

La força de la Mentoria UAB

70 parelles de persones mentores i mentorades han participat a la 2a edició de la Mentoria UAB. Parlem amb dues parelles perquè ens expliquin com ha sigut l'experiència.

Què és el programa Mentoria UAB?

Mentoria UAB neix com un programa de mentoria on **alumni amb experiència acompanyen l'alumnat d'últims cursos en el seu desenvolupament personal i en l'impuls de la seva carrera professional**. Després de l'experiència pilot del curs 2022-2023, que va comptar amb la participació de 15 alumni i 15 estudiants d'Economia i Empresa i de l'Escola d'Enginyeria, enguany, el programa ha obert les portes de la segona edició a 12 facultats i a l'Escola d'Enginyeria de la Universitat fins a arribar a **un total de 70 estudiants participants**. Paral·lelament a les trobades entre persones mentores i persones mentorades, també hi ha la **realització d'un test d'autoconeixement** i un seguit de píndoles formatives d'habilitats professionals i competències transversals. El programa conclou amb l'**exposició d'un Elevator Pitch**, on els mentorats i mentorades s'enfronten al repte de parlar en públic i exposar el seu pla d'acció, és a dir, els passos que faran per assolir l'objectiu que es proposin.

Per una banda, la **Yolanda Lupiáñez**, Enginyera en Informàtica'97, ha sigut la mentora de la **Carla Priscila Avellaneda**, estudiant de Ciències Ambientals. La Yolanda, CEO i fundadora de la startup **Mylox**, ja va participar a la primera edició i va decidir repetir: "dedicant-los una mica de temps, explicant-los la nostra experiència o aconsellant-los en aspectes puntuals, els

mentors podem ajudar molt els mentorats, i ho reben amb molt agraïment".

La Carla, la mentorada, s'hi va apuntar per **conèixer el món laboral**, preparar-se per a una entrevista o crear el seu currículum professional: "m'interessava saber com els estudiants arriben al món laboral, com sorgeixen les oportunitats, veure com ho ha fet una persona amb experiència. La Yolanda m'ha guiat molt bé".

D'altra banda, la **Neus Vilalta**, Psicologia'97, ha orientat la **Laura Galera**, estudiant de Psicologia. La Neus, professional de recursos humans, s'hi va inscriure perquè, quan va veure l'oferta, va pensar: "a la meua època hagués agraït conversar amb algú que m'escollís i em pogués orientar. Ara és infinitament millor".

La Laura, la mentorada, no sabia a quina sortida professional es volia dedicar: "només coneixia la psicologia clínica, que no em feia el pes, i tothom deia que hi havia altres sortides, però no sabia en què consistien ni quines eren. Em trobava perduda en aquest aspecte per manca de coneixement, em faltava tenir algú que m'expliqués què hi havia després del grau".

Una oportunitat per créixer!

El programa s'inicia amb l'elaboració del **test competencial Disc**, una eina d'**avaluació de la personalitat àmpliament utilitzada en l'àmbit empresarial**, que ajuda mentors/es i

"Dedicant-los una mica de temps, explicant-los la nostra experiència o aconsellant-los en aspectes puntuals, els mentors podem ajudar molt els mentorats i ho reben amb molt agraïment"

Persones mentores. Gener '24





Networking de persones mentores. Gener '24

“Ara tinc en compte aspectes que abans no tenia presents i que poden ser un factor clau a l'hora de trobar feina”

mentorats/es a conèixer-se millor a elles mateixes i a definir un punt de partida. Seguidament, es porten a terme les **píndoles formatives** on es **treballen aspectes com la intel·ligència emocional, la marca personal, la comunicació assertiva i la negociació.**

“Ara tinc en compte aspectes que abans no tenia presents i que poden ser un factor clau a l'hora de trobar feina. Ara em conec més, valoro més coses i he après eines de comunicació que aplico en el meu dia a dia”, explica la Carla. Dels webinars del Lluís, el formador, en destaca: “el Lluís ho fa molt amè i pràctic, perquè realment sigui útil. Fa una pinzellada molt bona de molts aspectes diferents”.

L'**autoconeixement** és un dels **punts forts** que potencia el programa. “Gràcies a la Mentoria, ara tinc clar quines són les opcions que tinc i en què consisteixen, i a partir d'aquí tinc clar quines optatives triar a quart, quin camí escollir”.

Emmiralla't: Quedades en parella

Les persones mentores són alumni amb experiència professional en lideratge d'equips o projectes, guiant i donant suport a persones al llarg de la seva trajectòria professional, que **aporten el seu bagatge per ajudar les persones mentorades a descobrir les seves capacitats**, entendre el mercat laboral del seu sector, tenir les primeres experiències professionals, crear la seva pròpia xarxa de contactes i elaborar un pla d'acció per desenvolupar el seu futur professional.

Tothom que ha participat de la Mentoria UAB valora molt positivament les trobades entre persona mentora i persona mentorada. “La Yolanda sempre m'ha estat guiant i donant consells. També m'ha convidat a conferències i esdeveniments que jo desconeixia i que ajuden a fer-te un

lloc en el sector”, assegura la Carla.

“La Neus m'ha pogut explicar la seva experiència professional dintre del camp de la psicologia de les organitzacions i **m'ha brindat l'oportunitat de fer reunions amb companys seus de diversos camps**, que m'han informat sobre postgraus, màsters i feines. M'ha ampliat les expectatives i l'horitzó sobre què hi ha després del grau”, afirma la Laura, que de la seva mentora també en destaca “la proximitat, l'experiència i la xarxa de contactes”.

Per a **les persones mentores també ha estat una oportunitat per aprendre**; valoren positivament la relació personal que han establert amb els i les joves, i la possibilitat de posar en valor la seva trajectòria professional, **ajudant les noves generacions a entrar al mercat laboral més preparades**. “Poden aportar una mirada més fresca, actual i motivada al mercat. A mi, la Carla m'ha insuflat molta energia positiva, m'ha contagiats les seves ganes. Si pogués, l'agafaria de pràctiques a l'empresa amb els ulls tancats”, expressa la Yolanda.

“L'intercanvi amb una persona que està dins la universitat et permet conèixer com estan les coses ara. Evidentment, és una experiència molt interessant i molt recomanable”, assegura la Neus.

Enxarxa't: Networking

Un dels beneficis de ser persona mentora és **participar en xarxes de contactes amb perfils professionals diversos més enllà del seu entorn habitual**. “He connectat amb altres enginyeres de promocions diferents i és interessant veure com, 20 anys després, tothom ha enfocat les seves carreres. També m'ha agradat conèixer altres realitats d'altres camps i les preocupacions d'altres persones mentores”, explica la Yolanda. ■

Vols ser persona mentora?



Què destaquen les persones mentores de la Mentoria UAB 23-24?

Armand Montserrat

Responsable del departament de disseny, Amalgama Agencia

“He après moltíssim i he viscut moltes coses que et toquen. El programa és un regal sobretot per als mentors perquè tenim la sort de veure com el mentorat evoluciona, com es desfà de les inseguretats i com els aporta moltes competències.”

Tania Muñoz

Finance Controlling Director, PronoKal Group

“És un programa molt enriquidor. Els webinars, que estan molt ben enfocats per potenciar la teva carrera professional, són molt interessants, i ha sigut una gran experiència tornar a la UAB i estar amb estudiants. Ho recomanaria al 100 x 100 %!”

Juli Pau

CEO d'Allen Buisness Solutions

“He donat eines i coneixements al meu mentorat. Ha sigut molt enriquidor: hem après a connectar amb gent de diferents generacions i reconnectar amb el món universitari. Recomano a tots els empresaris i professionals que ho facin perquè és una experiència altament enriquidora.”

Germán Bartolomé

Editor d'El Punt Volat, serveis editorials

“Mantenir-se vinculat amb la UAB és molt productiu, sempre és bo estar en contacte amb alumni. He après a assessorar una persona jove, cosa que jo vaig trobar a faltar com a estudiant. És un pont entre empreses i xarxes de contacte que els estudiants agraeixen molt.”

Maria Monteis

Productora de La Manchester

“He après gràcies als webinars i les converses moltes coses que he pogut aplicar al meu àmbit professional, sobretot en temes de comunicació. Totes les eines són bones tant per a l'alumnat com per als professionals.”

Andrés Soto

Periodista esportiu a Grupo Mediapro

“Conèixer gent d'altres àmbits és molt positiu, et permet fer contactes i obrir noves vies, per exemple; a la meva mentorada li ha sortit una oferta de feina. El networking ha sigut fantàstic.”

Què destaquen les persones mentorades de la Mentoria UAB 23-24?

Ana Martínez Perea

Estudiant de 3r del grau de Ciències Ambientals

“He après a gestionar diversos àmbits personals i professionals i a tractar diferents aspectes que em tenien preocupada. Sobretot, m'emporto els contactes i totes les persones que he conegut. El recomanaria a tothom que no sabés com enfocar el seu futur.”

Dunia El Eraki

Estudiant de 3r del grau de Comptabilitat i Finances

“Ho recomano al 100x100 % perquè aquí aconseguies un altre enfocament sobre les habilitats individuals, conèixer-te a tu mateix i veure que ets capaç de fer moltes més coses de les que et penses. La mentora m'ha ajudat a trobar la professió que m'apassiona.”

Henar López

Estudiant de 3r del grau de Ciències Ambientals

“He conegut el meu mentor, que m'ha ajudat a fer-me una idea del món laboral i decidir quins passos vull fer quan acabi la carrera. Ja tinc amigues que s'hi volen apuntar l'any vinent.”

Emma López

Estudiant de 4t del grau de Psicologia

“Psicologia és una carrera molt àmplia i la mentoria és una eina molt bonica per acotar totes aquestes branques i decidir què acabar fent. Les sessions amb la mentora han sigut terapèutiques.”



Alba Comasòlivas

Estudiant de 3r del grau de Musicologia

“He après moltíssim de mi mateixa, coses que no sabia que podia arribar a fer i he conegut més capacitats meves. És una oportunitat que agraeixo moltíssim. T'encara amb el món laboral, a gestionar-lo millor i a treure profit de totes les situacions, siguin bones o dolentes.”

Miguel Hernández

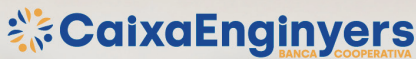
Estudiant de 1r del grau d'Economia

“Em vull dedicar a analitzar companyies i el meu mentor m'ha ensenyat a elaborar informes molt professionals. Ho recomanaré a companys de classe. Se'n pot aprendre moltíssim i és una gran excusa per fer networking, conèixer empreses i fins i tot arribar a fer pràctiques allà.”

Albert Felís

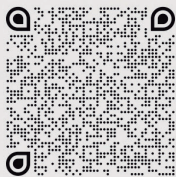
Estudiant de 4t del grau d'ADE

“El que més m'emporto del programa és haver conegut el meu mentor, el Juli, que sempre ha estat predisposat a ajudar-me en tot, amb tota la bona fe i sense tenir cap obligació a fer-ho. M'hi vaig apuntar sense saber què m'oferiria i n'estic molt content.”



Descobreix un model de banca cooperativa diferent, on t'oferim serveis que s'adapten al teu estil de vida.

Humanitzem les teves finances



Esbrina-ho a
www.caixaenginyers.com



“El programa Mentoria UAB va assolir les expectatives, va donar-me una visió àmplia sobre el món empresarial i molt del que hi vaig aprendre ho aplico ara”

Ainhoa Castaño és estudiant de 4t del doble grau d'Enginyeria Informàtica i Enginyeria Electrònica de Telecomunicacions de la UAB. Guanyadora del Premi DonaTIC 2023 i premi al Talent Jove de la Nit de les Telecomunicacions i la Informàtica. Ha estat responsable júnior del grup de treball de voluntariat i acció social de Teleco.cat i presidenta de Tecno UAB. Organitza activitats de divulgació tecnològica com els TecnoDays, i ha coordinat la infraestructura del congrés tecnològic MEMEnginy a l'Escola d'Enginyeria de la UAB. També va ser una de les mentorades de la primera edició del programa Mentoria UAB.



Ainhoa Castaño

“A l'enginyeria la creativitat juga un paper important. I la prova i error, també”

Felicitats! Què ha suposat rebre aquests reconeixements?

Encara no ho he acabat d'assimilar, però ho sento com un reconeixement a tot l'esforç que he estat fent des de primer de carrera.

Des dels Premi DonaTIC destacaven la teva implicació i lideratge en diferents iniciatives acadèmiques i socials. Què t'aporten les activitats menys acadèmiques?

Principalment habilitats noves. Aprenc coses que no m'ensenya el grau com per exemple treballar en equips grans. També he millorat l'habilitat de parlar en públic; a la carrera es fan moltes presentacions, però no és el mateix que ser representant estudiantil i haver d'exposar idees de forma clara perquè l'altre interlocutor entengui els teus arguments.

Com compatibilitzes el temps d'estudi amb la resta?

Amb molta paciència i organització. Un detall important és que les setmanes d'exàmens les reservo completament per als exàmens, llevat d'excepcions que sé amb molta antelació, perquè si no és inviable.

Quan vas saber que voldries estudiar Enginyeria?

Des de petita. No jugava amb nines, els meus Reis sempre eren regals de robòtica.

Has tingut referents?

El més semblant han estat el meu pare i el meu avi, que són tècnics frigoristes. Recordo que em duïen al seu taller i em quedava allà mentre arreglaven coses. Són molt creatius; l'avi va fer amb un barril una nevera amb la temperatura perfecta per al vi que li agradava.

La creativitat juga un paper important a l'enginyeria?

Sí perquè necessites solucionar problemes i moltes vegades les solucions clàssiques no funcionen. Sovint, als exàmens, les respostes són obertes. Has de tenir els coneixements bàsics però ho pots fer de 1.000 formes diferents, la creativitat hi juga un paper important. I la prova i error, també.

Vas dubtar en algun moment d'estudiar una Enginyeria?

Mai. Sabia que volia fer un doble grau i tenia clar que amb coses d'electrònica. Vaig anar a una xerrada en què explicaven els graus i em va semblar que el d'Enginyeria Informàtica i Electrònica era el que millor m'encaixava. Va ser la meua primera opció i vaig entrar-hi.

Què va fer que triessis la UAB per estudiar el doble grau?

És l'única que ofereix aquest doble grau. També m'havien parlat molt bé del professorat i de les activitats del campus, i volia



L'Ainhoa Castaño recollint el Premi DonaTIC 2023

fer vida social a la universitat. A més, de petita vivia a Cerdanyola del Vallès i els pares em duïen a passejar pel campus. Per a ells era una manera de motivar-me per anar a la universitat; soc la primera universitària de la família.

Què t'ha sorprès més de l'experiència universitària?

Tenia la sensació que seríem un número i ha resultat molt diferent: és menys impersonal del que imaginava.

Hi has trobat a faltar alguna cosa?

Més implicació per part de l'alumnat a l'hora d'organitzar activitats. S'involucra poc quan fa falta el seu compromís per fer tallers o dissenyar projectes. També cal que la universitat doni més visibilitat al talent de l'alumnat, que n'hi ha molt. I no només al talent. S'han de fer conèixer els col·lectius i organitzacions que generen valor amb tota la feina que fan.

Com a persona amb Trastorn de l'Espectre Autista (TEA), com creus que la universitat hauria d'atendre la diversitat?

Trobo a faltar més formació del professorat sobre autisme, sobretot a l'Escola d'Enginyeria, que és la facultat amb més persones amb aquest diagnòstic. Una formació que haurien de donar psicòlegs però també persones amb necessitats educatives específiques –TEA, Trastorn per Dèficit d'Atenció amb Hiperactivitat (TDAH) o Altes Capacitats (AACC)–, per visibilitzar aquestes realitats des de la pròpia experiència que difereix de la perspectiva clínica, perquè cada persona té simptomatologia i característiques diferents.

El curs 22-23 vas participar al programa de mentoria UAB. Com recordes l'experiència?

Segueixo en contacte amb la Yolanda Lupiáñez, la meva mentora. Em va encantar, va donar-me una visió àmplia sobre el món empresarial. Malgrat que la universitat s'hi



Elevator Pitch de l'Ainhoa Castaño

Consulta el vídeo de la Mentoria UAB '22-23





L'Ainhoa Castaño recollint el Premi Talent Jove de la Nit de les Telecomunicacions i la Informàtica

“De petita no jugava amb nines, els meus Reis sempre eren regals de robòtica”

apropra cada vegada més, a aquest món, encara està una mica lluny.

Què va fer que t'animesis a formar-ne part?

Tenia interès per trobar un mentor que em posés més al món laboral. Quan em van parlar del programa em va semblar una bona oportunitat. Va assolir les expectatives; molt del que vaig aprendre ho aplico ara.

Com t'agradaria que fos el pas de la vida universitària a la professional?

Com a persona autista em sembla traumàtic. Les persones diagnosticades amb TEA som molt estructurades, si fem la transició de l'estructura acadèmica al món laboral sense un acompanyament correcte pot ser problemàtic. Normalment la gent autista

no sap com fer-ho, l'atur entre el col·lectiu està entre el 75 i el 90 %. Ara estic fent les pràctiques en una empresa d'IA i m'ha ajudat el fet que he coincidit a la feina amb la meva parella i em guiava. Tot i així, els primers dies no sabia com fer-ho ni si havia de demanar ajuda.

Què li diries a algú amb TEA que es plantegi fer alguna Enginyeria?

És important posar-hi ganes, tenir paciència per no cremar-te i tenir present que gairebé ningú es treu el grau en 4 anys. Cal recordar que està bé demanar ajuda, que la universitat compta amb serveis psicopedagògics, que es poden fer adaptacions. Li diria que no tingués por de demanar-les ni d'explicar la situació al professorat, que sempre t'ajuda en la mesura del possible. ■

Dates clau de la Mentoria 24-25

