



MANUAL DEL MENTOR

1er Semestre



Anáhuac
Mayab

Contenido

1. Marco de la mentoría.....	4
1.1 Glosario de términos.....	4
1.2 Programa de acompañamiento para alumnos.....	5
1.3 Experiencias transversales interconectadas.....	5
1.4 Beneficios para el alumno.....	6
2. El mentor.....	9
2.1 Perfil del mentor.....	9
2.2 Competencias del mentor.....	10
3. La mentoría.....	12
3.1 Concepto de la mentoría.....	12
3.2 Objetivo de la mentoría.....	12
3.3 Proyecto Personal de Vida (P.P.V).....	13
3.4 Metodología de la mentoría y Flip Chart.....	15
3.5 Preparación previa a las mentorías.....	30
4. Primera mentoría.....	33
4.1 Experiencias transversales interconectadas antes de la primera mentoría.....	33
4.2 Objetivos de la primera mentoría.....	34
4.3 Herramienta de la primera mentoría.....	36
5. Segunda mentoría.....	40
5.1 Experiencias transversales interconectadas antes de la segunda mentoría.....	40
5.2 Objetivo de la segunda mentoría.....	40
5.3 Herramienta de la segunda mentoría.....	40
6. Tercera mentoría.....	58
6.1 Experiencias transversales interconectadas antes de la tercera mentoría.....	58
6.2 Objetivo de la tercera mentoría.....	58
6.3 Herramienta de la tercera mentoría.....	58
7. Protocolo.....	61
7.1 Protocolo de canalización a consejería.....	61
8. Reflexión final.....	65

MARCO DE MENTORÍA

1. Marco de la mentoría.

1.1 Glosario de términos.

Acompañamiento: es la respuesta a una necesidad del ser humano, estar lado a lado, basado en el respeto y libertad, un camino de encuentros, crecimiento mutuo, de comprensión y exigencia con una misión compartida.

Comunidad educativa: grupo de personas que libremente se acompañan para vivir en plenitud la misión institucional.

Cultura del acompañamiento: estilo de vida de toda la comunidad educativa que brinda por convicción, lo mejor de sí, al prójimo.

Encuentro: es mirar a una persona y dejarse mirar para despertar el anhelo de sentido y de relación, descubrir respuestas y mantener decisiones libres de vida.

Tutor: es el académico que proporciona el apoyo y seguimiento en el desarrollo académico del alumno

Tutoría: es un medio formativo para apoyar y dar seguimiento al desarrollo académico del alumno.

Mentoría: relación entre dos o más personas que promueve el desarrollo integral basado en la confianza y confidencialidad.

Mentor: formador que se comparte con otro con la intención de promover mutuamente su desarrollo integral.

Mentorado: es el alumno que recibe acompañamiento por parte del mentor.

Programa de acompañamiento: medio de formación integral que genera comunidades de aprendizaje, en las que alumnos, mentores, profesores y colaboradores se enriquecen mutuamente.

Proyecto Personal de Vida: documento que el mentorado construye y trabaja a lo largo de su carrera.

Experiencias transversales interconectadas: asignaturas, talleres y/o eventos que contribuyen a la construcción del Proyecto Personal de Vida.

1.2 Programa de acompañamiento para alumnos.

¿Cómo se relaciona el Programa con la misión última de la UAM?

El Programa de Acompañamiento para alumnos constata el interés y entusiasmo que despierta el trabajar explícitamente sobre la Misión última de la UAM: “tocar la vida de nuestros alumnos, ser significativos en las vidas de las personas que entran en contacto con nosotros, trascender, amar, que no se sienta solo ni excluido nadie, encontrar el Sentido de nuestras vidas”. Los mentores contribuyen, desde el acompañamiento, a sumar esfuerzos para dar cumplimiento a la Misión. Al ser parte de la comunidad educativa, los mentores contribuyen a la transformación de la vida de los alumnos desde el encuentro y la construcción del P.P.V.

El Programa de Acompañamiento tiene como objetivo acompañar mejor como parte de la Misión UAM”

La persona humana es digna y central. Su dignidad le confiere valor infinito. La centralidad significa que toda realidad no humana debe estar al servicio de la persona. Es así como el Programa de Acompañamiento está al servicio de la persona.

El Programa de Acompañamiento para alumnos de la Universidad Anáhuac Mayab se circunscribe en el marco del realismo personalista. Como su nombre lo indica, el personalismo pone énfasis en la persona humana. Y no podría ser de otro modo, ya que lo propio de una universidad católica es “servir a la dignidad del hombre y a la causa de la Iglesia, experta en humanidad.” (Juan Pablo II).

El realismo personalista busca que las personas alcancen la medida plena de su humanidad a través del esfuerzo conjunto de la inteligencia y de la fe.

El Programa de Acompañamiento está pensado para que el alumno construya, a lo largo de toda su carrera, un Proyecto Personal de Vida (P.P.V.) que lo ponga en el camino hacia su madurez, acompañándole en el descubrimiento de su vocación, de su visión y de su misión.

1.3 Experiencias transversales interconectadas.

¿Cuándo comienzan los alumnos a tener experiencias transversales interconectadas?

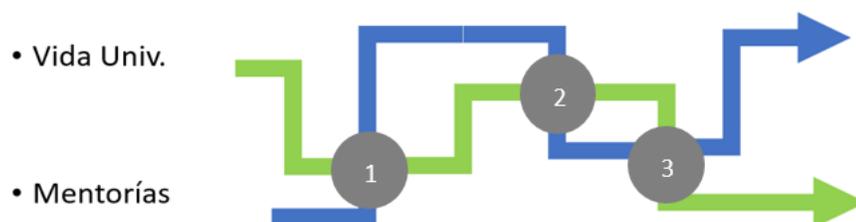
La UAM está inmersa en un proceso de transformación que está llamado a integrar al menos tres culturas: la de innovación, la de globalización y la de acompañamiento.

En este sentido, el reto del Programa de Acompañamiento para alumnos de la Universidad Anáhuac Mayab es ofrecer experiencias transversales interconectadas entre las diferentes rutas de la Universidad, a saber:

- Ruta de Emprendimiento
- Ruta de Liderazgo
- Ruta de Internacionalización
- Asignaturas de Humanidades

El Proyecto Personal de Vida (P.P.V.) se analiza en las mentorías de manera sistemática, estableciendo después un diálogo entre las diversas rutas de nuestra universidad con el fin de enriquecer el P.P.V. del mentorado.

Dentro de las asignaturas de Humanidades, la asignatura de Vida Universitaria está pensada para ofrecer al alumno de primer semestre, experiencias de aprendizaje para potenciar la construcción de su P.P.V. en las mentorías. El siguiente diagrama muestra la relación que existe entre la asignatura Vida Universitaria y las tres mentorías obligatorias en primer semestre.



1.4 Beneficios para el alumno.

El alumno puede obtener grandes beneficios del Programa de Acompañamiento. Se espera el fortalecimiento de los procesos de aprendizaje de los alumnos que concluyan sus mentorías. Este fortalecimiento de los procesos de aprendizaje del alumno se vería reflejado en una disminución en la deserción y en el mejoramiento del rendimiento académico por parte del mentorado. Pero el impacto que tiene el acompañamiento del mentor deberá trascender más allá del tiempo que el alumno estudia su carrera en la universidad. Los aprendizajes serán significativos en la medida en la que el alumno tome consciencia del impacto que tiene su esfuerzo en la formación de su carácter.



Sabemos que hemos formado nuestro carácter cuando somos dueños de nosotros mismos. Y somos dueños de nosotros mismos cuando tenemos autodominio. El autodominio es indispensable si queremos verdaderamente construir proyectos personales que le den sentido a nuestra vida.

El resultado final que se espera es permear una cultura de acompañamiento para que todos los alumnos de nuestra universidad construyan y trabajen su Proyecto Personal de Vida (PPV) a lo largo de su carrera, fortaleciendo las dimensiones propuestas en nuestro modelo de formación integral.

EL MENTOR

2. El mentor.

2.1 Perfil del mentor.

Es importante distinguir que el **tutor** es el académico que proporciona el apoyo y seguimiento en el desarrollo académico del alumno, mientras que el **mentor** es el formador que se comparte con otro con la intención de promover mutuamente su desarrollo integral.

El mentor debe ser un referente para el alumno, debe ser alguien que inspira a toda la comunidad universitaria. Su pensamiento, sus palabras y su actuar derivan de las exigencias ineludibles (normas) de respeto a la persona humana: en su vida, en su integridad, en su dignidad. De ahí que además de prohibir todo lo que va en contra de la ley natural, propia de nuestra naturaleza humana, practica y fomenta en sus mentorados que vivan la dimensión positiva de la ley natural.

El mentor debe ser un líder inspirador dentro y fuera de la comunidad universitaria.

En nuestra universidad buscamos incesantemente que todos nuestros alumnos ejerzan un liderazgo de acción positiva en situaciones cotidianas y en situaciones difíciles. El mentor debe preparar a los alumnos a tomar decisiones sobre todo en situaciones difíciles. Esta preparación implica tener mentores que conozcan y sean coherentes con los principios formales de decisión moral, a saber:

- ✓ El bien debe seguirse y evitarse el mal.
- ✓ El fin no justifica los medios.
- ✓ No deben perseguirse fines buenos con efectos malos.
- ✓ Es legítimo todo lo que contribuye al bien de la persona.
- ✓ Hacer el bien posible con juicio y prudencia.
- ✓ Hay que tratar a las personas como fines, nunca como medios.
- ✓ Es malo prohibir lo bueno y es bueno prohibir lo malo.
- ✓ Ante la duda no actuar.

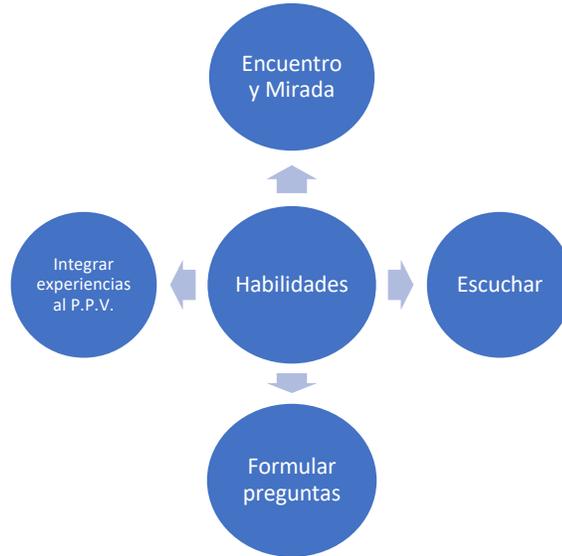
Por lo tanto, los mentores deben ser personas:

- ✓ Que buscan el bien de los mentorados (personas éticas).
- ✓ Empáticas.
- ✓ Objetivas.
- ✓ Congruentes con la filosofía institucional (humanismo cristiano)
- ✓ Con vocación de servicio
- ✓ Capacitadas para ser mentores

2.2 Competencias del mentor.

Los mentores son personas que han desarrollado y perfeccionado las siguientes competencias (habilidades):

1. La habilidad de establecer un encuentro y una mirada profunda.
2. La habilidad de escuchar.
3. La habilidad de formular preguntas efectivas que muevan al alumno a la reflexión.
4. La habilidad de ayudarle al alumno a integrar las experiencias transversales interconectadas para que enriquezca la construcción del P.P.V.
5. La habilidad de ayudarle al alumno a establecer objetivos específicos, medibles, alcanzables, con fecha de inicio y término.



“El mentor deberá ayudar a los alumnos a salir al encuentro con la realidad”.

A lo largo del programa de acompañamiento, el mentor deberá ayudar a los alumnos a salir al encuentro con la realidad.

LA MENTORÍA

3. La mentoría

3.1 Concepto de la mentoría.

La mentoría es un espacio confidencial de encuentro entre mentor y mentorado para la construcción del P.P.V. del mentorado.

El encuentro es mirar al mentorado y dejarse mirar por él/ ella para despertar el anhelo de sentido y de relación, descubrir respuestas y mantener decisiones libres de vida.

3.2 Objetivo de la mentoría.

El objetivo de la mentoría es acompañar al alumno, desde la libertad, en la construcción de su P.P.V.

La construcción del P.P.V. implica recorrer juntos, mentor y mentorado, un camino de experiencias de aprendizaje que discurre en 3 mentorías durante el primer semestre. El mentor puede comenzar ejerciendo su liderazgo sugiriéndole al alumno algunas herramientas, de probada eficacia, para que le ayuden al mentorado a conocerse mejor. Durante la mentoría el mentor le formula al alumno preguntas poderosas que generan reflexión y aprendizajes significativos para la construcción de su P.P.V.

Acompañar al alumno, desde la libertad, en la construcción de su P.P.V.

Algunos ejemplos de preguntas poderosas son las preguntas existenciales: ¿Quién soy? ¿Para qué vivo? ¿Cómo quiero ser recordado?

3.3 Proyecto Personal de Vida (P.P.V).

Ante el deseo de acompañar más y mejor, el Programa de Acompañamiento para alumnos de la Universidad Anáhuac Mayab, nace como una solución que contribuye a satisfacer las necesidades y circunstancias propias de los estudiantes, en la búsqueda del conocimiento personal, autonomía y madurez. Estos aspectos son fundamentales para el su desarrollo integral.



De ahí la frase de nuestro Rector: *"No venimos solamente a pasar materias, venimos a construir nuestro Proyecto Personal de Vida"*.

La construcción del P.P.V. es un medio extraordinario para que el alumno desarrolle una formación integral. Si se tiene formación integral, se puede discernir y construir con mayor facilidad cómo llegar a ser la mejor versión de uno mismo. La formación implica trabajar el carácter y éste, a su vez, le permite al alumno tener autodominio para perseverar en el camino correcto, a pesar de algunas propuestas "atractivas" o "más cómodas" que se promueven en la sociedad actual.

La construcción del P.P.V. es un medio extraordinario para que el alumno desarrolle una formación integral.

La construcción de un P.P.V. de envergadura implica, por lo tanto, el desarrollo de las dimensiones de nuestro modelo de formación integral con un proceso de acompañamiento desde la libertad, facultad de las personas no sólo para elegir de

manera responsable su propia forma de actuar en la vida, sino para elegir con quién recorrerla.

El P.P.V. comprende 3 apartados o secciones: Autoconocimiento, Mi Visión y Mi Misión (Acciones y aprendizajes en el presente).



A continuación, se presenta el formato del P.P.V. Éste recoge el itinerario de desarrollo personal del alumno, desde la primera hasta la última mentoría. Tres mentorías en primer semestre y tres mentorías en segundo semestre.

La herramienta "Proyecto Personal de Vida" (P.P.V.) le permite al alumno trabajar su propia excelencia por medio de objetivos y acciones.

Estos objetivos y acciones han de cumplir los requisitos que se describen a continuación y que forman el acrónimo C.R.E.C.E.R.

- ✓ **C**oncretas: han de ser precisas.
- ✓ **R**ealistas: han de estar al alcance del alumno.
- ✓ **E**mpáticas: han de afectar positivamente a los demás.
- ✓ **C**alendarizadas: han de tener un tiempo en el día, semana, etc. Para llevarlas a cabo.
- ✓ **E**nfocadas: han de ser valiosas e importantes para el mundo.
- ✓ **R**etadoras: han de ayudarle a superarse.

Nombre: _____ ID: _____ Licenciatura: _____ Mentor: _____ Fecha: _____

CONOCIMIENTO PERSONAL: <small>De: ¿Cómo soy? A: ¿Quién soy?</small>			MI VISIÓN: <small>(Visualización de mi futuro desde mi vocación).</small>	MI MISIÓN: <small>(Cómo hago para ser quien quiero ser).</small>						
Internas: Mis fortalezas:	Externas: Las oportunidades:	¿Qué quiero hacer con mi futuro? <u>Mi visión a corto plazo:</u> Fecha: -En el ámbito personal: -En el ámbito académico: <u>Mi visión a mediano plazo:</u> Fecha: -En el ámbito personal: -En el ámbito académico: <u>Mi visión a largo plazo:</u> Fecha: -En el ámbito personal: -En el ámbito académico:		C.H.E.C.E.H. ¿Cuál es mi objetivo en esta mentoría?						
Mis debilidades:	Las amenazas:			<table border="1"> <tr><td>SI 1</td></tr> <tr><td>SI 2</td></tr> <tr><td>SI 3</td></tr> <tr><td>SI 4</td></tr> <tr><td>SI 5</td></tr> <tr><td>SI 6</td></tr> </table>	SI 1	SI 2	SI 3	SI 4	SI 5	SI 6
SI 1										
SI 2										
SI 3										
SI 4										
SI 5										
SI 6										
Mis valores:	¿Cómo sabré que lo he logrado? ¿Quién está a mi lado para acompañarme?		¿Qué pasos tengo que dar a corto, mediano o largo plazo para alcanzar mi visión? ¿Qué fortalezas y oportunidades me permiten alcanzar mi visión?							
Mi vocación en la vida es: <small>(Es aquello a lo que estoy llamado a ser):</small>	¿Dónde y cómo me veo en el futuro? (país, casa, independizado, familia)?		¿Qué debilidades y amenazas me dificultan alcanzar mi visión?							
¿Quién o quienes se beneficiarán con mi proyecto personal de vida?										

"No vengo solamente a pasar materias, vengo a construir mi proyecto personal de vida"

Anverso del formato del P.P.V.

Nombre: _____ ID: _____ Licenciatura: _____ Mentor: _____ Fecha: _____

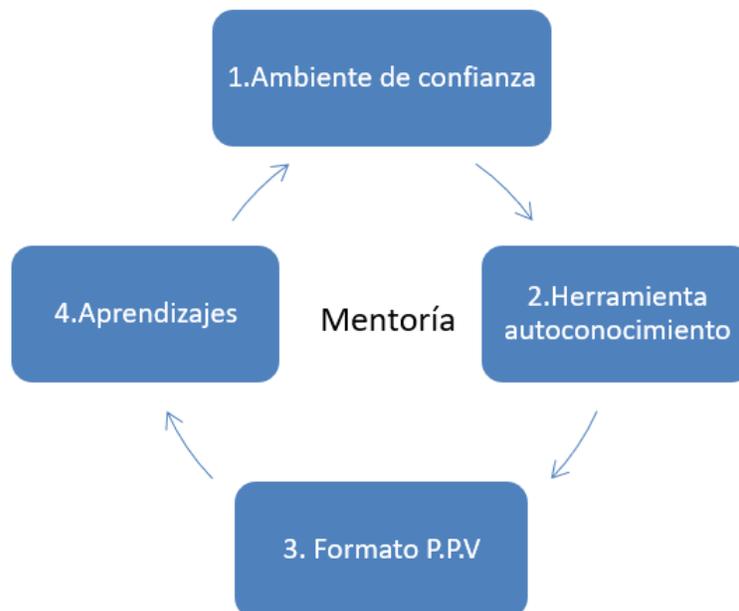
¿Qué pasos concretos estoy dando para ser quien quiero ser?						
Mentorías	Objetivo C.B.F.C.F.B.	Acción:	Fecha:	Dificultades:	Logros:	Consecuencias:
MENTORIA 1			Fecha de inicio: Fecha de término:			
MENTORIA 2			Fecha de inicio: Fecha de término:			
MENTORIA 3			Fecha de inicio: Fecha de término:			

"No vengo solamente a pasar materias, vengo a construir mi proyecto personal de vida"

Reverso del formato del P.P.V.

3.4 Metodología de la mentoría y Flip Chart.

Cada mentoría es única porque cada mentorado tiene diferentes necesidades, retos y personalidad. De hecho, aunque se trate del mismo mentorado, cada encuentro será siempre distinto. Aunque cada mentoría será diferente, las sesiones de mentoría tienen la misma estructura:



1. Generar un ambiente de confianza y confidencialidad.
2. Aplicar la herramienta para el autoconocimiento.
3. Relacionar los aprendizajes de la herramienta con el P.P.V.
4. Concluir la sesión motivando al alumno a compartir algún aprendizaje significativo (toma de consciencia).

Flip Chart como herramienta de apoyo para el mentor

Con el fin de facilitar la estandarización y el proceso de las mentorías, se diseñó una herramienta llamada "Flip Chart". Esta herramienta contiene la secuencia detallada de cada una de las mentorías. Cada mentoría cuenta con un Flip Chart específico.

A continuación, se muestran los "Flip Chart" diseñados para las tres mentorías.



Lo que ve el mentor. Lo que ve el mentorado.

1

DA LA BIENVENIDA AL ALUMNO:

- "Bienvenido a nuestra sesión de mentoría".
- "Mi nombre es _____".
- "Te agradezco este espacio de reflexión".

(Compárte algo personal al alumno).



2

EXPLICA AL ALUMNO LA SIGUIENTE FRASE:

"No solamente venimos a pasar materias, venimos a construir nuestro Proyecto Personal de Vida (P.P.V)".



3

"EL PROYECTO PERSONAL DE VIDA (P.P.V.) CONSTA DE 3 SECCIONES"

- 1a sección del P.P.V. : **Conocerte** a ti mismo
- 2a sección del P.P.V.: Definir tu **visión**
- 3a sección del P.P.V.: Definir tu **misión**



4

MIENTRAS SEÑALAS LA CASILLA QUE DICE ¿QUIÉN ESTÁ A TU LADO PARA ACOMPAÑARME?, HAZ LA PREGUNTA:

"¿Quién está a tu lado para acompañarte en la construcción de tu Proyecto Personal de Vida?" (Escucha su respuesta).

"¡Puedes contar conmigo también!".
(Es importante que el mentorado te vea como alguien que le puede aportar experiencia y acompañar de cerca).



Lo que ve el mentor.

Lo que ve el mentorado.

5

MENCIONA QUE
LAS MENTORÍAS SON
CONFIDENCIALES.



6

"Hay muchas personas que van al gimnasio a hacer ejercicio, ¿Qué beneficios obtienen?"
(escucha su respuesta).

"¿Qué beneficios obtienes tú cuando construyes tu Proyecto Personal de Vida?"
(escucha al alumno).



¿QUÉ GANAS CUANDO CONTRUYES TU P.P.V.?

7

- "Se necesita **autoconocimiento** para construir tu Proyecto Personal de Vida".
- "En cada mentoría trabajaremos alguna **herramienta** que te ayude a tener un **mayor conocimiento de ti mismo**".
- "De hecho, la **1ra. sección** del P.P.V. es para **profundizar el conocimiento de ti mismo**".
(Puedes señalar la 1era. Sección del P.P.V.)

AUTOCONOCERME



- ¿QUÉN SOY?
- ¿CÓMO SOY?
- MIS FORTALEZAS
- MIS OPORTUNIDADES

8

Explica al alumno la herramienta de **autoconocimiento** sugerida para la primera mentoría.

Asigna tiempo para que conteste la herramienta.



Lo que ve el mentor.

Lo que ve el mentorado.

9

Quando el alumno termine de contestar la herramienta muestra el P.P.V. y haz las siguientes preguntas:

“¿Cómo relacionarías la herramienta que acabas de contestar con tu Proyecto Personal de Vida?”
(Escucha su respuesta).

“¿Cómo te ayuda la herramienta a comprender tu FODA?”
(Escucha su respuesta).

¿Cómo relacionarías la herramienta que acabas de contestar con tu Proyecto Personal de Vida?



10

Pide que te escriba sus respuestas en su Proyecto Personal de Vida, en la primera sección FODA.



11

“Con base en tu reflexión, ¿Cuál es tu objetivo y las acciones concretas?”

Pide que las anote en el formato correspondiente.

¿CUÁL ES MI OBJETIVO?



12

Haz alguna de estas preguntas a tu mentorado.

“¿Qué descubriste de ti en esta sesión?”

“¿Cuál fue tu aprendizaje más significativo?”



Lo que ve el mentor.

Lo que ve el mentorado.

13

Termina compartiendo con tu mentorado lo que más te gustó de la sesión.

"Lo que más me gustó de la sesión fue _____"



14

Propón fecha para la próxima sesión de mentoría.



Flip chart 2da mentoría.

Lo que ve el mentor.

1

DA LA BIENVENIDA AL ALUMNO:

- “Bienvenido a nuestra sesión de mentoría”.
- “Mi nombre es _____”.
- “Te agradezco este espacio de reflexión”.

(Compárte algo personal al alumno).

Lo que ve el mentorado.



BIENVENIDO
A TU SEGUNDA SESIÓN DE
Mentoría

2

EXPLICA AL ALUMNO LA SIGUIENTE FRASE:

“No solamente venimos a pasar materias, venimos a construir nuestro Proyecto Personal de Vida (P.P.V)”.



3

Revisa su Objetivo y Acción(es) C.R.E.C.E.R. de la sesión anterior.

¿Qué dificultades se te presentaron?
¿Cuáles fueron tus logros?
¿Cuál es la consecuencia?

(Escucha sus reflexiones)

Mentoría	Objetivo C.R.E.C.E.R.	Acción C.R.E.C.E.R.	Fecha:	Dificultades:	Logros:	Consecuencias:
MENTORÍA 1			Fecha de inicio:			
			Fecha de término:			
MENTORÍA 2			Fecha de inicio:			
			Fecha de término:			
MENTORÍA 3			Fecha de inicio:			
			Fecha de término:			

4

“Se necesita autoconocimiento para contruir tu Proyecto Personal de Vida”

En esta sesión retomaremos el tema de caracterología que trabajaste en Vida Universitaria.

¿Cuál es tu Fórmula Caracterológica?

(Se compone de 3 elementos)

¿Cuál es mi Fórmula Caracterológica?
(Ejemplo)

Lo que ve el mentor.

Lo que ve el mentorado.

5

Entrega al alumno la Herramienta "Fórmula Caracterológica" y muestra la Tabla de su Fórmula Caracterológica para que pueda contestar la herramienta.



Profundicemos en tu Fórmula Caracterológica con una herramienta.

6

FÓRMULA	RASGOS DE LA FÓRMULA	FORTALEZAS	DEBILIDADES	ACCIONES DE MEJORA
1 E.A.P. Resumen: Reflexiona poco, combativo, social, extrovertido, fino de energías.	<p>Emotivo: su emotividad le impulsa a la acción (no se repliega en sí mismo).</p> <p>Activo: siente la necesidad de actuar y la dificultad le estimula.</p> <p>Primario: tiende a ser impulsivo, reacciona al instante. Dinámico, pero inconstante.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cordial. • Extrovertido. • Alegre. • Servicial y generoso. • Obede rápidamente las ordenes. • Honesto y leal. • Audaz. • Optimista en sus capacidades. • Emprendedor. • Con iniciativa. • Muy trabajador. • Práctico. • Sabe lo que quiere. 	<ul style="list-style-type: none"> • A veces le cuesta trabajo seguir normas de disciplina. • Ante la emoción del momento reflexionar más. • Tendencia a irritarse con facilidad. • Tendencia a ser autoritario. • Tendencia a presumir de sus habilidades. • Muy trabajador. • Práctico. • Busca resultados inmediatos. • Decidir qué hacer por el sentido del deber y no para presumir. 	<ul style="list-style-type: none"> • Encauzar la actividad. No tratar de hacer "muchas" cosas, sino las que tocan. • Acabar una cosa antes de comenzar la siguiente. • Trabajar en bloques de tiempos cortos, combiniéndolos con actividad física (cuando sea salir un momento). • Autodominio. "Contar hasta 10". • Planear con anticipación las actividades, calculando con realismo las propias energías. • Usar su entusiasmo para unificar equipos y animar a los demás. • Decidir qué hacer por el sentido del deber y no para presumir.

FÓRMULA	RASGOS DE LA FÓRMULA	FORTALEZAS	DEBILIDADES	ACCIONES DE MEJORA
1 E.A.P. Resumen: Reflexiona poco, combativo, social, extrovertido, fino de energías.	<p>Emotivo: su emotividad le impulsa a la acción (no se repliega en sí mismo).</p> <p>Activo: siente la necesidad de actuar y la dificultad le estimula.</p> <p>Primario: tiende a ser impulsivo, reacciona al instante. Dinámico, pero inconstante.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cordial. • Extrovertido. • Alegre. • Servicial y generoso. • Obede rápidamente las ordenes. • Honesto y leal. • Audaz. • Optimista en sus capacidades. • Emprendedor. • Con iniciativa. • Muy trabajador. • Práctico. • Sabe lo que quiere. 	<ul style="list-style-type: none"> • A veces le cuesta trabajo seguir normas de disciplina. • Ante la emoción del momento reflexionar más. • Tendencia a irritarse con facilidad. • Tendencia a ser autoritario. • Tendencia a presumir de sus habilidades. • Muy trabajador. • Práctico. • Busca resultados inmediatos. • Decidir qué hacer por el sentido del deber y no para presumir. 	<ul style="list-style-type: none"> • Encauzar la actividad. No tratar de hacer "muchas" cosas, sino las que tocan. • Acabar una cosa antes de comenzar la siguiente. • Trabajar en bloques de tiempos cortos, combiniéndolos con actividad física (cuando sea salir un momento). • Autodominio. "Contar hasta 10". • Planear con anticipación las actividades, calculando con realismo las propias energías. • Usar su entusiasmo para unificar equipos y animar a los demás. • Decidir qué hacer por el sentido del deber y no para presumir.

7

FÓRMULA	RASGOS DE LA FÓRMULA	FORTALEZAS	DEBILIDADES	ACCIONES DE MEJORA
2 E.A.S. Resumen: Razonador, avocionado, organizador, perseverante.	<p>Emotivo: Posee una profunda riqueza interior, unida a la acción hacia los demás.</p> <p>Activo: Siente la necesidad de traducir en acciones los ideales en que cree.</p> <p>Secundario: Aprende de las experiencias del pasado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Suele aspirar a metas elevadas y trabaja intensamente para ello. • Gran capacidad de trabajo. • Vence obstáculos. • Constante. • Ordenado. • Reflexivo. • Responsable. • Puntual. • Comprensivo. • Sereno. • Leal con sus amistades. • Frangueza en sus opiniones. • Disciplinado. • Capacidad de análisis y de síntesis. • Profunda riqueza interior. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tiende a ser impulsivo (en mayor o menor grado, en función de su grado de emotividad). • Podría ser orgulloso y terco en el reconocimiento de sus límites y errores. • Prefiere hacer individualmente las tareas antes que pedir colaboración. • La autodisciplina le puede llevar, en ocasiones, a ser intransigente. • Los primeros contactos con extraños podrían ser difíciles y desconformes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender a confrontar sus razonamientos con los de los demás. • Tratar de cumplir con los objetivos tomando en cuenta a las personas. • Pensar cómo poner sus capacidades al servicio de los demás. • "Hacer de sí mismo". • Buscar una manera de liberar sus enojos antes de estallar. • Aprender a ver el lado positivo de los fracasos o imposibilidades. • Comprender los errores y debilidades de los demás.

FÓRMULA	RASGOS DE LA FÓRMULA	FORTALEZAS	DEBILIDADES	ACCIONES DE MEJORA
2 E.A.S. Resumen: Razonador, avocionado, organizador, perseverante.	<p>Emotivo: Posee una profunda riqueza interior, unida a la acción hacia los demás.</p> <p>Activo: Siente la necesidad de traducir en acciones los ideales en que cree.</p> <p>Secundario: Aprende de las experiencias del pasado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Suele aspirar a metas elevadas y trabaja intensamente para ello. • Gran capacidad de trabajo. • Vence obstáculos. • Constante. • Ordenado. • Reflexivo. • Responsable. • Puntual. • Comprensivo. • Sereno. • Leal con sus amistades. • Frangueza en sus opiniones. • Disciplinado. • Capacidad de análisis y de síntesis. • Profunda riqueza interior. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tiende a ser impulsivo (en mayor o menor grado, en función de su grado de emotividad). • Podría ser orgulloso y terco en el reconocimiento de sus límites y errores. • Prefiere hacer individualmente las tareas antes que pedir colaboración. • La autodisciplina le puede llevar, en ocasiones, a ser intransigente. • Los primeros contactos con extraños podrían ser difíciles y desconformes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender a confrontar sus razonamientos con los de los demás. • Tratar de cumplir con los objetivos tomando en cuenta a las personas. • Pensar cómo poner sus capacidades al servicio de los demás. • "Hacer de sí mismo". • Buscar una manera de liberar sus enojos antes de estallar. • Aprender a ver el lado positivo de los fracasos o imposibilidades. • Comprender los errores y debilidades de los demás.

8

FÓRMULA	RASGOS DE LA FÓRMULA	FORTALEZAS	DEBILIDADES	ACCIONES DE MEJORA
3 E.N.A.P. Resumen: Artista, afectuoso, intuitivo, soñador, sensible.	<p>Emotivo: Sensible, necesitado de continuas e intensas emociones.</p> <p>No Activo por tanto, no siente el impulso de actuar si no está bajo el influjo de una fuerte emoción o de un gran interés.</p> <p>Primario: Sus reacciones son inmediatas, y de breve duración. Vive el presente y se dejó llevar por la primera impresión.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Generoso, atento a las necesidades y gustos de los demás. • Optimista. • Compasivo y sensible ante el sufrimiento ajeno. • Tiende a ser voluble en sus opiniones. • En ocasiones es inconstante en sus tareas por desaliento, poco amigo de la regularidad y la disciplina. • Da mucha importancia a la imagen que los demás tengan de él. • Caer en la falta de sinceridad por quedar bien. • A veces poco objetivo y exagerado al juzgar las situaciones. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tiende a ser impulsivo de reacciones inmediatas. • En ocasiones inestable en su humor. • Tiende a ser voluble en sus opiniones. • En ocasiones es inconstante en sus tareas por desaliento, poco amigo de la regularidad y la disciplina. • Da mucha importancia a la imagen que los demás tengan de él. • Caer en la falta de sinceridad por quedar bien. • A veces poco objetivo y exagerado al juzgar las situaciones. 	<ul style="list-style-type: none"> • Actuar por razonamientos más que por sentimientos. • Desarrollar cualidades artísticas. • Desarrollar la estabilidad emocional. • No decidir qué hacer en función de lo llamativo que resulte. • Escuchar a los demás interesándose sinceramente. • Entender que puede tener excesiva dependencia de su ambiente y amistades. • Ser más optimista.

FÓRMULA	RASGOS DE LA FÓRMULA	FORTALEZAS	DEBILIDADES	ACCIONES DE MEJORA
3 E.N.A.P. Resumen: Artista, afectuoso, intuitivo, soñador, sensible.	<p>Emotivo: Sensible, necesitado de continuas e intensas emociones.</p> <p>No Activo por tanto, no siente el impulso de actuar si no está bajo el influjo de una fuerte emoción o de un gran interés.</p> <p>Primario: Sus reacciones son inmediatas, y de breve duración. Vive el presente y se dejó llevar por la primera impresión.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Generoso, atento a las necesidades y gustos de los demás. • Optimista. • Compasivo y sensible ante el sufrimiento ajeno. • Tiende a ser voluble en sus opiniones. • En ocasiones es inconstante en sus tareas por desaliento, poco amigo de la regularidad y la disciplina. • Da mucha importancia a la imagen que los demás tengan de él. • Caer en la falta de sinceridad por quedar bien. • A veces poco objetivo y exagerado al juzgar las situaciones. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tiende a ser impulsivo de reacciones inmediatas. • En ocasiones inestable en su humor. • Tiende a ser voluble en sus opiniones. • En ocasiones es inconstante en sus tareas por desaliento, poco amigo de la regularidad y la disciplina. • Da mucha importancia a la imagen que los demás tengan de él. • Caer en la falta de sinceridad por quedar bien. • A veces poco objetivo y exagerado al juzgar las situaciones. 	<ul style="list-style-type: none"> • Actuar por razonamientos más que por sentimientos. • Desarrollar cualidades artísticas. • Desarrollar la estabilidad emocional. • No decidir qué hacer en función de lo llamativo que resulte. • Escuchar a los demás interesándose sinceramente. • Entender que puede tener excesiva dependencia de su ambiente y amistades. • Ser más optimista.

Lo que ve el mentor.

9

FÓRMULA	RASGOS DE LA FÓRMULA	FORTALEZAS	DEBILIDADES	ACCIONES DE MEJORA
4 E.N.A.S. Resumen: Tímido, delicado, bondadoso, constante.	<p>Emotivo: capaz de gozar y sufrir intensamente, pero por su secundariedad, no lo manifiesta. Su mundo es "interior".</p> <p>No Activo: se da cuenta y sufre, pero no tiene la "actividad" para reaccionar y puede ser indeciso.</p> <p>Secundario: percibe cualquier impresión, aunque sea mínima y puede estar condicionado por ella, a veces por tiempo prolongado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Honesto y veraz. Bondadoso. Perseverante. Coherencia entre el pensamiento y la acción. Reflexivo. Tranquilo. Reservado. Ordenado. Fiel a sus amigos. Responsable, cumple sus deberes y obligaciones. Disciplinado. Compreensivo con los demás. 	<ul style="list-style-type: none"> Tiende a ser tímido y reservado. Tiende a la melancolía. A veces puede ser obstinado en sus opiniones. En ocasiones se desanima ante la dificultad. A veces indeciso. Tiende a subestimar sus cualidades. Tiende a la soberbia y al orgullo. Dificultad para perdonar las ofensas y reconciliarse. Dificultad para expresar sus sentimientos. 	<ul style="list-style-type: none"> Conseguir tomar decisiones con mayor independencia de sus sentimientos. Fomentar la vida social. Ejercicios para superar la timidez. Comprender los errores de los demás, sobre todo cuando hacen algún comentario que pueda molestarle. Acostumbrarse a un horario, ejercicios de puntualidad. Ejercicios de autoconfianza. Valorarse por ella, a veces por tiempo prolongado.

Lo que ve el mentorado.

FÓRMULA	RASGOS DE LA FÓRMULA	FORTALEZAS	DEBILIDADES	ACCIONES DE MEJORA
4 E.N.A.S. Resumen: Tímido, delicado, bondadoso, constante.	<p>Emotivo: capaz de gozar y sufrir intensamente, pero por su secundariedad, no lo manifiesta. Su mundo es "interior".</p> <p>No Activo: se da cuenta y sufre, pero no tiene la "actividad" para reaccionar y puede ser indeciso.</p> <p>Secundario: percibe cualquier impresión, aunque sea mínima y puede estar condicionado por ella, a veces por tiempo prolongado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Honesto y veraz. Bondadoso. Perseverante. Coherencia entre el pensamiento y la acción. Reflexivo. Tranquilo. Reservado. Ordenado. Fiel a sus amigos. Responsable, cumple sus deberes y obligaciones. Disciplinado. Compreensivo con los demás. 	<ul style="list-style-type: none"> Tiende a ser tímido y reservado. Tiende a la melancolía. A veces puede ser obstinado en sus opiniones. En ocasiones se desanima ante la dificultad. A veces indeciso. Tiende a subestimar sus cualidades. Tiende a la soberbia y al orgullo. Dificultad para perdonar las ofensas y reconciliarse. Dificultad para expresar sus sentimientos. 	<ul style="list-style-type: none"> Conseguir tomar decisiones con mayor independencia de sus sentimientos. Fomentar la vida social. Ejercicios para superar la timidez. Comprender los errores de los demás, sobre todo cuando hacen algún comentario que pueda molestarle. Acostumbrarse a un horario, ejercicios de puntualidad. Ejercicios de autoconfianza. Valorarse por ella, a veces por tiempo prolongado.

10

FÓRMULA	RASGOS DE LA FÓRMULA	FORTALEZAS	DEBILIDADES	ACCIONES DE MEJORA
5 NE.A.P. Resumen: Negociador, práctico, extrovertido, divertido.	<p>No Emotivo: la no emotividad hace que no sienta la necesidad de "interiorizar". El más extrovertido de todos los temperamentos.</p> <p>Activo: admirable sentido de adaptación a las circunstancias, a la realidad, vive la vida con intensidad.</p> <p>Primario: esclavo del momento, pero sin las complicaciones de la emotividad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Calmado y tranquilo, de humor estable. Decidido. Mucha actividad. Brillante en las respuestas. Práctico. Optimista. Abierto y muy sociable. Diplomático, conciliador. Gran capacidad para los negocios. Disciplinado. Inteligencia viva y rápida, ágil en captar situaciones. Objetivo. 	<ul style="list-style-type: none"> Tiende a ser Inconstante. Poco sistemático en su trabajo. Prefiere resultados inmediatos. Puede ser superficial y poco profundo. Disponible y cortés, pero sin calidez. No le gusta el trabajo prolongado, necesita actividades variadas. Vulnerable a las influencias y modas. Tiende a criticar o a ser sarcástico. 	<ul style="list-style-type: none"> Saber distinguir entre comprender rápido y reflexionar. Evitar pensar en los demás de forma utilitarista. Cuidar que las bromas no molesten a los demás. Vigilar activismo: comenzar una actividad cuando haya acabado la anterior. Fomentar ejercicios de sensibilidad hacia los otros. Potenciar su capacidad de conseguir sintonía en el trabajo en equipo.

FÓRMULA	RASGOS DE LA FÓRMULA	FORTALEZAS	DEBILIDADES	ACCIONES DE MEJORA
5 NE.A.P. Resumen: Negociador, práctico, extrovertido, divertido.	<p>No Emotivo: la no emotividad hace que no sienta la necesidad de "interiorizar". El más extrovertido de todos los temperamentos.</p> <p>Activo: admirable sentido de adaptación a las circunstancias, a la realidad, vive la vida con intensidad.</p> <p>Primario: esclavo del momento, pero sin las complicaciones de la emotividad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Calmado y tranquilo, de humor estable. Decidido. Mucha actividad. Brillante en las respuestas. Práctico. Optimista. Abierto y muy sociable. Diplomático, conciliador. Gran capacidad para los negocios. Disciplinado. Inteligencia viva y rápida, ágil en captar situaciones. Objetivo. 	<ul style="list-style-type: none"> Tiende a ser Inconstante. Poco sistemático en su trabajo. Prefiere resultados inmediatos. Puede ser superficial y poco profundo. Disponible y cortés, pero sin calidez. No le gusta el trabajo prolongado, necesita actividades variadas. Vulnerable a las influencias y modas. Tiende a criticar o a ser sarcástico. 	<ul style="list-style-type: none"> Saber distinguir entre comprender rápido y reflexionar. Evitar pensar en los demás de forma utilitarista. Cuidar que las bromas no molesten a los demás. Vigilar activismo: comenzar una actividad cuando haya acabado la anterior. Fomentar ejercicios de sensibilidad hacia los otros. Potenciar su capacidad de conseguir sintonía en el trabajo en equipo.

11

FÓRMULA	RASGOS DE LA FÓRMULA	FORTALEZAS	DEBILIDADES	ACCIONES DE MEJORA
6 NE.A.S. Resumen: Ordenado, metódico, serio, reservado.	<p>No Emotivo: calmado, impassible, objetivo.</p> <p>Activo: metódico y constante. No se rinde ante las dificultades. De ideas claras y fines precisos.</p> <p>Secundario: la secundariedad favorece su actividad, porque la organiza y evita que calga en el activismo y sea superada por los imprevistos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Calmado y dueño de sí, domina sus emociones, constante de humor. Cohente y veraz. Reflexivo, silencioso. Prudente y ecuánime en sus apreciaciones. Puntual. Independiente en sus opiniones, sabe lo que quiere. Perseverante. Paciente. Respetuoso de los principios. Amanante del orden y la limpieza. 	<ul style="list-style-type: none"> Tiende a ser poco abierto. Cuando tiene autoridad, puede ser poco comprensivo. A veces aherroado a sus ideas. Tiende a ser demasiado meticuloso y perfeccionista. Tiende a tener un ritmo de trabajo lento pero constante. A veces apático. Puede tener dificultad para trabajar en equipo. Tiende a exagerar. 	<ul style="list-style-type: none"> Combinar tenacidad con docilidad. Interesarse más por el prójimo. Actuar de acuerdo con principios fundamentales y no según convencionalismos. Evitar el perfeccionismo exagerado. Aprender a escuchar y trabajar en equipo.

FÓRMULA	RASGOS DE LA FÓRMULA	FORTALEZAS	DEBILIDADES	ACCIONES DE MEJORA
6 NE.A.S. Resumen: Ordenado, metódico, serio, reservado.	<p>No Emotivo: calmado, impassible, objetivo.</p> <p>Activo: metódico y constante. No se rinde ante las dificultades. De ideas claras y fines precisos.</p> <p>Secundario: la secundariedad favorece su actividad, porque la organiza y evita que calga en el activismo y sea superada por los imprevistos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Calmado y dueño de sí, domina sus emociones, constante de humor. Cohente y veraz. Reflexivo, silencioso. Prudente y ecuánime en sus apreciaciones. Puntual. Independiente en sus opiniones, sabe lo que quiere. Perseverante. Paciente. Respetuoso de los principios. Amanante del orden y la limpieza. 	<ul style="list-style-type: none"> Tiende a ser poco abierto. Cuando tiene autoridad, puede ser poco comprensivo. A veces aherroado a sus ideas. Tiende a ser demasiado meticuloso y perfeccionista. Tiende a tener un ritmo de trabajo lento pero constante. A veces apático. Puede tener dificultad para trabajar en equipo. Tiende a exagerar. 	<ul style="list-style-type: none"> Combinar tenacidad con docilidad. Interesarse más por el prójimo. Actuar de acuerdo con principios fundamentales y no según convencionalismos. Evitar el perfeccionismo exagerado. Aprender a escuchar y trabajar en equipo.

12

FÓRMULA	RASGOS DE LA FÓRMULA	FORTALEZAS	DEBILIDADES	ACCIONES DE MEJORA
7 NE.NA.P. Resumen: Conciliador, sociable, divertido, despreocupado.	<p>No Emotivo: tiende a vibrar poco frente a los ideales.</p> <p>No Activo: tiende a dejar actividades importantes para después.</p> <p>Primario: se contenta con facilidad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Dócil. Optimista. Bondadoso. Se deja corregir. Tranquilo y calmado. Tolerante. Objetivo. Sociable. Valiente. Se adapta a las exigencias del grupo. Puede trabajar con diligencia si siente motivación inmediata. Puede tener talento musical y artístico. 	<ul style="list-style-type: none"> Tendencia mostrar poco sus emociones. A veces actúa con lentitud. Tiende a tener poca iniciativa en el trabajo en equipo. Puede dejar algunas actividades importantes para después. Tiende a ser poco puntual. Poco sentido práctico. Sin grandes ideales. Tiende a ser indisciplinado. Tiende a ser poco ordenado. 	<ul style="list-style-type: none"> Interesarse más por los demás. Empatizar con los demás. Trabajar el aprovechamiento del tiempo: horario y calendario más exigentes. Ejecutar la escucha. Conseguir tener criterios razonados y no "por moda". Desarrollar energía y más sentido de la responsabilidad. Potenciar su facilidad para adquirir buenos hábitos.

FÓRMULA	RASGOS DE LA FÓRMULA	FORTALEZAS	DEBILIDADES	ACCIONES DE MEJORA
7 NE.NA.P. Resumen: Conciliador, sociable, divertido, despreocupado.	<p>No Emotivo: tiende a vibrar poco frente a los ideales.</p> <p>No Activo: tiende a dejar actividades importantes para después.</p> <p>Primario: se contenta con facilidad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Dócil. Optimista. Bondadoso. Se deja corregir. Tranquilo y calmado. Tolerante. Objetivo. Sociable. Valiente. Se adapta a las exigencias del grupo. Puede trabajar con diligencia si siente motivación inmediata. Puede tener talento musical y artístico. 	<ul style="list-style-type: none"> Tendencia mostrar poco sus emociones. A veces actúa con lentitud. Tiende a tener poca iniciativa en el trabajo en equipo. Puede dejar algunas actividades importantes para después. Tiende a ser poco puntual. Poco sentido práctico. Sin grandes ideales. Tiende a ser indisciplinado. Tiende a ser poco ordenado. 	<ul style="list-style-type: none"> Interesarse más por los demás. Empatizar con los demás. Trabajar el aprovechamiento del tiempo: horario y calendario más exigentes. Ejecutar la escucha. Conseguir tener criterios razonados y no "por moda". Desarrollar energía y más sentido de la responsabilidad. Potenciar su facilidad para adquirir buenos hábitos.

Lo que ve el mentor.

Lo que ve el mentorado.

13

FÓRMULA	RASGOS DE LA FÓRMULA	FORTALEZAS	DEBILIDADES	ACCIONES DE MEJORA
8 NENA. S.	<p>No Emotivo: poca sensibilidad y sentimientos. Indiferente, impassible.</p> <p>Resumen: Calmado, reflexivo de costumbres</p> <p>No Activo: poca tendencia a esforzarse. Le falta iniciativa.</p> <p>Secundario: su vida puede desembocar en la soledad y la monotonía.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Equilibrado. Díctil. Constante en sus acciones y afectos. Sincero. Honesto. Discreto. Digno de confianza. Ama los principios y la regularidad Puntual. Consciente de sus defectos. Sociable, pero sin profundizar Inteligencia práctica Controla sus emociones Tendencia a la fidelidad. 	<ul style="list-style-type: none"> Tiende a ser frío. Tiende a ser callado. Puede ser solitario. A veces pasivo, le falta entusiasmo. A veces se centra demasiado en sí mismo. Tiende a quedarse en su zona de confort. A veces se aferra demasiado a sus ideas. A veces le cuesta mucho perdonar. 	<ul style="list-style-type: none"> Vigilar la inercia de costumbres. Aprender a salir de la zona de confort. Lograr retos. Fortalecer su tendencia a aplazar las actividades. Abrirse más a otros puntos de vista. Fomentar la capacidad de adaptación. Potenciar su capacidad de comprender y preocuparse de los demás. Desarrollar la afectividad.

FÓRMULA	RASGOS DE LA FÓRMULA	FORTALEZAS	DEBILIDADES	ACCIONES DE MEJORA
8 NENA. S.	<p>No Emotivo: poca sensibilidad y sentimientos. Indiferente, impassible.</p> <p>Resumen: Calmado, reflexivo de costumbres</p> <p>No Activo: poca tendencia a esforzarse. Le falta iniciativa.</p> <p>Secundario: su vida puede desembocar en la soledad y la monotonía.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Equilibrado. Díctil. Constante en sus acciones y afectos. Sincero. Honesto. Discreto. Digno de confianza. Ama los principios y la regularidad Puntual. Consciente de sus defectos. Sociable, pero sin profundizar Inteligencia práctica Controla sus emociones Tendencia a la fidelidad. 	<ul style="list-style-type: none"> Tiende a ser frío. Tiende a ser callado. Puede ser solitario. A veces pasivo, le falta entusiasmo. A veces se centra demasiado en sí mismo. Tiende a quedarse en su zona de confort. A veces se aferra demasiado a sus ideas. A veces le cuesta mucho perdonar. 	<ul style="list-style-type: none"> Vigilar la inercia de costumbres. Aprender a salir de la zona de confort. Lograr retos. Fortalecer su tendencia a aplazar las actividades. Abrirse más a otros puntos de vista. Fomentar la capacidad de adaptación. Potenciar su capacidad de comprender y preocuparse de los demás. Desarrollar la afectividad.

14

Cuando el alumno termine de contestar la herramienta muestra el P.P.V. y haz las siguientes preguntas:

“¿Cómo relacionarías la herramienta que acabas de contestar con tu Proyecto Personal de Vida?”
(Escucha su respuesta)

“¿Cómo te ayuda la herramienta a comprender tu FODA?”
(Escucha su respuesta)

¿Cómo relacionarías la herramienta que acabas de contestar con tu Proyecto Personal de Vida?

15

Pide que te escriba sus respuestas en su Proyecto Personal de Vida, en la primera sección FODA



16

“Con base en tu reflexión, ¿Cuál es tu objetivo y las acciones concretas?”

Pide que las anote en el formato correspondiente.

¿CUÁL ES MI OBJETIVO?

Lo que ve el mentor.

Lo que ve el mentorado.

17

Haz alguna de estas preguntas a tu mentorado.

"¿Qué descubriste de ti en esta sesión?"

"¿Cuál fue tu aprendizaje más significativo?"



18

Termina compartiendo con tu mentorado lo que más te gustó de la sesión.

"Lo que más me gustó de la sesión fue _____"



19

Propón fecha para la próxima sesión de mentoría.



Lo que ve el mentor.

Lo que ve el mentorado.

1

DA LA BIENVENIDA AL ALUMNO:

- “Bienvenido a nuestra sesión de mentoría”.
- “Mi nombre es _____”.
- “Te agradezco este espacio de reflexión”.

(Compárte algo personal al alumno).



2

EXPLICA AL ALUMNO LA SIGUIENTE FRASE:

“No solamente venimos a pasar materias, venimos a construir nuestro Proyecto Personal de Vida (P.P.V)”.



3

Revisa su Objetivo y Acción(es) C.R.E.C.E.R. de la sesión anterior.

¿Qué dificultades se te presentaron?
 ¿Cuáles fueron tus logros?
 ¿Cuál es la consecuencia?

(Escucha sus reflexiones)

Mentoría	Objetivo C.R.E.C.E.R.	Acción C.R.E.C.E.R.	Fecha	Dificultades	Logros	Consecuencias
MENTORÍA 1			Fecha de inicio:			
			Fecha de término:			
MENTORÍA 2			Fecha de inicio:			
			Fecha de término:			
MENTORÍA 3			Fecha de inicio:			
			Fecha de término:			

4

“Se necesita **autoconocimiento** para construir tu **Proyecto Personal de Vida**. En esta sesión reflexionaremos acerca de lo que es **realmente importante** en la vida.”



Lo que ve el mentor.

5

Plantea la siguiente situación:
"Imagina que estás en los últimos días de tu vida, ¿Cómo sabrás que tu vida ha valido la pena?"

(Escucha su respuesta)

Lo que ve el mentorado.

¿Cómo sabré que mi vida ha valido la pena?

6

Menciona al alumno lo siguiente:
"Si al final quieres que tu vida haya valido la pena, necesitas tener ahora un propósito que te ayude a ser la mejor versión de ti mismo".

"Te invito a profundizar en este concepto clave con la siguiente herramienta".

PROPÓSITO EN LA VIDA



7

Entrega al alumno la Herramienta **"Diagrama Ikigai"** y pídele que escriba **únicamente las primeras cuatro casillas.**

(El alumno puede escribir varias ideas en cada casilla).

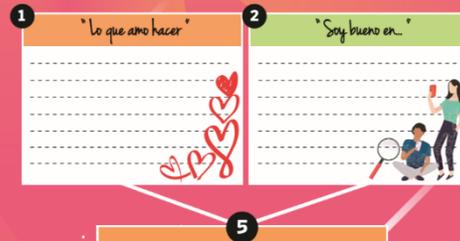
¿Qué ideas me vienen a la mente en cada casilla?



8

Pregunta al alumno:
"¿Qué ideas son similares o guardan alguna relación entre las casillas 1 y 2? Reescribelas en la casilla 5".

(Dale tiempo para que escriba y explica que la casilla 5 representa su pasión).



Lo que ve el mentor.

Lo que ve el mentorado.

9

Pide al alumno que analice lo que escribió en las casillas 2 y 3.

"Después de analizar tus ideas en las casillas 2 y 3, ¿Cómo te visualizas realizando la profesión que elegiste?"



10

Pregunta al alumno:
"¿Cuál es tu idea más importante de la casilla 3? Vuelve a escribirla en la casilla 7".
"¿Cuál es tu idea más importante de la casilla 4? Vuelve a escribirla en la casilla 7".
"¿De qué forma la carrera que elegiste te ayuda a responder a las necesidades del mundo?"
(Explica que la casilla 7 representa su vocación).

3 "Elegí mi carrera por..."
4 "Lo que creo que necesita el mundo..."
7

11

Pregunta al alumno:
"¿Cuál es tu idea más importante de la casilla 1? Vuelve a escribirla en la casilla 8."
"¿Cuál es tu idea más importante de la casilla 4? Vuelve a escribirla en la casilla 8."
"¿De qué forma las cosas que amas hacer contribuyen a un mundo mejor?"
(Explica que la casilla 8 representa su misión).

1 "Lo que amo hacer"
4 "Lo que creo que necesita el mundo..."
8

12

Pregunta al alumno:
"Analiza de qué forma se relaciona lo que ya escribiste en las casillas 5, 6, 7 y 8."
"Ahora escribe en la casilla 9 la relación que encontraste en las casillas 5, 6, 7 y 8."
"Lo que acabas de escribir en la casilla 9 es tu PROPÓSITO de vida ¿Qué piensas al respecto?"
(Escucha su respuesta)

5 **Pasión**
6 **Profesión**
7 **Vocación**
8 **Misión**
9

Lo que ve el mentor.

Lo que ve el mentorado.

13

Cuando el alumno termine de contestar la herramienta muestra el P.P.V. y haz las siguientes preguntas:

"¿Cómo relacionarías la herramienta que acabas de contestar con tu Proyecto Personal de Vida?"

(Escucha su respuesta)

"¿Qué escribirías en tu Proyecto Personal de Vida?"

(Pide al alumno que escriba en el P.P.V.)

¿Cómo relacionarías la herramienta que acabas de contestar con tu Proyecto Personal de Vida?

14

"Con base en tu reflexión, ¿Cuál es tu objetivo y las acciones concretas?"

Pide que las anote en el formato correspondiente.

¿CUÁL ES MI OBJETIVO?

15

Haz alguna de estas preguntas a tu mentorado.

"¿Qué descubriste de ti en esta sesión?"

"¿Cuál fue tu aprendizaje más significativo?"

16

Termina compartiendo con tu mentorado lo que más te gustó de la sesión.

"Lo que más me gustó de la sesión fue _____"

3.5 Preparación previa a las mentorías.



- ✓ El mentor deberá contar con el “Flip Chart” correspondiente a cada mentoría.
- ✓ Cada mentor podrá consultar la información de sus mentorados proporcionada por APREU.
- ✓ Es importante aclarar al mentor que la asignatura de primer semestre “Vida Universitaria”, tiene una relación estrecha entre los contenidos de la asignatura y los ejercicios de las mentorías.

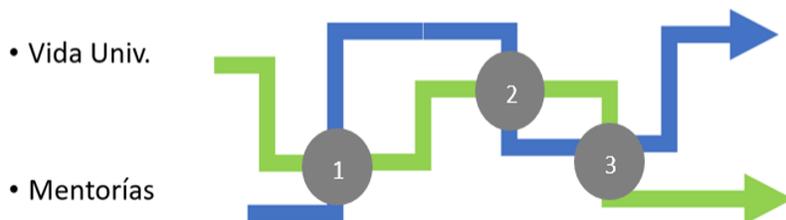
Por tanto, “Vida Universitaria” es una asignatura que pretende acompañar al alumno:

- Para que conozca sus cualidades, fortalezas y áreas de mejora.
- Para que aprenda a mirarse a través de sus acciones, de su realidad y la del otro.
- Para que descubra lo que puede hacer para crecer y cómo hacerlo.



La materia "Vida Universitaria" es una experiencia transversal que esta interconectada con las mentorías que recibirá el alumno.

Experiencias transversales interconectadas



LA PRIMERA MENTORÍA

4. Primera mentoría

4.1 Experiencias transversales interconectadas antes de la primera mentoría.

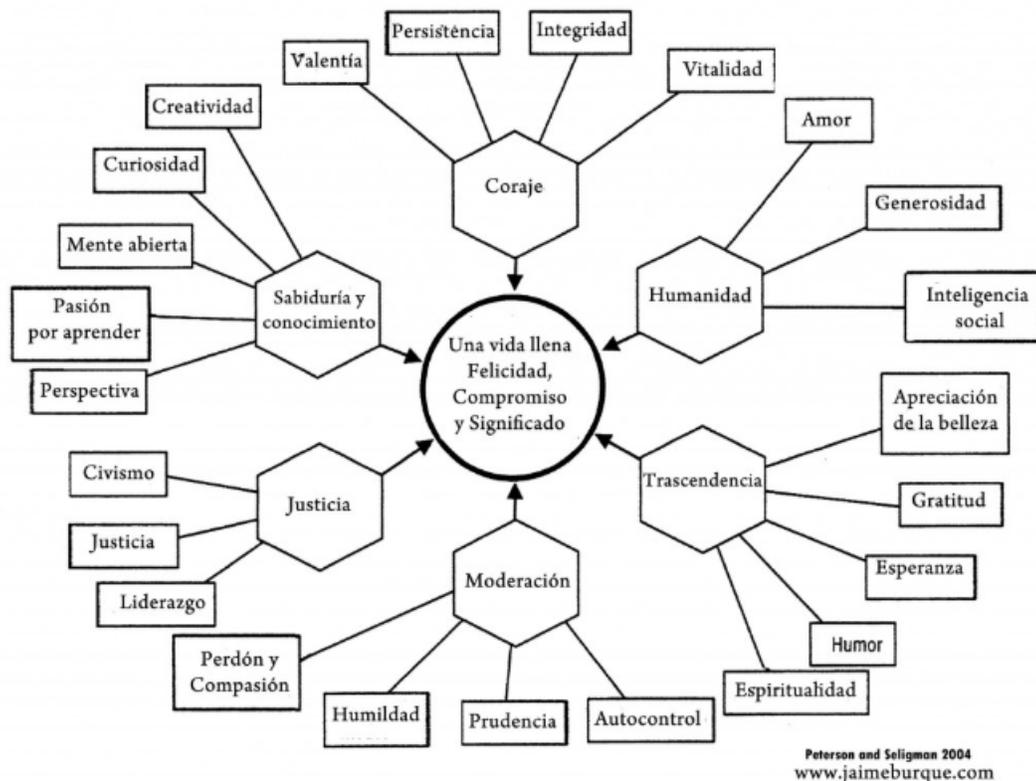
En la asignatura de Vida Universitaria el alumno habrá identificado sus cinco fortalezas más importantes utilizando la encuesta VIA (Values in Action) de la Universidad de Pensilvania. Asimismo, habrá conocido el concepto de proactividad que le permite responder, ante las situaciones de la vida, de una manera activa.

¿En qué consiste la encuesta VIA (Values in Action) para identificar las cinco fortalezas?

Los psicólogos Martin Seligman y Christopher Peterson comenzaron a trabajar desde 1998 en una clasificación “positiva” de virtudes y fortalezas.

Finalmente lograron clasificar 24 fortalezas psicológicas universales agrupadas en 6 categorías y construyeron un cuestionario psicológico que se puede realizar vía online desde web de la Universidad de Pensilvania, el *VIA Inventory of Strength*, traducido al español como *Cuestionario VIA de Fortalezas Personales*, un cuestionario que mide cada una de estas 24 fortalezas y virtudes. (Aquí tienes el link en español, tan sólo hay que registrarse y contestar a las preguntas).

www.jaimeburque.com 24 fortalezas psicológicas (las claves de nuestra felicidad).



Las 24 fortalezas personales propuestas por Martin Seligman.

4.2 Objetivos de la primera mentoría.

Los objetivos generales de la primera mentoría son que el mentorado (alumno):

- ✓ Se sienta bien recibido por el mentor.
- ✓ Se abra gracias al ambiente de confianza que genera el mentor.
- ✓ Comprenda la metodología del proceso de la mentoría.
- ✓ Tome consciencia que él es el protagonista.
- ✓ Haga una experiencia de aprendizaje y autoconocimiento.
- ✓ Comience a plantearse el sentido de la mentoría.
- ✓ Tome consciencia que él es quien se tiene que hacer cargo de su vida (actitud proactiva).
- ✓ Se haya propuesto un primer objetivo y sus correspondientes acciones C.R.E.C.E.R. para conseguirlo.

El objetivo específico de la primera mentoría es que el alumno aprenda a ser proactivo ante las principales dificultades y retos a los que se está enfrentando al ser alumno de nuevo ingreso, con ayuda de sus fortalezas.

La proactividad, término acuñado por Frankl (1979), es la actitud por la que la persona se responsabiliza de su vida, adoptando decisiones y asumiendo las consecuencias de las mismas.

Esto implica que las circunstancias pueden condicionar al alumno, pero en ningún caso lo determinan. Por tanto, ser proactivo implica asumir la responsabilidad de que sucedan las cosas, decidiendo en cada momento qué debe hacer y cómo lo debe hacer.

“Las personas proactivas se suelen anticipar a los acontecimientos y siempre están pensando en algo que pueden mejorar con respecto a lo que hacen o qué proyectos pueden realizar” (López, 2010).

¿Qué relación existe entre proactividad y fortalezas personales?

La persona proactiva normalmente tiene la habilidad de ser consciente de sus fortalezas. Estas fortalezas las aprovechará para construir su Proyecto Personal de Vida.

¿Qué características tienen las fortalezas?

- Sentido de propiedad y autenticidad (“Éste es mi verdadero yo”).
- Sentimiento de emoción al usarlas, en especial al inicio.
- Curva de aprendizaje rápida cuando las fortalezas se practican por primera vez
- Sensación de impaciencia por encontrar nuevas formas de usarlas.
- Vigor, en vez de cansancio, al usar las fortalezas.
- Creación y búsqueda del Proyecto Personal de Vida (PPV) que gira alrededor de ellas.
- Alegría, entusiasmo, incluso éxtasis al usarla.
- Sensación de plenitud

4.3 Herramienta de la primera mentoría.

“Dificultades y retos”



Nombre: _____

ID: _____

Licenciatura: _____

Fecha:

HERRAMIENTA PARA LA PRIMERA MENTORÍA (Primera parte)

Instrucciones: Escribe en cada recuadro algún reto o dificultad que estés enfrentando al ser alumno de nuevo ingreso. A continuación, se presenta un listado con algunos de los principales retos o dificultades que han externado algunos alumnos de primer semestre.

Listado:

1. **Manejo del tiempo libre.**
2. **Adaptación al contexto** (Ajustarme a nuevos horarios, alimentación, transporte, etc.).
3. **Manejo de la autonomía** (Fijarme límites ante la libertad que implica la universidad).
4. **Administración de gastos** (Manejar el dinero para alimentación, transporte, etc.).
5. **Motivación para realizar trabajo independiente.**
6. **Afrontar la soledad y las nuevas costumbres.**
7. **Organización del material de las diferentes asignaturas.**
8. **Dificultades en procesos cognitivos** (Baja atención, problemas a la hora de memorizar y percibir conocimientos).
9. **Inseguridad sobre la decisión profesional** (No existe un conocimiento profundo sobre el por qué y el para qué de la elección profesional).
10. **Socialización** (Dificultad para desarrollar habilidades sociales y el manejo de las emociones en grupo).
11. **Extrañar a la familia y amigos**, experimentando ansiedad y angustia.

(Segunda parte)

Instrucciones: Con base en los 4 recuadros de la página anterior, selecciona cuál es la principal dificultad o reto que tienes. Ahora escribe en el siguiente recuadro **tres propuestas de mejora** que pondrás en práctica para enfrentar tu principal dificultad o reto.

En "Vida Universitaria" realizaste el test VIA para conocer tus cinco fortalezas. ¿Cuál de estas fortalezas contribuye al logro de tus propuestas de mejora?

"No vengo solamente a pasar materias, vengo a construir mi proyecto personal de vida"

Cuando el mentorado termina de contestar la herramienta, el mentor le formulará preguntas para que inicie la construcción de su Proyecto Personal de Vida (P.P.V.).

Nombre: _____ ID: _____ Licenciatura: _____ Mentor: _____ Fecha: _____

PROYECTO PERSONAL DE VIDA (P.P.V.) 			
CONOCIMIENTO PERSONAL: <small>De: ¿Cómo soy? A --> ¿Quién soy?</small>		MI VISIÓN: <small>(Visualización de mi futuro desde mi vocación).</small>	MI MISIÓN: <small>(Cómo hago para ser quien quiero ser).</small>
Intemas:	Extemas:	¿Qué quiero hacer con mi futuro? <u>MI visión a corto plazo:</u> Fecha: -En el ámbito personal: -En el ámbito académico: <u>MI visión a mediano plazo:</u> Fecha: -En el ámbito personal: -En el ámbito académico: <u>MI visión a largo plazo:</u> Fecha: -En el ámbito personal: -En el ámbito académico:	C.H.E.L.C.E.H. ¿Cuál es mi objetivo en esta mentoria?
Mis fortalezas:	Las oportunidades:		HS
Mis debilidades:	Las amenazas:		HS
Mis valores:			HS
¿Quién o quienes se beneficiarán con mi proyecto personal de vida?		¿Qué he aprendido este año de mí mismo? ¿Qué puedo hacer ahora que antes no podía?	¿Qué pasos tengo que dar a corto, mediano o largo plazo para alcanzar mi visión?
¿Cómo sobré que lo he logrado?		¿Quién está a mi lado para acompañarme?	¿Qué fortalezas y oportunidades me permiten alcanzar mi visión?
¿Dónde y cómo me veo en el futuro? (país, casa, independizado, familia?)			¿Qué debilidades y amenazas me dificultan alcanzar mi visión?

"No vengo solamente a pasar materias, vengo a construir mi proyecto personal de vida"

Nombre: _____ ID: _____ Licenciatura: _____ Mentor: _____ Fecha: _____

¿Qué pasos concretos estoy dando para ser quien quiero ser? 						
Mentor	Objetivo	Acción:	Fecha:	Dificultades:	Logros:	Consecuencias:
Fase	C.B.F.C.F.B.		Fecha de inicio:			
MENTORIA 1			Fecha de término:			
MENTORIA 2			Fecha de inicio:			
MENTORIA 3			Fecha de término:			

"No vengo solamente a pasar materias, vengo a construir mi proyecto personal de vida"

SEGUNDA MENTORÍA

5. Segunda mentoría.

5.1 Experiencias transversales interconectadas antes de la segunda mentoría.

En la segunda mentoría, el tema central es caracterología. Antes de esta mentoría, el alumno ha contestado el test caracterológico en la materia de Vida Universitaria y ha identificado su fórmula caracterológica.

5.2 Objetivo de la segunda mentoría.

En la segunda mentoría el mentorado reflexionará acerca de las fortalezas y debilidades de su fórmula caracterológica y tomará decisiones que le faciliten su crecimiento.

5.3 Herramienta de la segunda mentoría.

Fórmula caracterológica

Nombre: _____

ID: _____

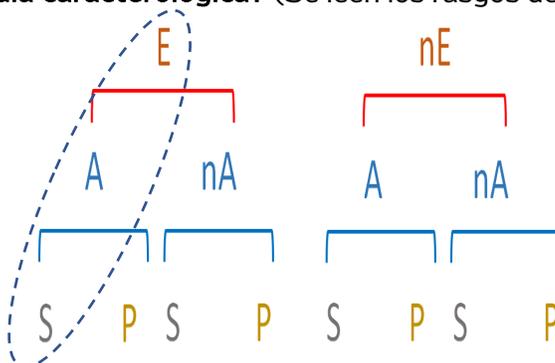
Licenciatura: _____

Fecha: _____

HERRAMIENTA PARA LA SEGUNDA MENTORÍA

Instrucciones: Con su fórmula caracterológica identificada, se realizarán las siguientes preguntas:

1. ¿Cuál es tu fórmula caracterológica? (Se leen los rasgos de la fórmula).



2. ¿Qué opinas al respecto?

3. De las **Fortalezas** de la fórmula. ¿Con cuáles te identificas?

4. De las **Debilidades** de tu fórmula caracterológica, ¿Con cuál te identificas?

5. En el apartado **Acciones de mejora**, se te presentan algunas sugerencias. ¿Con cuál de estas opciones te gustaría comenzar a trabajar?

“No vengo solamente a pasar materias, vengo a construir mi proyecto personal de vida”

Cuando el mentorado termina de contestar la herramienta, el mentor le formulará preguntas para que continúe construyendo su Proyecto Personal de Vida (P.P.V.).

Nombre: _____ ID: _____ Licenciatura: _____ Mentor: _____ Fecha: _____

PROYECTO PERSONAL DE VIDA (P.P.V.) 			
CONOCIMIENTO PERSONAL: <i>De: ¿Cómo soy? A -> ¿Quién soy?</i>		MI VISIÓN: <i>[Visualización de mi futuro desde mi vocación]</i>	MI MISIÓN: <i>[Cómo hago para ser quien quiero ser]</i>
Internas:	Externas:	¿Qué quiero hacer con mi futuro?	C.R.E.C.E.B. ¿Cuáles mi objetivo en esta mentoría?
Mis fortalezas:	Las oportunidades:	MI VISIÓN A CORTO PLAZO: Fecha: -En el ámbito personal: -En el ámbito académico: MI VISIÓN A MEDIANO PLAZO: Fecha: -En el ámbito personal: -En el ámbito académico: MI VISIÓN A LARGO PLAZO: Fecha: -En el ámbito personal: -En el ámbito académico:	M1 M2 M3 M4 M5 M6 M7 M8 M9 M10 M11 M12
Mis debilidades:	Las amenazas:		¿Qué he aprendido este año de mí mismo? ¿Qué puedo hacer ahora que antes no podía?
Mis valores:		¿Cómo sabré que lo he logrado? ¿Quién está a mi lado para acompañarme?	¿Qué pasos tengo que dar a corto, mediano o largo plazo para alcanzar mi visión? ¿Qué fortalezas y oportunidades me permiten alcanzar mi visión?
Mi vocación en la vida es: (Es aquello a lo que estoy llamado a ser):		¿Dónde y cómo me veo en el futuro? (país, casa, independiente, familia)?	¿Qué debilidades y amenazas me dificultan alcanzar mi visión?
¿Quién o quienes se beneficiará con mi proyecto personal de vida?			

Nombre: _____ ID: _____ Licenciatura: _____ Mentor: _____ Fecha: _____

¿Qué pasos concretos estoy dando para ser quien quiero ser? 						
Mentor ías	Objetivo C.R.E.C.E.B.	Acción:	Fecha:	Dificultades:	Logros:	Consecuencias:
MENTORIA 1			Fecha de inicio:			
			Fecha de término:			
MENTORIA 2			Fecha de inicio:			
			Fecha de término:			
MENTORIA 3			Fecha de inicio:			
			Fecha de término:			

"No vengo solamente a pasar materias, vengo a construir mi proyecto personal de vida"

FUNDAMENTACIÓN SOBRE CARACTEROLOGÍA

I. Introducción

Las acciones del hombre le desarrollan o le empobrecen y, al mismo tiempo, son reflejo de su ser, le permiten adentrarse en el misterio profundo de su persona.

Como hemos visto, en nuestras acciones está presente lo que somos (aunque no todo), por tanto, también nuestras tendencias naturales. El conocimiento de las tendencias naturales, como lo que a priori mueve a la acción, nos permitirá un mayor conocimiento de uno mismo, abriéndonos la puerta a nuestro crecimiento personal.

Dice Xosé Manuel Domínguez: el conjunto de capacidades que te constituyen no está en ti de modo pasivo, sino en una determinada predisposición para la acción. La orientación innata a la acción, a determinadas ocurrencias en las formas de pensar, sentir y actuar, es lo que la psicología ha denominado temperamento. Este temperamento no es inmutable y clausurado en sí, sino modulable a través de los hábitos de comportamiento. Este conjunto de hábitos que modulan el temperamento es lo que podemos llamar carácter. A su vez, el temperamento modulado por el carácter es lo que forma la personalidad, que es la figura que cobra la propia persona.

Siempre está en nuestras manos el poder trabajar sobre nosotros mismos; por eso, si conocemos nuestro temperamento, podremos ir forjando poco a poco nuestro carácter.

Un conocimiento lo más rico posible de los rasgos característicos del temperamento personal, no de manera determinada, sino como punto de partida, facilita el camino hacia el crecimiento.

II. Propiedades constitutivas del temperamento-carácter.

La descripción de las ocho fórmulas caracterológicas de Le Senne (1960), es una herramienta que podemos utilizar para “aproximarnos” a nuestro temperamento. No podemos olvidar que la personas es más grande que cualquier definición o categorización en donde queramos limitarla. El análisis del temperamento no es más que un simple dato que aporta información sobre su predisposición a actuar, no a modo de armadura que impide cualquier movimiento fuera de ella, sino como punto de partida. Asimismo, es importante hacer notar que no es posible un temperamento que no esté afectado de algún modo por hábitos de comportamiento; por este motivo, en adelante hablaremos de temperamento-carácter.

Ramón Lucas (2010), siguiendo a Le Senne, dice que hay tres características que, combinadas entre sí, según modalidades y grados diferentes, constituyen

el temperamento-carácter de una persona. Todos los temperamentos-caracteres participan de ellas, pero es la diferente gradación lo que los distingue. Estas tres características son: emotividad, actividad y resonancia (primario o secundario).

- **Emotividad.** Mayor o menor intensidad en la respuesta a estímulos y situaciones.
 - **Emotivo.** Puede ser cordial, servicial, generoso, solidario, jovial, expansivo, con emociones desbordantes, de humor cambiante, tender fácilmente al desánimo, inconstante, intolerante, incoherente.
 - **No emotivo.** Puede ser constante de humor, dueño de sí, prudente, tender a ser introvertido, frío, silencioso, de pocas palabras.

- **Actividad.** Mayor o menor inclinación de una persona a responder a un estímulo mediante la acción.
 - **Activo.** Puede ser constante, emprendedor, hábil, sincero, alegre, individualista, imprudente.
 - **No activo.** Puede ser prudente, calmado, conciliador, fácil al desaliento, temeroso de lo difícil, propenso a relegar las obligaciones, amante de las satisfacciones inmediatas.

- **Resonancia.** Repercusión más o menos prolongada y profunda que los acontecimientos dejan en la persona.
 - **Primario.** El que tiene poca resonancia, las impresiones tienen en él un efecto directo e inmediato, por lo que pasan rápidamente. Vive el presente y se renueva con él. Puede perdonar con facilidad, conciliador, alegre y optimista, voluble, impulsivo.
 - **Secundario.** El que tiene mucha resonancia, por lo que sus impresiones son duraderas y prolongadas. Puede ser constante, sincero, metódico, coherente, ahorrador, puntual, vivir del pasado, rencoroso, obstinado en sus ideas.

Más sintéticamente:

Emotividad:

Técnicamente	Popularmente
Emotivo (E): le afecta con más intensidad.	Más "pasional".
No Emotivo (NE): le afecta con menos intensidad.	Más frío.

Actividad:

Técnicamente	Popularmente
Activo (A): paso inmediato del pensamiento a la acción.	No se está quieto.
No activo: (NA): paso secuencial del pensamiento a la acción.	Parálisis por análisis.

Resonancia:

Técnicamente	Popularmente
Primario (P): su reacción es inmediata pero la duración es breve.	Se le pasa enseguida.
Secundario (S): su reacción es lenta pero la duración es prolongada.	Le dura el efecto.

Como nos recuerda R. Lucas (2010), el temperamento-carácter es normalmente la compleja combinación de varios elementos.

De ahí que no haya caracteres “buenos” ni “malos”. Sino más adecuados o aptos para unas cosas o para otras, según las cualidades y defectos que poseen. Por ello, la mayor utilidad de esta herramienta consiste en propiciar que el mentorado reflexione sobre sus fortalezas y debilidades, de modo que decida asumir en primera persona la responsabilidad de su propia formación, con nuestro acompañamiento, comprensión y apoyo. Tengamos en cuenta que los aspectos positivos lo serán en la medida en que cada uno los despliegue. Por otro lado, no sólo se trata de “gestionar” o “controlar” los aspectos negativos, sino de asumir (actualizarlos según lo que se está llamado a ser), de modo que puedan ser una oportunidad para el crecimiento hacia la madurez que corresponde a cada etapa de la vida.

A continuación, se enunciarán las ocho fórmulas caracterológicas:

FÓRMULA 1

E.A.P.

FÓRMULA	RASGOS DE LA FÓRMULA	FORTALEZAS	DEBILIDADES	ACCIONES DE MEJORA
<p>1</p> <p>EAP.</p> <p>Resumen: Reflexiona poco, combativo, sociable, extrovertido, lleno de energía.</p>	<p>Emotivo: su emotividad le empuja a la acción (no se repliega en sí mismo).</p> <p>Activo: siente la necesidad de actuar y la dificultad le estimula.</p> <p>Primario: tiende a ser impulsivo, reacciona al instante. Dinámico, pero inconstante.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cordial. • Extrovertido. • Alegre. • Servicial y generoso. • Olvida rápidamente las ofensas. • Honesto y leal. • Audaz. • Optimista en sus capacidades. • Emprendedor. • Con iniciativa. • Muy trabajador. • Práctico • Sabe lo que quiere. 	<ul style="list-style-type: none"> • A veces le cuesta trabajo seguir normas de disciplina. • Ante la emoción del momento reflexionar más. • Tiende a irritarse con facilidad. • Tiende a ser autoritario. • Tiende a presumir de sus habilidades. • Tiende a ser inconstante. • Busca resultados inmediatos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Encauzar la actividad. No tratar de hacer "muchas" cosas, sino las que tocan. • Acabar una cosa antes de comenzar la siguiente. • Trabajar en bloques de tiempos cortos, combinándolos con actividad física (aunque sea salir un momento). • Autodominio. "Contar hasta 10". • Planear con anticipación las actividades, calculando con realismo las propias energías. • Usar su entusiasmo para unificar equipos y animar a los demás. • Decidir qué hacer por el sentido del deber y no para presumir.

FÓRMULA 2

E.A.S.

FÓRMULA	RASGOS DE LA FÓRMULA	FORTALEZAS	DEBILIDADES	ACCIONES DE MEJORA
<p>2</p> <p>E.A.S.</p> <p>Resumen: Razonador, apasionado, organizador, perseverante.</p>	<p>Emotivo: Posee una profunda riqueza interior, unida a la acción hacia los demás.</p> <p>Activo: Siente la necesidad de traducir en acciones los ideales en que cree.</p> <p>Secundario: Aprende de las experiencias del pasado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Suele aspirar a metas elevadas y trabaja intensamente para ello. • Gran capacidad de trabajo. • Vence obstáculos. • Constante. • Ordenado. • Reflexivo. • Responsable. • Puntual. • Compresivo. • Servicial. • Leal con sus amistades. • Franqueza en sus opiniones. • Disciplinado. • Capacidad de análisis y de síntesis. • Profunda riqueza interior. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tiende a ser impulsivo (en mayor o menor grado, en función de su grado de emotividad). • Podría ser orgulloso y terco en el reconocimiento de sus límites y errores. • Prefiere hacer individualmente las tareas antes que pedir colaboración. • La autodisciplina le puede llevar, en ocasiones, a ser intransigente. • Los primeros contactos con extraños podrían ser difíciles y desconfiados. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender a confrontar sus razonamientos con los de los demás. • Tratar de cumplir con los objetivos tomando en cuenta a las personas. • Pensar cómo poner sus capacidades al servicio de los demás. • "Reírse de sí mismo". • Buscar una manera de liberar sus enojos antes de estallar. • Aprender a ver el lado positivo de los fracasos o imposibilidades. • Comprender los errores y debilidades de los demás.

FÓRMULA 3

E.N.A.P.

FÓRMULA	RASGOS DE LA FÓRMULA	FORTALEZAS	DEBILIDADES	ACCIONES DE MEJORA
<p>3 E.N.A.P.</p> <p>Resumen: Artista, afectuoso, intuitivo, soñador, sensible.</p>	<p>Emotivo: Sensible, necesitado de continuas e intensas emociones.</p> <p>No Activo: por tanto, no siente el impulso de actuar si no está bajo el influjo de una fuerte emoción o de un gran interés.</p> <p>Primario: Sus reacciones son inmediatas, y de breve duración. Vive el presente y se deja llevar por la primera impresión.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Generoso, atento a las necesidades y gustos de los demás. • Optimista. • Compasivo y sensible ante el sufrimiento ajeno. • Trata de imitar modelos positivos. • Es tenaz si encuentra motivación en la tarea. • Sociable. • Inteligencia rápida e intuitiva • Afectuoso (cuando está de humor) • Imaginación muy viva, artista por naturaleza, le atraen las actividades artísticas • Muy curioso. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tiende a ser impulsivo, de reacciones inmediatas. • En ocasiones inestable en su humor. • Tiende a ser voluble en sus opiniones. • En ocasiones es inconstante en sus tareas por desaliento, poco amigo de la regularidad y la disciplina. • Da mucha importancia a la imagen que los demás tengan de él. • Cae en la falta de sinceridad por quedar bien. • A veces poco objetivo y exagerado al juzgar las situaciones 	<ul style="list-style-type: none"> • Actuar por razonamientos más que por sentimientos. • Desarrollar cualidades artísticas. • Desarrollar la estabilidad emocional. • No decidir qué hacer en función de lo llamativo que resulte. • Escuchar a los demás interesándose sinceramente. • Entender que puede tener excesiva dependencia de su ambiente y amistades. • Ser más optimista.

FÓRMULA 4

E.N.A.S.

FÓRMULA	RASGOS DE LA FÓRMULA	FORTALEZAS	DEBILIDADES	ACCIONES DE MEJORA
<p>4 E.N.A.S.</p> <p>Resumen: Tímido, delicado, bondadoso, constante.</p>	<p>Emotivo: capaz de gozar y sufrir intensamente, pero por su secundariedad, no lo manifiesta. Su mundo es "interior".</p> <p>No Activo: se da cuenta y sufre, pero no tiene la "actividad" para reaccionar y puede ser indeciso.</p> <p>Secundario: percibe cualquier impresión, aunque sea mínima y puede estar condicionado por ella, a veces por tiempo prolongado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Honesto y veraz. • Bondadoso. • Perseverante. • Coherencia entre el pensamiento y la acción. • Reflexivo. • Tranquilo. • Reservado. • Ordenado. • Fiel a sus amigos. • Responsable, cumple sus deberes y obligaciones. • Disciplinado. • Comprensivo con los demás. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tiende a ser tímido y reservado. • Tiende a la melancolía. • A veces puede ser obstinado en sus opiniones. • En ocasiones se desanima ante la dificultad. • A veces indeciso. • Tiende a subestimar sus cualidades. • Tiende a la soberbia y al orgullo. • Dificultad para perdonar las ofensas y reconciliarse. • Dificultad para expresar sus sentimientos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conseguir tomar decisiones con mayor independencia de sus sentimientos. • Fomentar la vida social. • Ejercicios para superar la timidez. • Comprender los errores de los demás, sobre todo cuando hacen algún comentario que pueda molestarle. • Acostumbrarse a un horario, ejercicios de puntualidad. • Ejercicios de autoconfianza. Valorarse

FÓRMULA 5

NE.A.P.

FÓRMULA	RASGOS DE LA FÓRMULA	FORTALEZAS	DEBILIDADES	ACCIONES DE MEJORA
<p>5 NE.A.P.</p> <p>Resumen: Negociador, práctico, extrovertido, divertido.</p>	<p>No Emotivo: la no emotividad hace que no sienta la necesidad de "interiorizarse." El más extrovertido de todos los temperamentos.</p> <p>Activo: admirable sentido de adaptación a las circunstancias, a la realidad, vive la vida con intensidad.</p> <p>Primario: esclavo del momento, pero sin las complicaciones de la emotividad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Calmado y tranquilo, de humor estable. • Decidido. • Mucha actividad. • Brillante en las respuestas. • Práctico. • Optimista. • Abierto y muy sociable • Diplomático, conciliador. • Gran capacidad para los negocios. • Disciplinado. • Inteligencia viva y rápida, ágil en captar situaciones • Capta lo esencial. • Objetivo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tiende a ser Inconstante. • Poco sistemático en su trabajo. • Prefiere resultados inmediatos. • Puede ser superficial y poco profundo. • Disponible y cortés, pero sin calidez. • No le gusta el trabajo prolongado, necesita actividades variadas. • Vulnerable a las influencias y modas • Tiende a criticar o a ser sarcástico. 	<ul style="list-style-type: none"> • Saber distinguir entre comprender rápido y reflexionar. • Evitar pensar en los demás de forma utilitarista. • Cuidar que las bromas no molesten a los demás. • Vigilar activismo: comenzar una actividad cuando haya acabado la anterior. • Fomentar ejercicios de sensibilidad hacia los otros. • Potenciar su capacidad de conseguir sintonía en el trabajo en equipo.

FÓRMULA 6

NE.A.S.

FÓRMULA	RASGOS DE LA FÓRMULA	FORTALEZAS	DEBILIDADES	ACCIONES DE MEJORA
<p>6 NE.A.S.</p> <p>Resumen: Ordenado, meticuloso, tenaz, reservado.</p>	<p>No Emotivo calmado, impassible, objetivo.</p> <p>Activo: metódico y constante. No se rinde ante las dificultades. De ideas claras y fines precisos.</p> <p>Secundario: la secundariedad favorece su actividad, porque la organiza y evita que caiga en el activismo y sea superada por los imprevistos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Calmado y dueño de sí, domina sus emociones, constante de humor. • Coherente y veraz. • Reflexivo, silencioso. • Prudente y ecuánime en sus apreciaciones. • Puntual. • Independiente en sus opiniones, sabe lo que quiere. • Perseverante. • Paciente. • Respetuoso de los principios. • Amante del orden y la limpieza. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tiende a ser poco abierto. • Cuando tiene autoridad, puede ser poco comprensivo. • A veces aferrado a sus ideas. • Tiende a ser demasiado meticuloso y perfeccionista. • Tiende a tener un ritmo de trabajo lento pero constante. • A veces apático. • Puede tener dificultad para trabajar en equipo. • Tiende a exagerar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Combinar tenacidad con docilidad. • Interesarse más por el prójimo. • Actuar de acuerdo con principios fundamentales y no según convencionalismos. • Abrirse a otros puntos de vista. • Evitar el perfeccionismo exagerado. • Aprender a escuchar y trabajar en equipo.

FÓRMULA 7

NE.NA.P.

FÓRMULA	RASGOS DE LA FÓRMULA	FORTALEZAS	DEBILIDADES	ACCIONES DE MEJORA
<p>7 NE.NA. P.</p> <p>Resumen: Conciliador, sociable, divertido, desprendido.</p>	<p>No Emotivo: tiende a vibrar poco frente a los ideales.</p> <p>No Activo: tiende a dejar actividades importantes para después.</p> <p>Primario: se contenta con facilidad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dócil. • Optimista. • Bondadoso. • Se deja corregir. • Tranquilo y calmado. • Tolerante. • Objetivo. • Valiente. • Sociable. • Se adapta a las exigencias del grupo. • Puede trabajar con diligencia si siente motivación inmediata. • Puede tener talento musical y artístico. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tendencia mostrar poco sus emociones. • A veces actúa con lentitud. • Tiende a tener poca iniciativa en el trabajo en equipo. • Puede dejar algunas actividades importantes para después. • Tiende a ser poco puntual. • Poco sentido práctico. • Sin grandes ideales. • Tiende a ser indisciplinado. • Tiende a ser poco ordenado. 	<ul style="list-style-type: none"> • Interesarse más por los demás. • Empatizar con los demás. • Trabajar el aprovechamiento del tiempo: horario y calendario más exigentes. • Ejercitar la escucha. • Conseguir tener criterios razonados y no "por moda". • Desarrollar energía y más sentido de la responsabilidad. • Potenciar su facilidad para adquirir buenos hábitos.

FÓRMULA 8

NE.NA.S.

FÓRMULA	RASGOS DE LA FÓRMULA	FORTALEZAS	DEBILIDADES	ACCIONES DE MEJORA
<p>8 NE.NA. S.</p> <p>Resumen: Calmado, reflexivo, de costumbres.</p>	<p>No Emotivo: poca sensibilidad y sentimientos. Indiferente, impasible.</p> <p>No Activo: poca tendencia a esforzarse. Le falta iniciativa.</p> <p>Secundario: su vida puede desembocar en la introversión, la soledad y la monotonía.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Equilibrado. • Dócil. • Constante en sus acciones y afectos. • Sincero. • Honesto. • Discreto. • Digno de confianza. • Ama los principios y la regularidad • Puntual. • Consciente de sus defectos. • Sociable, pero sin profundizar • Inteligencia práctica • Controla sus emociones • Tendencia a la fidelidad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tiende a ser frío. • Tiende a ser callado. • Puede ser solitario. • A veces pasivo, le falta entusiasmo. • A veces se centra demasiado en sí mismo. • Tiende a quedarse en su zona de confort. • A veces se aferra demasiado a sus ideas. • A veces le cuesta mucho perdonar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vigilar la inercia de costumbres. • Aprender a salir de la zona de confort. Lograr retos. • Fortalecer su tendencia a aplazar las actividades. • Abrirse más a otros puntos de vista. • Fomentar la capacidad de adaptación. • Potenciar su capacidad de comprender y preocuparse de los demás. • Desarrollar la afectividad.

III. Aplicación y corrección del cuestionario de caracterología en formato papel.

Nosotros utilizamos la versión digital, pero dejamos la versión en formato papel por si alguno quiere tenerla como documentación.

Instrucciones de aplicación:

A continuación, se te presentan distintas situaciones, selecciona la frase con la cual te identifiques o que va más acorde a la reacción que tendrías dependiendo de la situación.

Anota en el siguiente cuadro de respuestas, el valor correspondiente a la respuesta que diste por cada situación, los valores podrán ser: 0 ó 10, solo en algunas situaciones otra opción será 5.

NOTA: No hay respuestas positivas o negativas, mejores o peores. Se trata de responder lo que harías espontáneamente, no lo que harías por educación o autocontrol.

CUADRO DE RESPUESTAS:

Número de la situación:	Valor de respuesta	Número de la situación:	Valor de respuesta	Número de la situación:	Valor de respuesta
1		2		3	
4		5		6	
7		8		9	
10		11		12	
13		14		15	
16		17		18	
19		20		21	
22		23		24	
25		26		27	
28		29		30	
Suma total de puntos, rasgo: EMOTIVIDAD.		Suma total de puntos, rasgo: ACTIVIDAD.		Suma total de puntos, rasgo: RESONANCIA.	

INSTRUCCIONES PARA OBTENER LA INTERPRETACIÓN:

- Suma en cada columna los puntos que obtuviste.
- La primera columna corresponde a la **EMOTIVIDAD**: de 0 a 50 es **no emotivo** y a partir de 60 a 100 es **emotivo**.
- La segunda columna corresponde a la **ACTIVIDAD**: de 0 a 50 es **no activo**, y a partir de 60 a 100 es **activo**.
- La tercera columna corresponde a la **RESONANCIA**: de 0 a 50 es **primario** y a partir de 60 a 100 es **secundario**.

NOTA: Si existiera alguna duda respecto a los resultados, se propone que el mentorado vuelva a realizar el test volviendo a plantearse la situación o situaciones y seleccione con honestidad la frase con la que más se identifique.

INSTRUCCIONES: Elige una respuesta a cada situación y coloca el valor de tu respuesta en el “cuadro de respuestas”.

Número de situación	Respuesta:	Valor de respuesta
1	¿Te entusiasmas o te indignas con facilidad? (aunque no lo manifiestes exteriormente)	10
	¿O permaneces siempre tranquilo exterior o interiormente?	0
	¿O sólo en contadas ocasiones te entusiasmas o te indignas?	5
2	¿Eres muy movido o inquieto? (gesticulas, saltas del asiento, vas y vienes en tu cuarto sin que esto sea por una emoción en especial, sino por necesidad de moverte, de hacer ejercicio).	10
	¿O estás generalmente quieto cuando no te agita una emoción?	0
3	¿Tienes tendencia a insistir mentalmente en las mismas ideas, recordar los mismos hechos alegres o tristes, “darle vueltas” a un mismo sentimiento, como si se te grabase todo fuertemente?	10
	¿O tienes en ello bastante variedad, sucediéndose unos sentimientos, recuerdos, etc. a otros (facilidad para olvidar o prescindir de cosas pasadas)?	0

4	¿Notas que tu humor es muy variable? (pasas fácilmente de la alegría a la tristeza, del optimismo al abatimiento, por cosas de poca importancia y aún a veces sin saber por qué)	10
	¿O sin esfuerzo alguno, tienes un humor siempre igual?	0
5	¿Te gusta "soñar despierto"? (estar largo o rato haciendo planes, a veces quiméricos, "Castillos en el aire", recordando el pasado, etc.).	0
	¿O, como por impulso interior, prefieres más bien actuar y cuando planeas algo estás impaciente hasta que lo realizas?	10
6	¿Tiendes mucho a adaptarte al ambiente en el que estás? ¿Con frecuencia modificas tu plan para adaptarlo al de tus amigos, a lo que hace el grupo, etc.? (Nos referimos a cosas buenas y lícitas).	0
	¿O "sigues tu camino" prescindiendo de lo que hacen los demás, es decir, aunque te muestres cortés, con dificultad te hacen cambiar de plan?	10
7	¿Empalideces o te ruborizas con facilidad, sin poderlo evitar?	10
	¿O sólo en alguna que otra ocasión excepcional?	5
	¿O nunca te sucede esto?	0
8	Cuando se trata de hacer algo obligatoriamente (una tarea, un trabajo), ¿tienes tendencia natural a empezar cuanto antes?	10
	¿O instintivamente tiendes a "esperar un rato"? (¿aunque logres dominar esa tendencia, pero la sientes?)	0
9	¿Después de un momento de cólera o de haber sufrido una ofensa ¿te reconcilias inmediatamente, con facilidad, sin recordar más la situación interiormente, como si nada hubiera pasado?	0
	¿O quedas algún tiempo de mal humor?	5
	¿O encuentras mucha dificultad en reconciliarte? (rencor persistente, involuntario)	10

10	¿Te sientes fácil y profundamente herido en tu interior cuando te hacen alguna observación descortés o burlona o te critican?	10
	¿O instintivamente no das importancia a esas cosas?	0
11	Cuándo, en la realización de un proyecto o trabajo tropiezas con una dificultad, ¿tiendes naturalmente al desánimo, y experimentas enseguida una fuerte tentación de abandonar la tarea? (aunque de hecho puedas dominarte y seguir haciendo el trabajo).	0
	¿O, como por instinto, te sientes atormentado precisamente por la dificultad y ello parece que te estimula a redoblar esfuerzos?	10
12	¿Te encanta todo lo que suponga novedad y cambio? (nuevo domicilio, nuevas ocupaciones, ver caras nuevas).	0
	¿O más bien te molesta cambiar, te gusta lo ya usual y conocido? (sientes el gusto de tu casa, tu lugar de trabajo, tu tarea de cada día bien conocida, el frecuentar a las mismas personas).	10
13	¿Sientes frecuentemente la sensación de "nudo en la garganta"? (cuando has de hacer algo que te preocupa).	10
	¿O sólo te ha sucedido esto alguna que otra vez?	5
	¿O ni si quiera sabes qué es esto, porque nunca te sucede?	0
14	¿Después de realizar los trabajos obligatorios, espontáneamente aprovechas los tiempos de descanso "descansando plenamente"?	0
	¿O no puedes estar sosegado, sin ocuparte en otra cosa o actividad, aún en tiempo de descanso?	10
15	¿Eres, sin esfuerzo, constante en tus proyectos y planes, acabas siempre lo que has comenzado?	10
	¿O a menudo sientes el deseo de abandonar una cosa antes de acabarla, para empezar otra? (comenzando muchas cosas y no acabando ninguna o casi ninguna).	0

16	¿Te ves frecuentemente angustiado por las dudas o escrúpulos? (respecto a lo que has de hacer o lo que hiciste)?	10
	¿O no conoces sino muy raramente este doloroso estado de preocupación?	0
17	¿No dudas nunca en emprender una transformación útil, arreglo de cosas, etc., aun cuando sepas que ello te exigirá trabajos, diligencias, etc.?	10
	¿O tiendes instintivamente a retroceder ante el trabajo que hay que emprender, contentándote más bien con dejar las cosas tal como están?	0
18	¿Eres naturalmente improvisador, prefieres decidir "sobre el terreno" lo que ha de hacerse sin muchos planes previos, o si haces planes, después, en el momento de actuar, no te ajustas a ellos, pues siempre se te ocurren nuevas ideas o procedimientos?	0
	¿O bien sientes instintivamente horror a toda improvisación y en tu acción realizas punto por punto lo que previamente has planteado con todo detalle?	10
19	¿Eres muy impresionable? (por ejemplo, te sobresaltas ante un ruido inesperado, sufres una profunda conmoción interior por cosas que no tienen importancia, etc.).	10
	¿O sueles turbarte, por ser tranquilo?	0
20	¿Si, con la suficiente compensación o remuneración, te encargan un trabajo o tarea nueva que exija movimiento y esfuerzo, en el fondo te sientes contento ante la actividad en perspectiva?	10
	¿O más bien interiormente te molesta tal esfuerzo y actividad no obligatoria e instintivamente piensas en excusas o en buscar ayuda?	0
21	¿Olvidas con facilidad lo que has prometido? (sin culpa, sinceramente "sin querer", pero casi siempre se te olvida).	0
	¿O jamás olvidas lo que prometiste y lo recuerdas con frecuencia? (aunque quizá, de hecho, tardes en cumplirlo por cualquier motivo).	10

22	¿Eres impresionable (aunque logres dominarte por completo)? ¿Sientes interiormente miedo con frecuencia e intensidad? (oscuridad, lugares desconocidos).	10
	¿O nunca sientes miedo, por no ser impresionable en absoluto?	0
	¿O sólo en contadas ocasiones de peligro excepcional?	5
23	¿Te gusta más mirar que hacer? (por ejemplo: te gusta estar mirando a menudo y largo rato un juego o deporte que practican otros).	0
	¿O, por el contrario, te gusta más hacer que mirar, y el simple espectáculo pronto te resulta aburrido y te excita a pasar personalmente a la acción? (en el ejemplo anterior: deseo de entrar en el campo de deporte e intervenir también en el juego).	10
24	¿Te mantienes firme, por lo menos en tu interior, respecto a lo que consideras evidente, aunque, de hecho, no te guste discutir?	10
	¿O con facilidad, instintivamente, tiendes a coincidir con la opinión o el punto de vista de quién conversa contigo?	0
25	¿Al hablar, gustas de palabras muy expresivas? (formidable, fantástico, espantoso).	10
	¿O no las usas casi nunca?	0
26	¿Ante un caso práctico, difícil o inesperado, tiendes, por temperamento a tomar decisiones rápidas y actuar con prontitud?	10
	¿O eres más bien indeciso, y dudas largo tiempo antes de intervenir y actuar?	0
27	¿Te sientes frecuentemente pensativo o preocupado por lo que tienes que hacer, das vueltas mentalmente a lo que puede suceder, viendo los posibles riesgos, ventajas, las consecuencias quizá serias de esta o la otra acción o decisión, etc.?	10
	¿O no piensas excesivamente en ello, prefiriendo espontáneamente pensar cuando llegue la hora, el momento y confiando en que siempre habrá solución para todo?	0

28	¿Te pones interiormente muy nervioso sin poderlo remediar cuando algo no sucede como deseas, "sale peor" de lo previsto, aunque no se trate de cosas graves o de importancia?	10
	¿O más bien aceptas con calma los contratiempos, sin tener que hacer gran esfuerzo para ello?	0
29	¿Tras un esfuerzo físico duro (carrera, deporte fatigante, etc.) te recuperas con gran rapidez? Después de un descanso relativamente breve, ¿te sientes con nuevas fuerzas "dispuesto a volver a empezar"?	10
	¿O, por constitución fisiológica, necesitas descansar largamente para reparar fuerzas? (aunque seas físicamente robusto).	0
30	¿Te gusta mantener un horario sin salirte de tu habitual y metódica distribución del tiempo, que cumples con gran constancia y gusto?	10
	¿O más bien te molesta sujetarte a un horario metódico porque ves que los problemas y asuntos que se presentan son siempre nuevos y hay que adaptarse a las circunstancias?	0

TERCERA MENTORÍA

Nombre: _____ ID: _____ Licenciatura: _____ Mentor: _____ Fecha: _____

CONOCIMIENTO PERSONAL: <small>De ¿Cómo soy? A --> ¿Quién soy?</small>			MI VISIÓN: <small>(Visualización de mi futuro desde mi vocación).</small>	MI MISIÓN: <small>(Cómo hago para ser quien quiero ser).</small>
Internas: Mis fortalezas:	Externas: Las oportunidades:	¿Qué quiero hacer con mi futuro? <u>Mi visión a corto plazo:</u> Fecha: -En el ámbito personal: -En el ámbito académico: <u>Mi visión a mediano plazo:</u> Fecha: -En el ámbito personal: -En el ámbito académico: <u>Mi visión a largo plazo:</u> Fecha: -En el ámbito personal: -En el ámbito académico:	¿Cuáles mi objetivo en esta mentoría? M 1 M 2 M 3 M 4 M 5 M 6	
Mis debilidades:	Las amenazas:		¿Qué he aprendido este año de mí mismo? ¿Qué puedo hacer ahora que antes no podía?	
Mis valores:		¿Cómo sabré que lo he logrado?	¿Qué pasos tengo que dar a corto, mediano o largo plazo para alcanzar mi visión?	
Mi vocación en la vida es: <small>(Es aquello a lo que estoy llamado a ser):</small>		¿Quién está a mi lado para acompañarme?	¿Qué fortalezas y oportunidades me permiten alcanzar mi visión?	
		¿Dónde y cómo me veo en el futuro? (país, casa, independizado, familia?)	¿Qué debilidades y amenazas me dificultan alcanzar mi visión?	
¿Quién o quienes se beneficiarán con mi proyecto personal de vida?				

Nombre: _____ ID: _____ Licenciatura: _____ Mentor: _____ Fecha: _____

¿Qué pasos concretos estoy dando para ser quien quiero ser? 

Mentorías	Objetivo C.B.E.C.E.B.	Acción:	Fecha:	Dificultades:	Logros:	Consecuencias:
MENTORIA 1			Fecha de inicio: Fecha de término:			
MENTORIA 2			Fecha de inicio: Fecha de término:			
MENTORIA 3			Fecha de inicio: Fecha de término:			

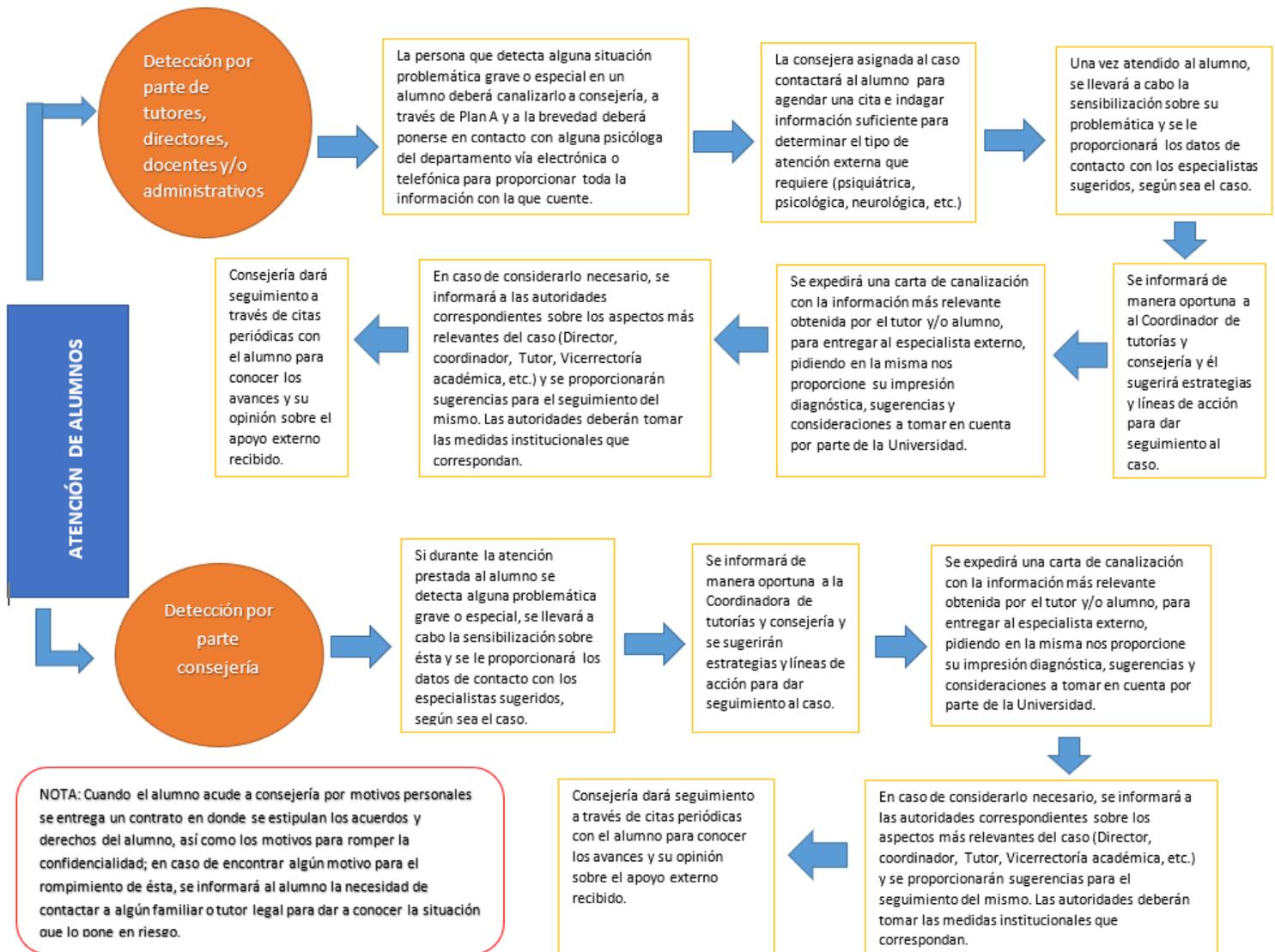
"No vengo solamente a pasar materias, vengo a construir mi proyecto personal de vida"

PROTOCOLLO

7. Protocolo

7.1 Protocolo de canalización a consejería.

Guía de actuación ante la detección de crisis y canalizaciones.



Atención en crisis para mentores.

1.- Contacto y acercamiento: No ser invasivos y brindar seguridad.

2.- Alivio y protección: Proporcionar condiciones que le permitan a la persona tener comodidad (buscar un lugar seguro y dónde no se exponga al alumno alumna) y no preocuparse por otras cosas.

3.- Escucha activa: Regular emoción, brindar información que permita orientación en espacio y en tiempo en una forma no agresiva, escuchar activamente al estudiante e informarle acerca del apoyo que le puede brindar el Departamento de Consejería.

4.- Contención emocional: Hablar de forma pausada, explorar necesidades y clarificar motivos, no emitir juicios, no minimizar el evento de crisis.

5.- Asistencia básica: Brindar alguna sugerencia al estudiante acerca de cómo regular su respiración y controlar los pensamientos que posiblemente estén detonando la crisis. Comunicarle sobre la existencia del Departamento de Consejería y el de Enfermería. Asegurarse que el estudiante comprenda que la canalización es parte del apoyo que el tutor brinda.

6.- Conexión con la red de apoyo: Canalización oportuna al Departamento de Consejería, importante acompañar al alumno alumna hasta las oficinas o en su caso acompañar hasta que llegue la consejera al lugar. En caso de que primero se necesite atención Médica, acompañar a enfermería y solicitar apoyo de algún compañero para que este notifique a Consejería de la situación y ubicación del estudiante.

7.- Reporte: El tutor realizará un reporte de lo sucedido y lo enviará a través del correo electrónico del Departamento de Consejería y canalizará por Plan A al alumno.

Importante:

- Guardar confidencialidad en todo momento.
- Consejería no emite reporte ni escrito, ni verbal sobre lo trabajado en las sesiones con los estudiantes, ni se comparten impresiones diagnósticas realizadas por algún especialista externo; solo sugerencias para dar seguimiento al caso y la reincorporación del estudiante a su campo escolar.



CASOS PARA CANALIZAR

La canalización para recibir atención externa de especialistas se realizará en caso de presentar cualquier trastorno o psicopatología como son:

<ul style="list-style-type: none"> • Trastornos del estado de ánimo y suicidio • Trastornos de personalidad • Trastornos psicóticos • Trastornos de ansiedad 	<ul style="list-style-type: none"> • Trastornos de la conducta alimentaria (anorexia y bulimia) • Trastornos del aprendizaje • Trastornos sexuales • TDA / TDAH 	<ul style="list-style-type: none"> • Adicciones • Violencia
--	---	---

REFLEXIÓN FINAL

8. Reflexión final.

A través de sus mentores, la universidad católica, mantiene siempre viva la conciencia de su «deber permanente de escrutar a fondo los signos de los tiempos e interpretarlos a la luz del Evangelio, de forma que, de manera adecuada a cada generación, pueda responder a los permanentes interrogantes de los hombres sobre el sentido de la vida presente y futura y sobre la relación mutua entre ambas» (Conc. Vat. II, Const. Pastoral sobre la Iglesia en el mundo actual *Gaudium et spes*, 4).



Anáhuac
Mayab

vida.anahuacmayab.mx