

## Guía para Mentores: Acompañando a Mujeres en la Mejora de sus CVs

### Introducción

Un currículum vitae (CV) es una herramienta fundamental en este camino, y el rol del mentor es crucial para que este documento refleje el potencial y las capacidades de cada mujer. El objetivo no es solo crear un CV, sino empoderar a la mujer en el proceso, fortaleciendo su autoconfianza y su capacidad para presentarse al mundo laboral.

### El Rol del Mentor: Escucha, Empatía y Acompañamiento

Antes de empezar a trabajar en el CV, es fundamental establecer una relación de confianza. Tu rol como mentor no es el de un experto que dicta lo que hay que hacer, sino el de un compañero de viaje que escucha, apoya y guía. La empatía y la escucha activa son tus herramientas más importantes.

"Acompañar no sólo es **estar** físicamente. Las mentoras **son**." - Lores López, Dones Mentores Emakume Mentoreak

### Guía Paso a Paso para la Creación del CV

#### Paso 1: La Conversación Inicial - Construyendo Confianza y Entendimiento

El primer paso no es abrir un procesador de texto, sino abrir un espacio de diálogo. En esta conversación inicial, tu objetivo es conocer a la mujer, su historia, sus intereses y sus aspiraciones. Algunas preguntas que puedes hacer son:

- "¿Qué te gusta hacer?"
- "¿En qué te consideras buena?"
- "¿Qué actividades te hacen sentir orgullosa de ti misma?"
- "¿Qué tipo de trabajo te gustaría tener en el futuro?"

Recuerda que muchas mujeres en situación de vulnerabilidad pueden tener dificultades para reconocer sus propias fortalezas. Sé paciente y ánimala a compartir sus experiencias, tanto laborales como personales.

#### Paso 2: Identificando Fortalezas y Habilidades

Una vez que hayas creado un ambiente de confianza, es hora de empezar a identificar las fortalezas y habilidades de la mujer. Aquí es donde tu rol de "espejo" es fundamental. Ayúdala a ver las habilidades que ha desarrollado a través de sus experiencias de vida, no solo en trabajos formales. Algunas áreas a explorar son:

- **Habilidades transferibles:** Habilidades que se pueden aplicar en diferentes contextos, como la comunicación, la resolución de problemas, la organización, el trabajo en equipo, etc.
- **Habilidades técnicas:** Habilidades específicas de un sector o herramienta, como el manejo de software, la costura, la cocina, etc.
- **Logros personales:** Cualquier logro que demuestre sus capacidades, como haber criado a sus hijos, haber superado una dificultad personal, haber organizado un evento comunitario, etc.

### Paso 3: Estructurando el CV

Un CV bien estructurado es más fácil de leer y entender. La estructura básica de un CV incluye:

- **Datos personales:** Nombre completo, teléfono y correo electrónico.
- **Resumen o perfil profesional:** Un párrafo breve que resume quién es y qué busca.
- **Experiencia profesional:** Describe sus trabajos anteriores, incluyendo el nombre de la empresa, el cargo y las fechas. Si no tiene experiencia formal, se pueden incluir trabajos informales, voluntariado o proyectos personales.
- **Formación académica:** Estudios realizados.
- **Habilidades:** Lista de habilidades técnicas y transferibles.

### Paso 4: Escribiendo con Impacto

La forma en que se describe la experiencia es clave. Ayuda a la mujer a utilizar un lenguaje que destaque sus logros y responsabilidades. Algunos consejos:

- **Utilizar verbos de acción:** En lugar de "era responsable de...", usar "organicé...", "gestioné...", "atendí a...".
- **Cuantificar los logros:** Siempre que sea posible, añadir números para dar más peso a los logros. Por ejemplo, en lugar de "atendí a clientes", se puede poner "atendí a más de 50 clientes al día".

### Paso 5: Abordando Gaps y Desafíos

Es común que las mujeres en situación de vulnerabilidad tengan vacíos en su historial laboral. Es importante abordar esto de manera honesta y positiva. Algunas estrategias son:

- **Enfocarse en las habilidades:** Si hay un vacío en la experiencia, se puede dar más énfasis a la sección de habilidades.
- **Explicar los vacíos de manera positiva:** Por ejemplo, se puede mencionar que durante ese tiempo se dedicó al cuidado de su familia, lo que le permitió desarrollar habilidades de organización y gestión del tiempo.

### Paso 6: Revisión y Retroalimentación

Una vez que tengan una primera versión del CV, revísenlo juntas. Pídele que lo lea en voz alta para asegurarse de que se siente cómoda con lo que está escrito. Anímala a que te dé su

opinión y a que hagan los cambios necesarios. El CV es de ella, y debe sentirse orgullosa de él.

### Consejos para Mentores

- **Sé paciente y flexible:** Cada persona tiene su propio ritmo.
- **Celebra los pequeños logros:** Cada paso en el proceso es una victoria.
- **No juzgues:** Tu rol es apoyar, no criticar.
- **Sé un recurso:** Si no sabes algo, investiga o busca ayuda.
- **Recuerda la confidencialidad:** Todo lo que comparten debe ser confidencial.

### Conclusión

Crear un CV es mucho más que un ejercicio de escritura. Es un proceso de autodescubrimiento y empoderamiento. Como mentor, tienes la oportunidad de acompañar a una mujer en este viaje, ayudándola a reconocer su valor y a dar un paso importante hacia su independencia económica y personal. Tu apoyo puede marcar una gran diferencia en su vida.