

## ¿Cuáles son los pasos para desarrollar una mentoría?

1. Participar en un curso de capacitación sobre la mentoría.
2. Reuniones de mentoría para identificar problemas comunes y los objetivos de la mentoría.
3. La mentora y las lideresas se reúnen como mínimo en 5 ocasiones.
4. Una coordinadora les da seguimiento.
5. Reuniones para compartir los avances y dificultades.
6. Reunión para la evaluación final.



## ¿Dónde hacer la mentoría?

- En las organizaciones y grupos de la comunidad.
- En organizaciones y redes de mujeres.
- En las municipalidades, desde las Oficinas Municipales de la Mujer.
- En partidos políticos.



## Herramientas para la incidencia y la participación política

Nº. 6



## Mentoría entre lideresas

*¡Acompañate!  
¡Nosotras lideramos el cambio!*



Proyecto para el fortalecimiento del liderazgo de las mujeres

Mujer vos podés



EMBAJADA DE ESPAÑA EN COSTA RICA



aecid

OFICINA TÉCNICA DE COOPERACIÓN

Área Ciudadanía Activa, Liderazgo y Gestión Local  
Centro de Formación Política de las Mujeres

Correo electrónico: [ciudadania@inamu.go.cr](mailto:ciudadania@inamu.go.cr)  
100 metros sur y 25 oeste del Restaurante Spoon,  
Los Yoses, San Pedro Montes de Oca  
Apartado Postal: 59-2015  
Teléfono: 2527-8469  
[www.inamu.go.cr](http://www.inamu.go.cr)

## ¿Qué es mentoría?

Es una forma de acompañarse, de transmitir conocimientos y experiencias. Dos o más mujeres se apoyan en objetivos y temas en común con el fin de lograr una meta. Se planifican las acciones, se define el objetivo y qué se quiere lograr. La mentora es una mujer que ya ha pasado por la experiencia que las otras mujeres quieren conocer.

### Ejemplos de mentoría:

- Acompañar a una regidora o síndica en su participación política.
- Elaborar un plan para incidir en las instituciones públicas.
- Elaborar y ejecutar un plan de igualdad y equidad de género en las municipalidades.
- Acompañar a una mujer que quiere realizar una denuncia.

## ¿Para qué es la mentoría?

- Para acompañarse, contarse los logros y dificultades.
- Para transmitir las experiencias.
- Para aprender de las experiencias vividas de otras lideresas.
- Para conocer formas exitosas para negociar, liderar, planificar, incidir y elaborar proyectos u otros documentos.
- Para conocer qué cosas hay que hacer para denunciar y defender los derechos.
- Para enfrentar acompañada los problemas y sobreponerse a la discriminación.
- Para ser más abiertas a los cambios para ejercer mejor el liderazgo.
- Para mejorar la comunicación.
- Para prepararse para participar en política o en organizaciones sociales.

*La mentoría pretende empoderar a las mujeres (aumentar la autoestima, la confianza en sí misma y tomar sus propias decisiones) y fortalecer su liderazgo para que incidan en sus demandas, en sus trabajos, en las organizaciones, comunidades e instituciones públicas.*

