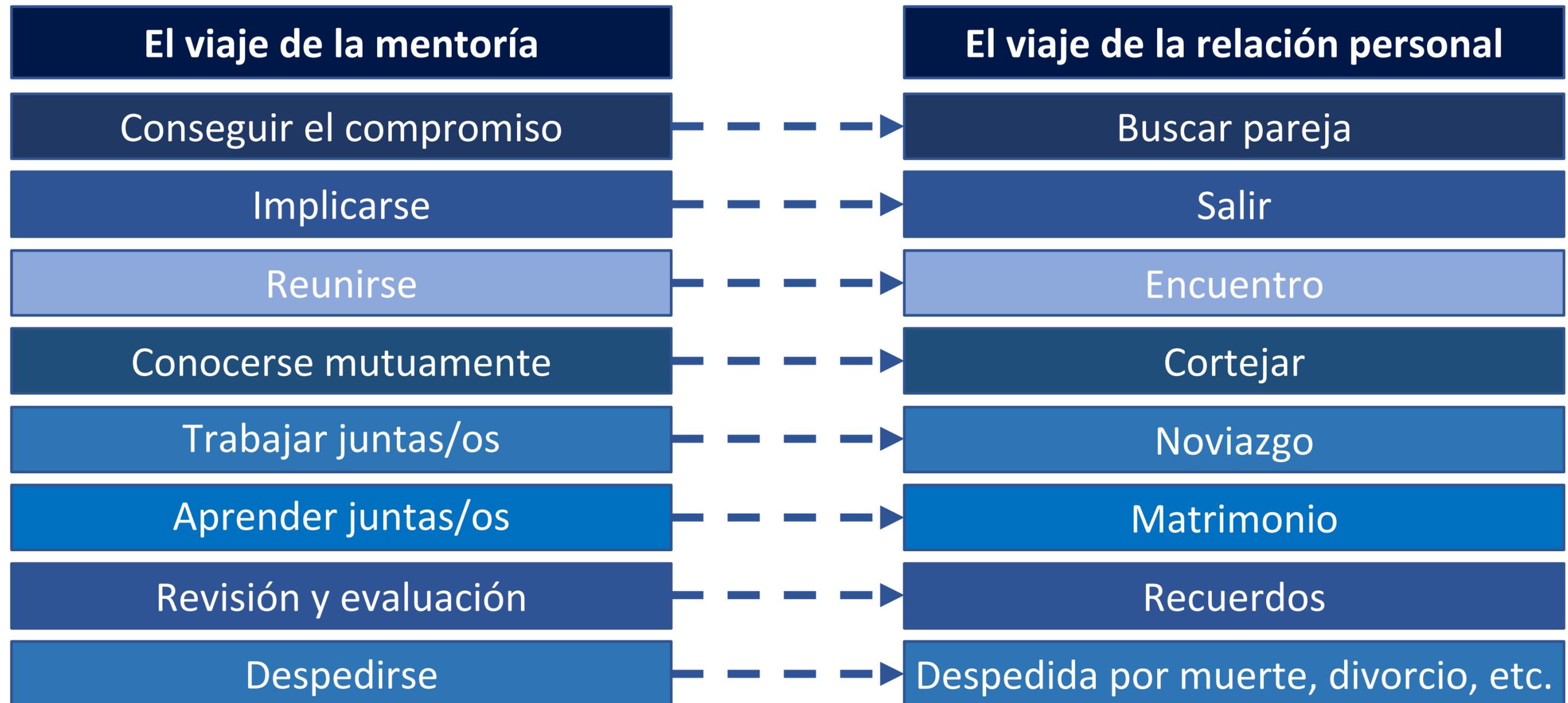
Como en todas las relaciones, tu y tu mentee atravesarán un viaje juntas/os. En este tema, examinaremos las diferentes etapas de una relación de mentoría y las cosas que hay que esperar y considerar en cada etapa.

También consideraremos cómo podrías definir el éxito en una relación de mentoría y cómo evaluar si se han cumplido los factores que lo determinan.



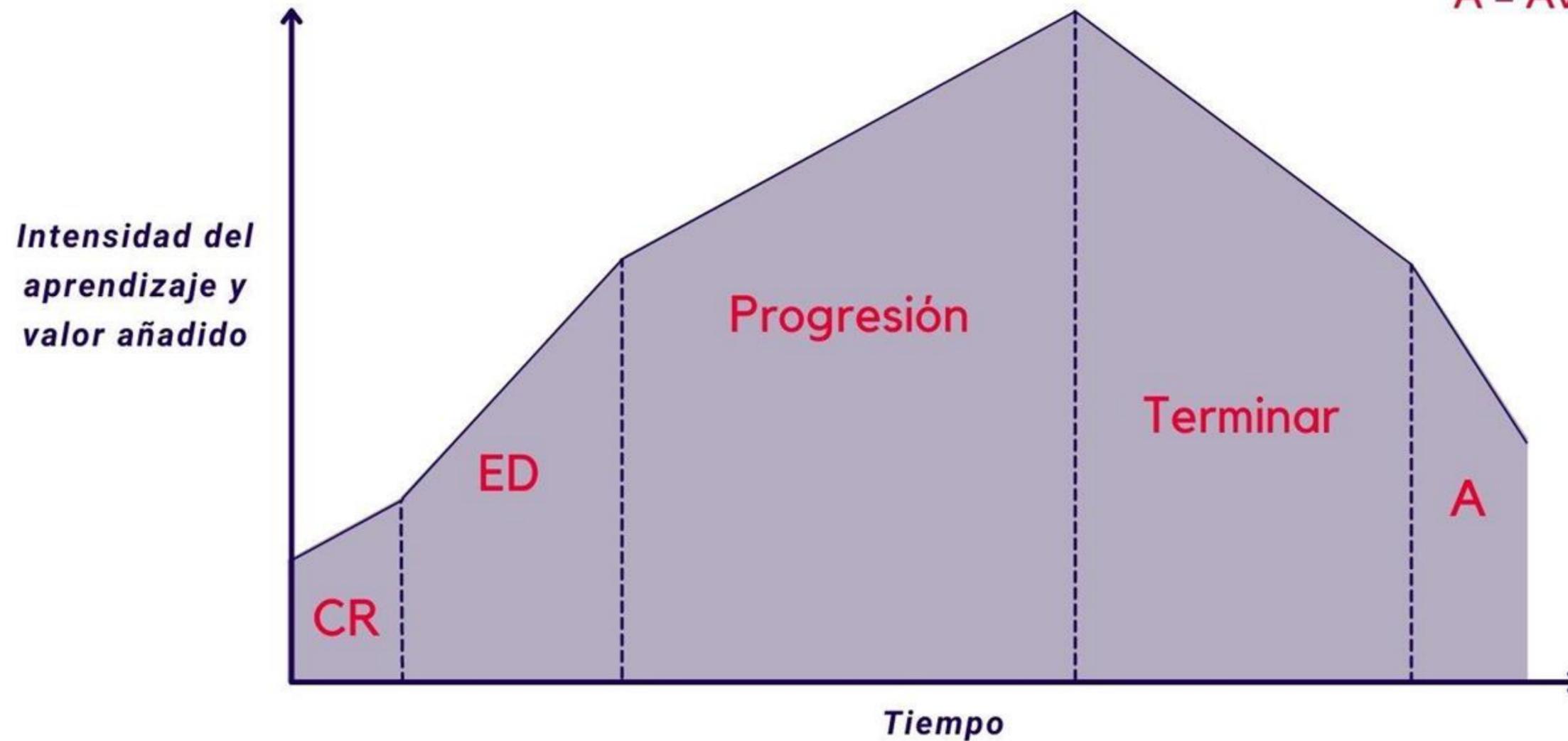
Relación de mentoría

Una relación de mentoría puede compararse con la de una relación personal, en el sentido de que recorrerán juntos etapas similares:



El viaje de la relación de mentoría

CR = Construir relaciones
ED = Establecer la dirección
A = Avanzar



(Adaptado de una diapositiva de la Universidad Sheffield Hallam, MSc Coaching and Mentoring)

¡Claves que hay que recordar antes de iniciar una relación de mentoría!



Es importante ser consciente del ciclo de vida de una relación de mentoría: evita las relaciones de la mentoría de duración indefinida que podrían dar lugar a que la mentee se vuelva dependiente del apoyo de las mentoras/mentores.

Asegúrate de que el propósito o los objetivos básicos de la relación están claramente acordados.

Asegúrate de establecer unos límites claros para la relación con el fin de garantizar que las expectativas están claras (es decir, qué temas se van a tratar, cómo sabrás que se están cumpliendo las expectativas, cómo pondrás fin a la relación).

Inicio de una relación de mentoría “Reunión de química”

Comienza tu relación concertando una reunión inicial para establecer que existe una buena química entre tú y tu mentee.

Piensa en:

- ¿Te quiere como mentora/mentor?
- ¿La quieres como mentee?
- ¿Pueden trabajar juntos/as?
- ¿Existe una agenda clara para la relación?
- ¿Hasta qué punto está abierta a la retroalimentación la mentee?
- ¿Existen posibles conflictos de intereses?
- ¿Te sientes bien?

Ambas/os deben ser sinceras/os en esta fase: si sienten que no son la pareja de mentoría adecuada, es mejor decirlo ahora, que seguir adelante y tener una relación potencialmente perjudicial. Puedes entonces ayudar a la mentee a emparejarse con otra mentora/mentor más apropiado.

Inicia una relación de mentoría: Contratación

Si la química va bien, entonces deberás hacer una **contratación más detallada** en torno a los siguientes puntos. Puedes hacerlo dentro de la reunión de química (hacia el final) o al principio de tu primera reunión.

Acuerda conjuntamente el objetivo de la relación

Determina la logística de la relación:

¿Con qué frecuencia se reunirán?

¿Durante cuánto tiempo?

¿Dónde se reunirán?

¿Cuánto tiempo quieren tener entre sesiones?

¿Cuántas sesiones desean tener (al menos al principio)?



Inicia una relación de mentoría: Contratación

1. **Acuerda la responsabilidad:** ¿cómo establecerás, supervisarás e informarás sobre los puntos de acción acordados durante la mentoría?
1. **Aclara el nivel de confidencialidad:** ten claro qué debe ser confidencial.
1. **Acuerda la toma de notas:** Tomar notas puede ser útil para ambas partes, pero éstas deben ser tratadas con respeto (anonimizadas y confidenciales). Acuerda de antemano que la mentee está de acuerdo en que tomes notas, se claro sobre el motivo por el que las tomas y explica cómo las utilizarás y guardarás.
1. **Acuerda cómo revisarás/evaluarás las sesiones:** ¿cómo sabrás si la relación de mentoría es exitosa?

La contratación puede acordarse verbalmente y mantenerse informal o tal vez desees poner el "contrato" por escrito o al menos en un correo electrónico, para que ambas partes tengan claros los objetivos, los límites y los aspectos prácticos de la relación.

Definir los factores de éxito

Es importante definir cómo medirás el éxito de la relación de mentoría: ¿cómo sabrás que está funcionando para ambas partes y que estás logrando el resultado deseado?

Asegúrate de definir claramente:

- ¿Cuál es el objetivo de la relación?
- Lo que la mentee desea conseguir de la relación.
- ¿Cómo sabrás cuando esto haya sucedido?

* Recuerda utilizar objetivos SMART.

Establecer el rapport

¿Qué es el rapport?

Según el diccionario de inglés de Oxford, "**rapport**" es "una relación estrecha y armoniosa en la que las personas o los grupos implicados comprenden los sentimientos o las ideas del otro/otra y se comunican bien".

Construir el rapport con tu mentee es esencial para establecer una relación sólida y exitosa.

Según Tickle-Degnen y Rosenthal (1990), cuando se tiene un buen rapport con otra persona, se comparte:

- **Atención mutua:** ambos están totalmente concentrados en lo que la otra persona está diciendo.
- **Positividad:** se muestran amables y relajados en la compañía del otro y muestran interés por el otro.
- **Coordinación:** están "en sintonía" el/la uno/a con el/la otro/a y comparten un entendimiento común.

Como observador/a, a menudo puedes ver cuando dos personas tienen un buen rapport, ya que su energía y su lenguaje corporal se reflejarán mutuamente.

Establecer el rapport

Entonces, ¿cómo puedes crear rapport con otra persona?

El rapport suele producirse de forma natural, pero MindTools sugiere 6 formas de estimularlo para ayudar a establecer una mejor conexión con otra persona. *(Te recomendamos leer el artículo completo en Recursos Adicionales)*



Comprueba tu aspecto: la primera impresión cuenta, así que vístete bien.



Recuerda los fundamentos de una buena comunicación.



Encuentra un terreno común, haz una pequeña plática acerca de un tema que ambos/as conozcan.



Crea experiencias compartidas.



Se empático.



Refleja y coincide: observa el lenguaje corporal, el tono de voz y la energía de la otra persona y replícalo sutilmente. Las investigaciones demuestran que nos gustan las personas que se parecen a nosotros. Reflejar e igualar de forma sutil puede ayudar a la otra persona a sentirse a gusto.

El progreso de una relación de mentoría

A medida que avanza tu relación de mentoría, ten en cuenta los siguientes puntos:

Seguimiento del progreso: Sigue refiriéndote a los factores de éxito que definiste al principio. ¿Estás avanzando hacia los objetivos?

Revisión y renegociación de la relación: Revisa regularmente la relación y renegocia si es necesario. ¿Quizás ahora necesites reuniones menos frecuentes? ¿O necesites más tiempo entre sesiones?

Reconoce los logros/objetivos alcanzados: Reconozcan juntos/as los logros alcanzados y reflexionen sobre lo que les ha ayudado (o no).

Toma el tiempo y gestiona la evolución de la relación: Evalúa cómo está progresando la relación, ¿hay una "próxima fase"? ¿O es el momento de empezar a pensar en seguir adelante?

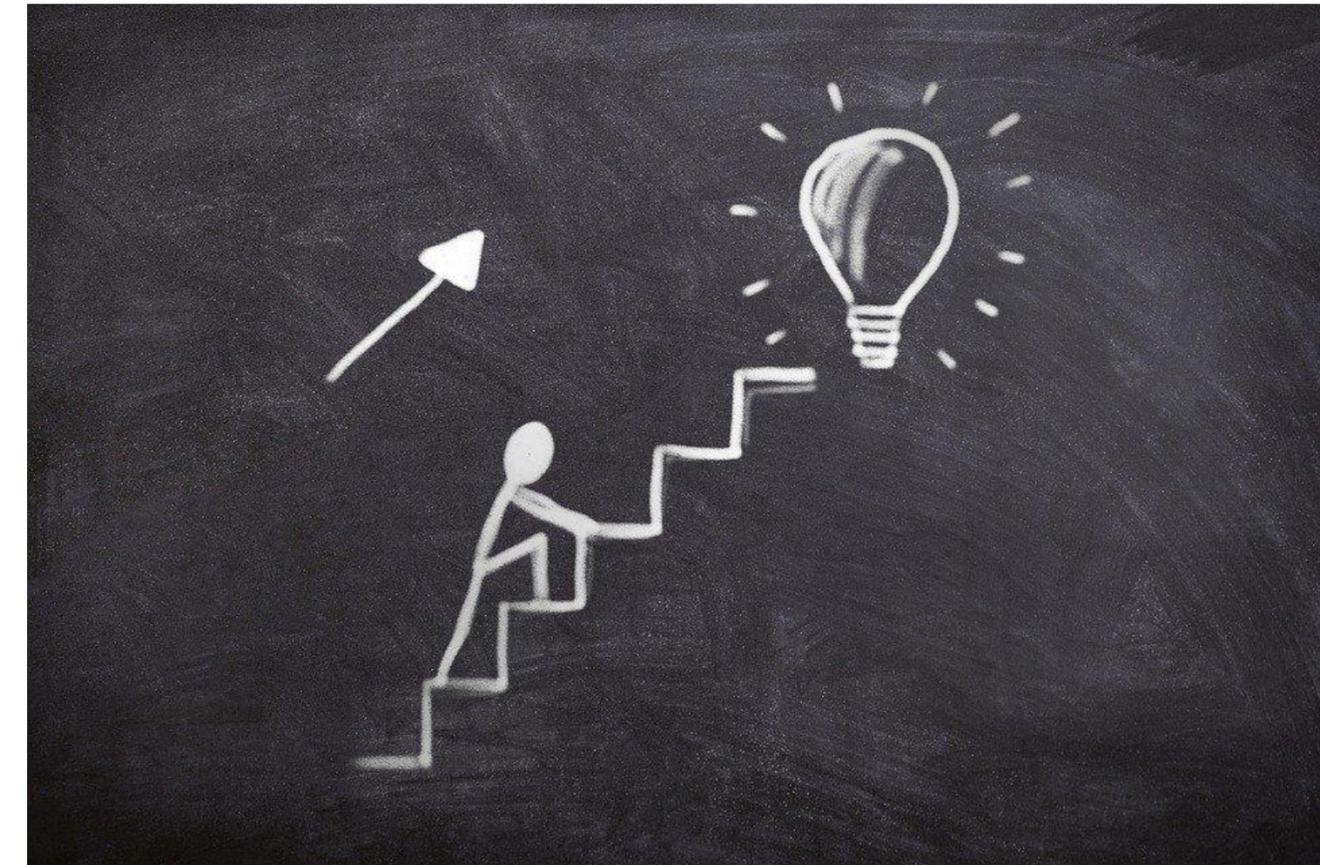
Permite la autorreflexión: Concede a ambas partes tiempo para reflexionar sobre la relación y lo que desean obtener de ella.

Terminar una relación de mentoría

Una buena mentora/mentor entiende que todas las relaciones deben llegar a su fin y que el objetivo final de cualquier relación de mentoría es que **la mentee sea capaz de avanzar de forma independiente.**

Por lo tanto, es importante reconocer cuándo tu relación de mentoría ha alcanzado todo su potencial, ser capaz de dar un paso atrás, permitiendo que la mentee continúe su camino.

Si ambas partes reconocen que la relación está llegando a su fin de forma natural, este progreso puede ser una transición suave y fácil para ambas partes.



Terminar una relación de mentoría

Sin embargo, recuerda que la mentee puede ser reacia a plantear el tema del fin de la relación y que terminar la relación puede ser a menudo tan difícil como empezarla.

Cuando haya resistencia a terminar una relación, discute el tema abierta y honestamente. Recuerda que es normal sentir una pérdida cuando una relación llega a su fin y experimentar un "periodo de duelo" antes de poder seguir adelante. Puede ser útil discutir esto juntos/as.

Recuerda a tu mentee que el vínculo que han desarrollado durará, aunque ya no tengan una relación formal de mentoría. Tal vez desees establecer una relación/amistad más informal en la que puedan mantenerse en contacto, compartir contactos y formar parte de las redes de la otra persona.



Terminar una relación de mentoría

Al igual que al principio de la relación de mentoría, la comunicación y la claridad son cruciales a la hora de preparar el final de la relación.

Al menos una reunión antes del final formal de la relación es útil para que tanto la mentora/mentor como la mentee revisen lo que la relación:

- **Ha aportado** en términos de resultados esperados e inesperados (cambios en los conocimientos, el comportamiento, el papel, etc.) para ambas partes
- **Lo que no ha aportado**, qué esperan para la nueva fase (informal) de la relación, si es que la hay.
- **Qué necesidades futuras de mentoría** puede tener la mentee, que pueden ser satisfechas mejor por otras personas.

Referencias:

Tickle-Degnen, Linda, and Robert Rosenthal. "The Nature of Rapport and Its Nonverbal Correlates." Psychological Inquiry, vol. 1, no. 4, Taylor & Francis, Ltd., 1990, pp. 285–93, <http://www.jstor.org/stable/1449345>.

Building Rapport: Establishing Strong Two-Way Connections"

<https://www.mindtools.com/pages/article/building-rapport.htm> [Last accessed 17.1.22]

**Gracias al apoyo
generoso del
British Council**

en colaboración con

CONCYTEC (Perú)

**Inova Consultancy
(Reino Unido)**

