



Semana 25 Actividad Grupal Rápida para Clase Virtual: "Mi Desafío, Mi Guía"

Tiempo estimado: 15-20 minutos

Objetivo: Aplicar los conceptos de escucha activa, preguntas poderosas, empatía (de coaching) y los roles de mentor/mentee (de mentoring) en una situación práctica y colaborativa, fomentando la reflexión y el apoyo entre pares.

Instrucciones para la Actividad:

1. Introducción (2 min):

- o El guía explica brevemente que la actividad busca aplicar habilidades clave de coaching y mentoring.
- o Se recordará la importancia de la escucha activa y el uso de preguntas poderosas para guiar la reflexión.

2. Formación de Grupos (1 min):

- o El guía asigna un rol de "observador" puede ser útil (rotando los roles en una segunda ronda, si el tiempo lo permite).

3. Roles y Consigna (2 min):

- o Los participantes asignarán o elegirán roles rápidamente para la primera ronda (se puede hacer una segunda ronda si el tiempo lo permite):
 - **Coachee/Mentee:** Una persona que compartirá un pequeño desafío o área de mejora personal o profesional (ej. "Quiero mejorar mi gestión del tiempo", "Busco un nuevo enfoque para un proyecto", "Necesito ideas para motivarme en el estudio"). Este desafío debe ser algo real, pero no demasiado complejo, que se pueda abordar en pocos minutos.

- **Coach/Mentor:** Una persona que guiará al coachee/mentee. Su objetivo no es dar soluciones, sino hacer preguntas que estimulen la reflexión y la autoconciencia del coachee/mentee.
- **(Opcional en tríos) Observador:** Una persona que preste atención a la interacción y ofrezca retroalimentación breve al final sobre la escucha activa y el tipo de preguntas.

4. **Desarrollo en Salas de Grupos (8 min):**

- o El Coachee/Mentee expone su desafío (máx. 1 minuto).
- o El Coach/Mentor escucha activamente y comienza a hacer preguntas poderosas (abiertas) para ayudar al coachee/mentee a explorar la situación, identificar sus propias ideas o posibles acciones.
- o El Observador (si aplica) toma notas mentales sobre la interacción.
- o Enfóquense en el "cómo" y el "por qué", no en dar soluciones directas.
- o Recordar: el objetivo es la reflexión y el autodescubrimiento del coachee/mentee.

5. **Cierre (2 min):**

- o El Coachee/Mentee comparte una idea o posible acción que haya surgido.
- o El Coach/Mentor valida el esfuerzo.
- o (Opcional) Observador da una retroalimentación muy breve y específica sobre la interacción (ej. "Me gustó cómo el coach usó preguntas abiertas" o "El mentee pudo identificar una nueva perspectiva").

6. **Puesta en Común (2-5 min):**

- o El instructor pide a algunos voluntarios que compartan brevemente:
 - Una pregunta poderosa que funcionó muy bien.
 - Una pequeña toma de conciencia o idea que el coachee/mentee obtuvo.
 - Una breve reflexión sobre la importancia de la escucha activa.

Reflexión Post-Actividad (Opcional, para discutir o dejar como tarea):

- ¿Cómo se sintieron en cada rol?
- ¿Qué tan desafiante fue no dar consejos y solo hacer preguntas?
- ¿Creen que estas habilidades pueden aplicarse en su día a día? ¿Cómo?

