

PAUTAS DE CONTENIDO DE LAS SESIONES

Basado en la guía del programa REBECA de FECYT



CAMINO
PROGRAMME

INTRODUCCIÓN

A continuación os facilitamos una serie de pautas que os pueden ayudar a enfocar cada una de las sesiones que van a conformar el programa de mentoring.

Hemos organizado cada sesión siguiendo una misma estructura:



OBJETIVOS



REFLEXIONES PREVIAS



**TEMAS A TRATAR
CON TU MENTOR/MENTEE.**

SESIÓN 1: MOTIVACIÓN Y ASPIRACIONES PROFESIONALES

CON TU MENTOR/MENTEE

REFLEXIONES PREVIAS

- ¿Qué razones motivaron que eligieras tus estudios universitarios?
- ¿Qué razones te motivaron a realizar un doctorado?
- En ambos casos ¿qué esperabas obtener?
- ¿Han cambiado tus aspiraciones profesionales a lo largo de estos años? ¿Cómo, cuándo?

OBJETIVO

**Definir las aspiraciones profesionales.
Metas y medios para alcanzarlas.**

- Trayectoria profesional. ¿Para qué organización estás trabajando en este momento?
- ¿Hay algún proyecto en el que estés trabajando actualmente (profesionalmente o personalmente)?
- ¿Te gusta lo que haces en tu trabajo actual? ¿Qué es lo que más te gusta, y qué lo que menos?
- ¿Cómo has llegado hasta donde estás? ¿A qué tipo de adversidades has tenido que sobreponerte?
- Repasa tus éxitos y tus fracasos. ¿Cuáles han sido los hechos más significativos y por qué los valoras?
- ¿Hace cinco años hubieras imaginado que estarías donde estás ahora?
- ¿Cuál sería tu trabajo ideal? ¿Estás haciendo algo para alcanzarlo?
- ¿Hacia dónde quieres dirigir tu carrera profesional? ¿Dónde te gustaría verte en tres años?
- ¿Qué te ayuda/ha ayudado a discernir tu trayectoria profesional de entre todas las posibles?

SESIÓN 2: ¿QUE HAY EN EL MÁS ALLÁ... DE ACADEMIA?

REFLEXIONES PREVIAS

- ¿Cuáles son tus expectativas y temores cuando te planteas/planteaste dejar el mundo académico?
- Consulta la "sección de desarrollo profesional de EURAXESS":
<https://euraxess.ec.europa.eu/career-development/researchers/discover-careers-beyond-academia/>
- Consulta el cuestionario EURAXESS "¿Para qué estoy más cualificado?":
<https://euraxess.ec.europa.eu/career-development/researchers/discover-careers-beyond-academia/occupations-competency>
- Consulta algunos casos de éxito:
<https://www.vitae.ac.uk/researcher-careers/euraxess-uk-career-development-centre/euraxind/euraxind-career-stories>

CON TU MENTOR/MENTEE

- Estoy considerando una transición en mi carrera. ¿Cuáles son las opciones más allá del mundo académico?
- ¿Qué otras áreas de la empresa podrían ser adecuadas para mí?
- ¿Cuáles fueron los mayores obstáculos a los que te enfrentaste (el mentor) en mi punto de su carrera y cómo los superaste?
- ¿Qué desearías haber sabido (el mentor) antes de salir del mundo académico?
- ¿Cómo debo prepararme para la siguiente etapa profesional?
- Si este tema ha sido especialmente relevante para ti ¿con quién más puedes hablar/qué información puedes consultar para investigarlo?

OBJETIVO

Identificar los pros y los contras de ir más allá del ámbito académico.

SESIÓN 3: SOFT SKILLS (HABILIDADES SOCIALES CLAVE)

REFLEXIONES PREVIAS

- ¿En qué entornos profesionales crees que serían más valoradas tus competencias?
- Compara tus respuestas con el marco de desarrollo del investigador de Vitae
- Consulta las encuestas de EURAXIND a los investigadores y a los empleadores de los investigadores sobre las competencias más valoradas:
<https://www.vitae.ac.uk/researcher-careers/euraxess-uk-career-development-centre/euraxind/euraxind-survey>

OBJETIVO

Identificar las competencias adquiridas y aquellas pendientes de desarrollar.

CON TU MENTOR/MENTEE

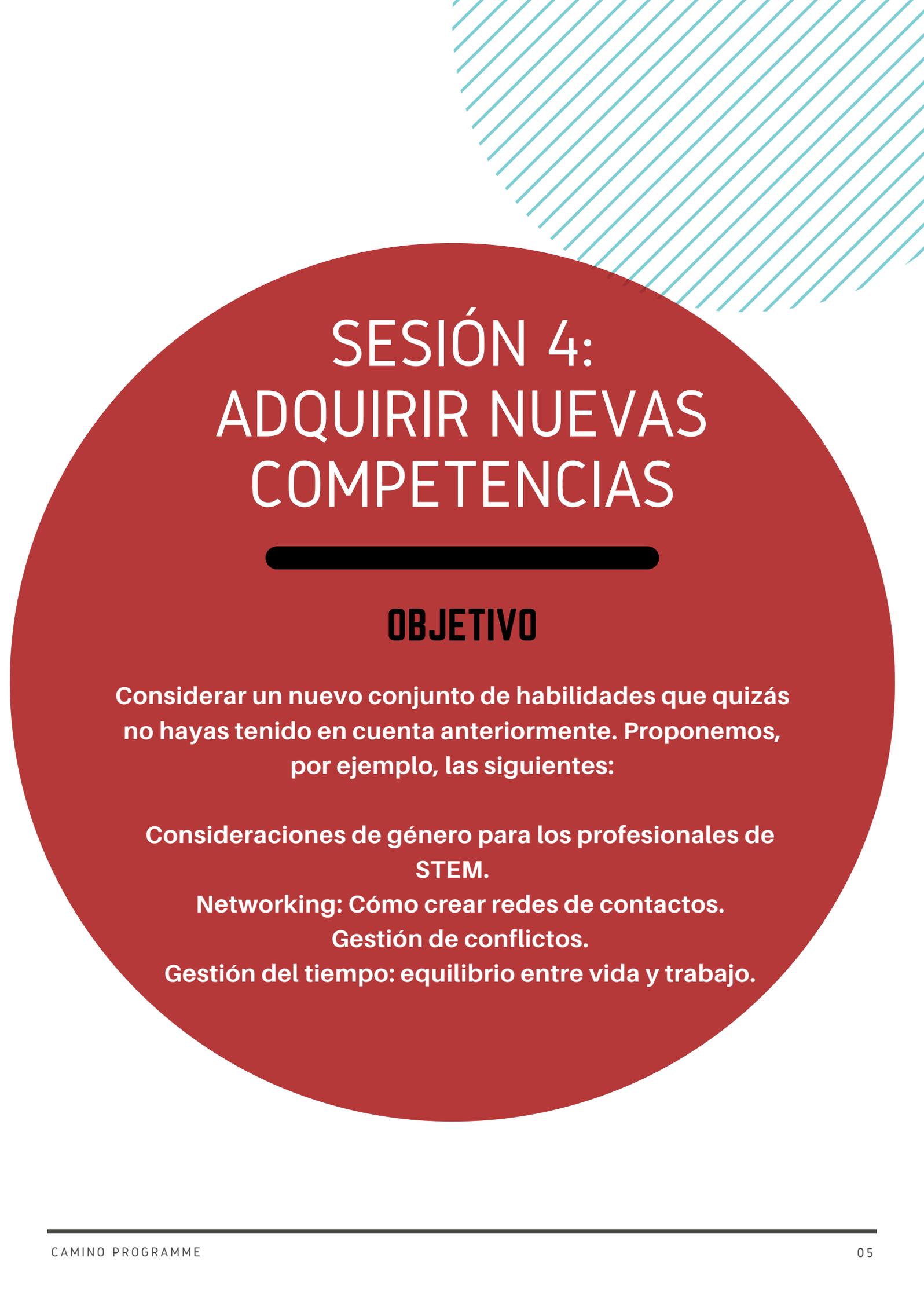
- Haz un balance de las competencias adquiridas y de aquellas que tienes pendiente de desarrollar. A modo de guía, se destacan las siguientes:
- **Intrapersonal:** Autonomía, autocontrol, estabilidad emocional, confianza en sí mismo, resiliencia, motivación.
- **Interpersonal:** Comunicación, establecimiento de relaciones, influencia, negociación, trabajo en equipo, empatía, escucha activa.
- **Desarrollo de tareas:** Iniciativa, capacidad de análisis, toma de decisiones, anticipación, gestión del cambio, manejo de la incertidumbre, compromiso ético.
- ¿Te has hecho en alguna ocasión un análisis DAFO?
- ¿Has creado alguna red de contactos profesionales o académicos? ¿Mantienes comunicaciones con frecuencia?
- ¿Haces uso de alguna técnica para la planificación estratégica a largo plazo?
- ¿Has tenido que afrontar algún conflicto en esta etapa? ¿Intentaste ver el lado positivo de la situación?

DEBATE "TOP 10 SKILLS"

- Analytical thinking and innovation (pensamiento analítico e innovación).
- Active learning and learning strategies (aprendizaje activo y estrategias de aprendizaje).
- Complex problem solving (resolución de problemas complejos).
- Critical thinking and analysis (pensamiento crítico y análisis).
- Creativity originality and initiative (creatividad, originalidad e iniciativa).
- Leadership and social influence (liderazgo e influencia social).
- Technology use monitoring and control (uso de la tecnología seguimiento y control).
- Technology design and programming (diseño y programación de tecnologías).
- Resilience, stress tolerance and flexibility (resiliencia, tolerancia al estrés y flexibilidad).
- Reasoning, problem solving and ideation (razonamiento, resolución de problemas y formación de ideas).

OTROS RECURSOS DE INTERÉS

- Aplicación de EURAXESS "¿What do you want to be?"
- World Economic Forum (WEF): <https://intelligence.weforum.org/topics/a1Gb0000000LJQ4EAO?tab=publications>.



SESIÓN 4: ADQUIRIR NUEVAS COMPETENCIAS

OBJETIVO

Considerar un nuevo conjunto de habilidades que quizás no hayas tenido en cuenta anteriormente. Proponemos, por ejemplo, las siguientes:

Consideraciones de género para los profesionales de STEM.

Networking: Cómo crear redes de contactos.

Gestión de conflictos.

Gestión del tiempo: equilibrio entre vida y trabajo.

CONSIDERACIONES DE GENERO PARA LOS PROFESIONALES DE STEM

REFLEXIONES PREVIAS

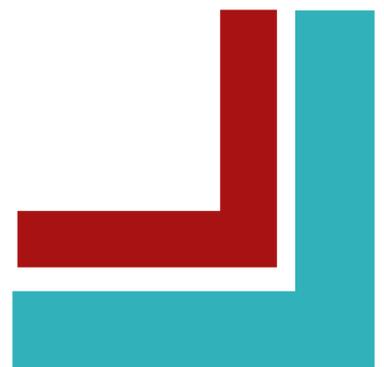
- Ver el vídeo "Entender el sesgo inconsciente".
- Ver el vídeo "Innovaciones de género: Aprovechar el poder creativo del análisis de género para crear nuevos conocimientos".
- Ver el vídeo "Entender la dimensión de género para los proyectos de MSCA".

¿Te has enfrentado a alguna situación profesional en la que el género haya tenido una clara influencia?



CON TU MENTOR/MENTEE

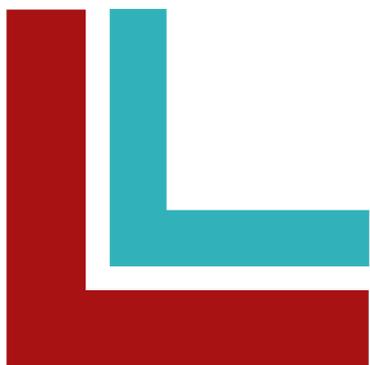
- Dimensión de género en la investigación. Equilibrio de género en la toma de decisiones, igualdad de oportunidades para hombres y mujeres.
- Permisos de maternidad y paternidad, ¿son un problema para el desarrollo profesional?
- Barreras relacionadas con el género en las profesiones STEM. ¿Percibes alguna tendencia de género en su entorno profesional?
- ¿Es el género un problema de alguna manera en tu vida profesional?
- ¿Diriges o participas en alguna actividad dentro de tu organización destinada a apoyar la igualdad de género?



NETWORKING: CREAR REDES DE CONTACTO

REFLEXIONES PREVIAS

- ¿Se te da bien el networking?
- ¿Consideras que el networking funciona de manera distinta fuera del ámbito académico?



CON TU MENTOR/MENTEE

- ¿Cuáles son algunas de las buenas vías para la creación de redes académicas y empresariales?
- ¿Cómo puedo mantenerme en contacto con personas influyentes que no trabajan en la misma oficina o zona geográfica?
- ¿Son útiles los medios sociales y digitales?
- ¿Cuántos correos electrónicos/llamadas son demasiado?
- ¿Cómo comportarse en los eventos de networking?
- ¿Dónde se puede establecer una red de contactos?
- Presentación espontánea o a través de un contacto común.
- ¿Quiénes son las personas con las que hay que alinearse dentro de una nueva organización para tener éxito?
- ¿Cuál es la mejor manera de sugerir/comunicar mejor las nuevas ideas?

GESTIÓN DE CONFLICTOS

REFLEXIONES PREVIAS

- Piensa en posibles situaciones incómodas. ¿Necesitas/deseas haber recibido alguna formación especial sobre cómo afrontarlas?

CON TU MENTOR/MENTEE

- ¿Hubo alguna vez un puesto para el que te presentaste y conseguiste, pero para el que no estabas 100% cualificado?
- ¿Conoces el llamado “síndrome del impostor”? Sobrecualificación vs síndrome del impostor.
- ¿Has tenido alguna vez un jefe o colega difícil?
- ¿Cómo lidiar con nuevas responsabilidades o subalternos?
- Reactivar a los empleados sobrecargados, insatisfechos o frustrados (o a ti mismo).



GESTIÓN DEL TIEMPO Y EQUILIBRIO ENTRE VIDA Y TRABAJO

REFLEXIONES PREVIAS

- ¿Puedes ayudar a crear tu propio equilibrio o lo define tu empleador?
- Cómo organizar mejor tu tiempo de trabajo.



CON TU MENTOR/MENTEE

- Equilibrio entre vida personal y laboral
- Cómo evitar la pérdida de tiempo.
- Priorización de tareas: una pérdida de tiempo o un ahorro de tiempo.
- Cómo encontrar el equilibrio entre la concentración en el trabajo actual y la búsqueda de ascensos o la preparación de nuevos trabajos.
- ¿Cómo afrontar las actividades extraescolares o la formación complementaria?
- ¿Cómo involucrarse en diferentes iniciativas sin parecer desenfocado?

SESIÓN V: OPORTUNIDADES Y ESTRATEGIAS

REFLEXIONES PREVIAS

- ¿Cómo afrontas la búsqueda de oportunidades profesionales?
- ¿Qué recursos utilizas en dicha búsqueda?
- ¿Qué es para ti el éxito o satisfacción profesional?

OBJETIVO

**Conocer el mercado
laboral para poner en el
foco en tus
preferencias
profesionales**

CON TU MENTOR/MENTEE

- ¿Qué crees que una empresa tiene que saber de ti? ¿Lo reflejas en tu CV o red profesional?
- ¿Qué aspectos crees que te hacen diferente en un proceso de selección?
- ¿Qué podrías aportar en una empresa?
- ¿Tienes una red de contactos que pueda ayudarte en la búsqueda de empleo?
- ¿Cómo transformarías tus debilidades en fortalezas?
- ¿Cómo te mantienes informado/a de las tendencias del mercado laboral en tu área de trabajo?
- ¿Qué aspectos consideras fundamentales a la hora de dirigir la búsqueda de oportunidades en un contexto internacional?
- ¿Cómo encontrar el equilibrio entre centrarse en el trabajo actual y buscar el siguiente?
- ¿Cómo valoras tu carrera profesional desde el inicio hasta la actualidad?

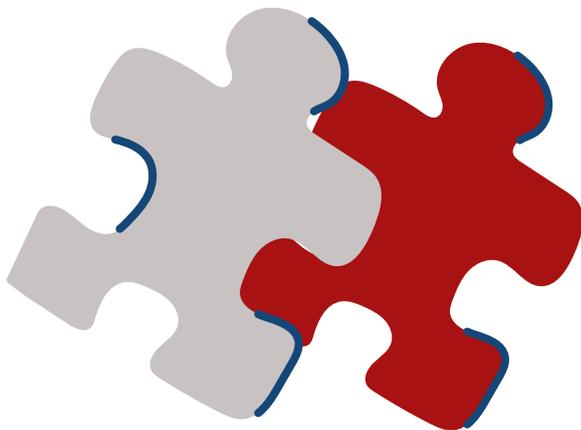
SESIÓN VI: BALANCE - ¿QUE HEMOS CONSEGUIDO? ¿QUE ES LO SIGUIENTE?

CON TU MENTOR/MENTEE

REFLEXIONES PREVIAS

- ¿Qué has hecho durante este programa? ¿Has participado en los cursos de formación y has asistido a las reuniones programadas?
- ¿Has preparado las reuniones? ¿Has tomado notas de las reuniones? ¿Has ido más allá?
- ¿Has descubierto algo en lo que nunca habías pensado?
- ¿Ha cambiado tu enfoque sobre las posibilidades que ofrece el mercado laboral?

- ¿Cuál ha sido la sesión más significativa para ti? ¿Por qué?
- ¿Has iniciado un plan de acción para alcanzar tus metas?
- ¿Has adquirido algún compromiso que beneficie tu desarrollo profesional?
- ¿Piensas que el CAMINO que queda por recorrer será más fácil después de esta experiencia?
- Esta experiencia ¿ha ampliado tus horizontes en términos de metas, desarrollo profesional y/o consolidación de tu proyecto personal y profesional?
- ¿Participaste (mentor) como mentee en algún programa?
- ¿Consideráis que esta experiencia ha sido beneficiosa para ambos?



OBJETIVO

Hacer balance de las sesiones. Lo ideal es que mejores tu plan de carrera personal.



**¿TIENES ALGUNA DUDA?
CAMINO-CSIC@CSIC.ES**



**CAMINO
PROGRAMME**