

EmpowerHer: Mejora de las competencias de las mujeres refugiadas para el sector hotelero

Mujeres que apoyan a mujeres:

La guía EmpowerHer para el aprendizaje entre pares y la creación de comunidades

Una guía práctica para formadores que trabajan con mujeres migrantes y refugiadas en el sector de la hostelería

El proyecto EmpowerHer presenta la Guía de aprendizaje entre pares y creación de comunidad, un recurso que apoya actividades centradas en la participación comunitaria, el apoyo entre pares y la integración social.

La guía ofrece orientación práctica para crear espacios participativos donde las mujeres migrantes y refugiadas puedan conectar, intercambiar experiencias y apoyarse mutuamente a lo largo de sus procesos de aprendizaje e integración. A través del aprendizaje entre pares y la tutoría, las participantes refuerzan su confianza, amplían sus redes y se convierten en miembros activos de una comunidad solidaria.

Al fomentar la colaboración, la confianza y el apoyo mutuo, el enfoque de EmpowerHer contribuye a fortalecer los vínculos comunitarios, a lograr una participación significativa y a una integración sostenible.



Contenido

Introducción	3
Modelo de aprendizaje EmpowerHer	5
Cómo funciona el modelo EmpowerHer	6
Itinerario de aprendizaje de EmpowerHer	6
Total de actividades por socio	7
A2 — Talleres de formación para mentores entre pares	7
Ejemplo de la sesión 1	9
Sesión 2 — Cómo acompañar y dar retroalimentación como mentora	10
A3 — Talleres interactivos de intercambio de habilidades + Sistema de compañeros lingüísticos	14
Talleres interactivos de intercambio de habilidades + Sistema de compañeros lingüísticos	15
A4 — Sesiones de intercambio de historias de éxito y eventos de intercambio cultural	17
Sesión 1: Introducción a las sesiones de intercambio de historias de éxito y eventos de intercambio cultural, y preparación de actividades	19
Sesión 2 — Historias de éxito: Biblioteca Humana	20
Sesión 3 — Reconocimiento de los logros y autoestima	20
Sesión 4 — Actividad intercultural.....	21
Anexos	22
Apéndice 1 — Lista de talleres A3	22
Anexo 2 — Enfoque de EmpowerHer para dar retroalimentación a las mentoras entre pares	23

Introducción

Esta guía forma parte del proyecto EmpowerHer, una iniciativa europea destinada a apoyar a las mujeres migrantes y refugiadas en sus procesos de empoderamiento, aprendizaje de idiomas, desarrollo de competencias profesionales y fortalecimiento de la confianza personal, especialmente en el sector de la hostelería.

Más allá de la formación profesional, EmpowerHer hace especial hincapié en la participación comunitaria, la integración social, la creación de redes y la comunicación. El proyecto reconoce que una integración satisfactoria no consiste únicamente en adquirir competencias, sino también en establecer relaciones, generar confianza y crear redes sociales de apoyo que permitan a las mujeres participar activamente en sus comunidades y entornos profesionales. Esta guía ha sido concebida como una herramienta práctica de apoyo metodológico para la implementación de las actividades del WP4, dirigida a formadores y facilitadores. No pretende ser un manual rígido ni un documento teórico. Por el contrario, sirve como un recurso flexible que ayuda a los formadores a diseñar y facilitar entornos de aprendizaje seguros, participativos e inclusivos en los que las mujeres puedan conectar, intercambiar experiencias y apoyarse mutuamente. A través del aprendizaje entre pares, la tutoría y las actividades colaborativas, las participantes refuerzan sus habilidades de comunicación, su confianza, su identidad profesional y su sentido de pertenencia. Al mismo tiempo, desarrollan redes que pueden apoyar su integración en el mercado laboral y en la comunidad en general.

Por lo tanto, la guía ayuda a los formadores a crear espacios donde las participantes puedan aprender juntas, establecer conexiones y desarrollar tanto competencias profesionales como capital social, reforzando el empoderamiento colectivo que constituye el núcleo del enfoque de EmpowerHer.

El propósito de la guía

Elemento	Descripción
Objetivo principal	Fortalecer el aprendizaje entre pares y la participación de la comunidad dentro del proyecto EmpowerHer a través de la tutoría y el intercambio entre pares.
Enfoque de aprendizaje	Aprendizaje horizontal en el que los participantes intercambian experiencias, conocimientos y habilidades en un entorno colaborativo.
Beneficios clave	Fortalece la confianza, la autonomía, las habilidades de comunicación y el sentido de pertenencia dentro de una comunidad solidaria.
Resultados del aprendizaje	Desarrollo de competencias lingüísticas, profesionales, sociales e interpersonales.
Impacto a largo plazo	Capacita a los participantes para que actúen tanto como alumnos como mentores, al tiempo que se crean redes que favorecen la integración y el desarrollo profesional.

El propósito de esta guía en tu papel como formador

El papel del formador	Cómo te ayuda la guía
-----------------------	-----------------------



Co-funded by
the European Union

Financiado por la Unión Europea. No obstante, las opiniones y puntos de vista expresados son exclusivamente de los autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de los mismos.

Estructuración de actividades	Proporciona un marco claro para planificar actividades de reflexión, participación y aprendizaje colaborativo.
Apoyo al aprendizaje entre pares	Fomenta el intercambio no jerárquico, la creación de redes y el apoyo mutuo entre los participantes.
Seguimiento del progreso	Ayuda a los formadores a apoyar a los participantes en el reconocimiento de su desarrollo personal, lingüístico y profesional.
Creación de espacios seguros	Ofrece orientación para crear entornos de aprendizaje predecibles, respetuosos y sensibles al trauma que fomenten la comunicación y la confianza.

Cómo utilizar la guía en las actividades de EmpowerHer

Actividad del proyecto	Cómo se utiliza la guía
Formación de mentores	Proporciona una estructura para preparar a los mentores entre pares y fortalecer las habilidades de liderazgo y comunicación.
Talleres de aprendizaje entre pares	Apoya el diseño de actividades de aprendizaje interactivas en las que los participantes intercambian conocimientos y experiencias.
Sistema de apoyo lingüístico	Fomenta el intercambio lingüístico práctico y la práctica de la comunicación entre compañeros.
Actividades de intercambio cultural	Fomenta la participación comunitaria, el diálogo intercultural y la creación de redes sociales de apoyo.

Apoyo al uso de la guía

Al trabajar con la guía en una sesión, es importante explicar claramente:

- qué se va a hacer,
- el propósito de la actividad,
- y cómo se llevará a cabo.

Las instrucciones claras y repetidas ayudan a reducir la incertidumbre y fomentan la participación activa.

Durante el trabajo individual o en grupo, tu función es principalmente de apoyo. Se recomienda que respetes los momentos de reflexión, permitas el silencio, evites las interpretaciones y valores el esfuerzo y la participación, no los resultados. Utilizar esta guía significa confiar en el potencial del aprendizaje entre pares y en la capacidad de las participantes para apoyarse mutuamente, aprender juntas y desarrollar nuevas habilidades en un entorno seguro y colaborativo. Esta guía está diseñada para apoyar tu trabajo como formadora dentro del proyecto EmpowerHer. Úsala como un recurso flexible, adapta a tu estilo y contexto, y deja que cumpla su función principal: **fortalecer el**

aprendizaje entre pares y el empoderamiento colectivo a través del intercambio, la confianza y el reconocimiento mutuo.

Modelo de aprendizaje EmpowerHer

El modelo de aprendizaje de EmpowerHer combina la tutoría entre pares, el desarrollo de habilidades prácticas, el aprendizaje de idiomas y actividades de creación de comunidad. El enfoque está diseñado para apoyar a las mujeres refugiadas y migrantes en el fortalecimiento de sus competencias profesionales, habilidades de comunicación y redes sociales, al tiempo que se preparan para la integración en el mercado laboral y en la comunidad en general.

Componente del proyecto	Objetivo	Actividades principales	Impacto en las participantes
A2 – Talleres de formación para mentoras entre pares	Preparar a las participantes para apoyar y orientar a otras mujeres a través del aprendizaje entre pares	Sesiones de formación para mentoras, prácticas de comunicación, desarrollo del liderazgo	Desarrollo de habilidades de mentoría, confianza y liderazgo
A3 – Talleres interactivos de intercambio de habilidades y sistema de compañeros de idioma	Fortalecer las habilidades profesionales y lingüísticas a través de simulaciones prácticas en el lugar de trabajo	Demostraciones de tareas de hostelería, juegos de rol, mentoría entre pares, práctica lingüística	Mejora de las competencias profesionales y la comunicación en el lugar de trabajo
Sistema de compañeros lingüísticos	Fomentar la práctica continua del idioma y el apoyo entre compañeros fuera de los talleres	Intercambio lingüístico informal entre los participantes	Mayor confianza en la comunicación cotidiana
A4 – Sesiones para compartir historias de éxito y eventos de intercambio cultural	Fortalecimiento de la autoestima, el reconocimiento de los logros y la participación en la comunidad	Narración de historias de la Biblioteca Humana, actividades de reflexión e intercambio intercultural	Mayor sentido de pertenencia, empoderamiento e integración social
Comunidad y creación de redes	Crear relaciones de apoyo y vínculos entre los participantes	Aprendizaje colaborativo, apoyo entre pares, actividades en grupo	Creación de redes de apoyo y participación comunitaria
Vías de integración y empleo	Apoyar la transición de los participantes al mercado laboral	Desarrollo de habilidades laborales, confianza y capacidades de comunicación	Mejora de la empleabilidad y la participación social



Co-funded by
the European Union

Financiado por la Unión Europea. No obstante, las opiniones y puntos de vista expresados son exclusivamente de los autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de los mismos.

Cómo funciona el modelo EmpowerHer

El enfoque de EmpowerHer se basa en la idea de que el aprendizaje es más eficaz cuando los participantes se implican activamente, se les reconoce por sus experiencias y cuentan con el apoyo de una comunidad de compañeros.

Por lo tanto, el programa combina tres dimensiones de aprendizaje complementarias:

1. Tutoría entre pares: las participantes se apoyan mutuamente a través del intercambio de experiencias, la orientación y el ánimo recíproco.
2. Desarrollo de habilidades prácticas: los talleres se centran en tareas reales y en la comunicación en el lugar de trabajo dentro del sector de la hostelería.
3. Creación de comunidad: la narración de historias, el intercambio cultural y las actividades colaborativas fortalecen las redes sociales y el sentido de pertenencia.

A través de este modelo integrado, EmpowerHer no solo desarrolla competencias profesionales, sino que también fomenta **la confianza, las habilidades de comunicación, la creación de redes y la integración a largo plazo**.

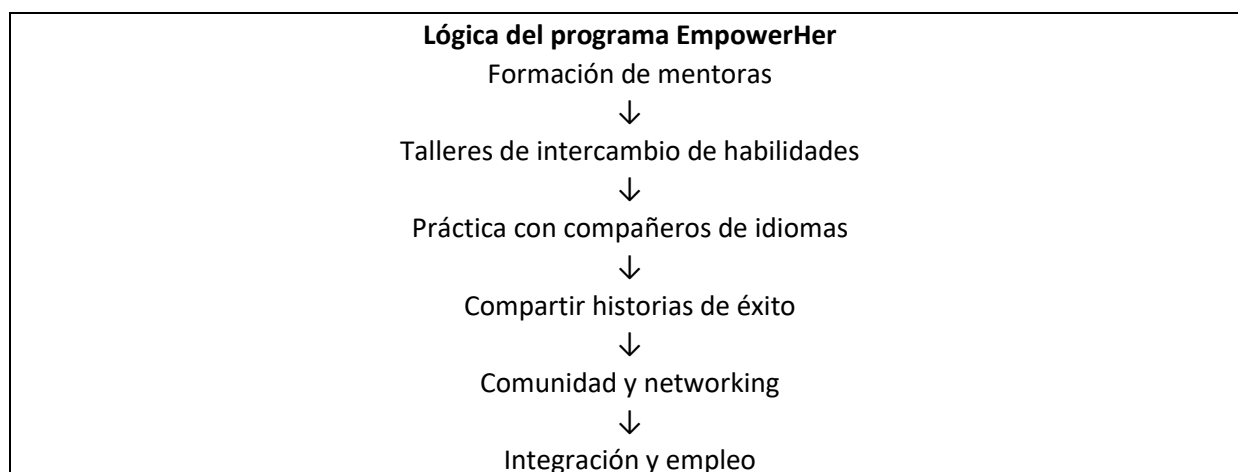
Nota para los formadores: los formadores desempeñan un papel clave a la hora de facilitar este modelo creando entornos de aprendizaje seguros, apoyando la interacción entre pares y animando a los participantes a reconocer su propio progreso y sus puntos fuertes.

Itinerario de aprendizaje de EmpowerHer

La ruta de aprendizaje de EmpowerHer ilustra cómo las diferentes actividades del WP4 están interconectadas y cómo los participantes progresan a través de la tutoría, el aprendizaje práctico, el desarrollo lingüístico y la participación en la comunidad.

Etapa	Actividad	Enfoque principal	Resultado
Paso 1	A2 – Talleres de formación para mentores entre pares	Preparar a las participantes para que actúen como mentoras entre pares y desarrollen habilidades de comunicación y liderazgo	Las mujeres ganan confianza y se preparan para ejercer de mentoras
Paso 2	A3 – Talleres interactivos de intercambio de habilidades	Habilidades prácticas de hostelería combinadas con la práctica del lenguaje en el lugar de trabajo	Desarrollo de competencias profesionales y de comunicación
Paso 3	Sistema de compañeros de idioma	Práctica lingüística continua entre compañeros fuera de los talleres	Mejora de la comunicación cotidiana y en el lugar de trabajo
Paso 4	A4 – Sesiones para compartir historias de éxito	Reflexión, narración de historias e intercambio intercultural	Fortalecimiento de la autoestima y reconocimiento de los logros
Paso 5	Comunidad y creación de redes	Creación de relaciones de apoyo entre los participantes	Redes sociales más sólidas y mayor sentido de pertenencia
Paso 6	Integración y empleo	Aplicación de habilidades y confianza en contextos de la vida real	Mayor empleabilidad e integración social





Esta trayectoria refleja la filosofía central de EmpowerHer: el aprendizaje se produce a través de la experiencia, el apoyo mutuo, la comunicación y el crecimiento compartido. Las participantes pasan de ser alumnas a mentoras, al tiempo que desarrollan habilidades profesionales, confianza y redes de apoyo que facilitan su integración en el mercado laboral y en la sociedad.

Total de actividades por socio

Actividad	Descripción	Número de sesiones por socio
A2 – Talleres de formación para mentores entre pares	Preparación de los participantes para actuar como mentores entre pares, incluyendo habilidades de mentoría, comunicación y liderazgo	2 sesiones
A3 – Talleres interactivos de intercambio de habilidades y sistema de compañeros de idiomas	Talleres prácticos centrados en tareas de hostelería combinados con la práctica del idioma en el lugar de trabajo	8 talleres
Sistema de compañeros lingüísticos	Interacciones y comunicación entre mujeres refugiadas	2 sesiones
A4 – Sesiones para compartir historias de éxito y eventos de intercambio cultural	Actividades de narración de historias, reflexión e intercambio intercultural para fortalecer el empoderamiento y la comunidad	4 sesiones

A2 — Talleres de formación para mentoras

1. Objetivo

La actividad «**Talleres de formación para mentoras entre iguales**» tiene como objetivo preparar y empoderar a las mujeres migrantes y refugiadas para que asuman un **papel activo como mentoras** dentro del modelo de aprendizaje **entre iguales de EmpowerHer**, acompañando a otras mujeres en su

proceso de aprendizaje lingüístico y profesional relacionado con el sector de la hostelería. Esta actividad contribuye directamente a los objetivos del **WP4**, fortaleciendo una **comunidad de aprendizaje sostenible** en la que se comparten conocimientos entre iguales y se consolidan a través de relaciones de confianza y apoyo mutuo. Dado que muchas de las participantes han sufrido traumas, pérdidas o inestabilidad prolongada, la actividad se ha diseñado desde un enfoque **sensible al trauma**, priorizando **la claridad, la previsibilidad y la seguridad emocional**. Cada sesión se explica paso a paso, anticipando lo que va a suceder y repitiendo la información tantas veces como sea necesario, lo que reduce la incertidumbre y facilita la participación activa.

2. Duración del taller

- 2 sesiones de 2 horas
- Duración total: 4 horas

3. Resultados esperados

Al finalizar la actividad A2, se espera que los participantes:

Área de competencia	Resultado esperado
Comprensión metodológica	Los participantes comprenden el modelo de aprendizaje entre pares.
Preparación para la mentoría	Las mujeres se sienten preparadas para actuar como mentoras de otras mujeres.
Habilidades de comunicación	Desarrollo de la comunicación empática y la escucha activa.
Liderazgo	Fortalecimiento de las habilidades de liderazgo horizontal y colaboración.
Desarrollo personal	Aumento de la autoestima, la confianza y el sentido de pertenencia.

4. Perfil de los participantes

Característica	Descripción
Grupo destinatario	Mujeres migrantes y refugiadas
Nivel de idioma	Aprox. A2–B1
Contexto	Participantes en el programa EmpowerHer
Experiencia requerida	No se necesita experiencia previa en mentoría ni en enseñanza
Motivación	Interés en apoyar y orientar a otras mujeres

5. Programa sugerido



Co-funded by
the European Union

Financiado por la Unión Europea. No obstante, las opiniones y puntos de vista expresados son exclusivamente de los autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de los mismos.

Ejemplo de la sesión 1

Paso	Actividad	Objetivo	Duración
1	Bienvenida y presentación del programa	Generar seguridad emocional y aclarar las expectativas	15 min
2	Actividad para romper el hielo: «Todos sabemos algo»	Reconocer los conocimientos de los participantes y romper el hielo	20 min
3	Relacionar la experiencia con la teoría	Presentar el concepto de aprendizaje entre iguales	5 min
4	Presentación de la metodología entre pares	Explicar el enfoque entre pares y su relevancia	45 min
5	El papel del mentor	Aclarar las responsabilidades y los valores del mentor	30 min
6	Círculo de reflexión	Animar a los participantes a reflexionar sobre el papel del mentor	5 min

Para las mujeres migrantes y refugiadas, esta metodología es especialmente adecuada porque reduce la presión, evita las relaciones jerárquicas y refuerza el sentido de la capacidad y el valor personales.

¿Por qué es importante la metodología entre pares en el proyecto EmpowerHer?

En el contexto del proyecto **EmpowerHer**, la metodología entre pares es una herramienta clave para el aprendizaje, el empoderamiento y la integración.

A través de este enfoque, las participantes pueden:

- Compartir **vocabulario, expresiones y protocolos útiles en el lugar de trabajo**.
- Intercambiar **consejos prácticos y estrategias** para las tareas cotidianas.
- Promover **la diversidad cultural y el respeto mutuo**.
- Fortalecer su **autoestima y sus habilidades de liderazgo**.

En EmpowerHer, el aprendizaje entre pares también significa **crear una comunidad y redes de apoyo sostenibles**.

6. Introducción al papel del mentor (30 minutos)

¿Qué es un mentor?

Un mentor es una persona de confianza y con más experiencia que **guía, apoya y anima** a alguien con menos experiencia en un ámbito de aprendizaje, trabajo o desarrollo personal.

¿Qué es una mentora en el proyecto EmpowerHer?

En **EmpowerHer**, una mentora es una mujer con más experiencia en idiomas, competencias laborales o procesos de integración, que acompaña a otra mujer en su proceso de aprendizaje.

Una mentora de EmpowerHer:

- **No es una profesora.**
- **No es una supervisora.**
- **No evalúa.**

Es una **compañera** que guía con empatía, respeto e igualdad.

Qué hace una mentora de EmpowerHer	Descripción
Comparte su experiencia	Ayuda a otras mujeres a desarrollar confianza y habilidades prácticas
Apoya el aprendizaje de idiomas	Fomenta la práctica de la comunicación de forma sencilla y accesible
Fomenta la participación	Crea un entorno de aprendizaje seguro
Escucha activamente	Ofrece apoyo emocional sin juzgar
Apoya el establecimiento de objetivos	Ayuda a los alumnos a definir pequeños objetivos alcanzables
Fomenta la autonomía	Fomenta la autonomía en lugar de la dependencia

Cierre y conclusiones (5 min)

Una mentora es un **modelo a seguir positivo** que acompaña a otra mujer —no por delante ni por encima de ella— y la ayuda a desarrollar las habilidades y la confianza que necesita para **integrarse, participar y avanzar**. Ser mentora **no significa ser perfecta**, sino estar disponible.

La mentoría es también un proceso de aprendizaje

En EmpowerHer, ser mentora también implica un **proceso de crecimiento personal**. Acompañar a otras mujeres permite a las mentoras fortalecer sus propias habilidades, desarrollar empatía y reforzar su **confianza y autoestima**.

Para cerrar la sesión, la facilitadora invita al grupo a ponerse de pie en círculo y **cada participante, si lo desea, completa una o dos frases sencillas: «Como mentora, hoy puedo ofrecer...» (algo que sienta que puede aportar a otra mujer)**

Sesión 2 — Cómo acompañar y dar retroalimentación como mentora

Resumen de la sesión

Elemento	Descripción
Título de la sesión	Cómo acompañar y dar feedback como mentor



Co-funded by
the European Union

Financiado por la Unión Europea. No obstante, las opiniones y puntos de vista expresados son exclusivamente de los autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de los mismos.

Duración total	2 horas
Objetivo	Ayudar a las mentoras a practicar el diseño de sesiones de mentoría y a desarrollar habilidades para dar retroalimentación de apoyo dentro del enfoque de aprendizaje entre pares de EmpowerHer
Metodología	Aprendizaje entre pares, trabajo colaborativo, diseño de sesiones de mentoría, presentaciones y comentarios reflexivos
Formato de trabajo	Los participantes trabajan en 8 subgrupos, cada uno de los cuales diseña una actividad de mentoría vinculada a los talleres A3

Preparación para la formadora

Elemento	Descripción
Realización de los talleres	Cada organización asociada organizará ocho talleres prácticos durante la Actividad A3: Talleres interactivos de intercambio de habilidades + Sistema de compañeros lingüísticos.
Temas de los talleres	Se ha elaborado una lista de 16 talleres que abarcan las principales funciones del sector hotelero, como el servicio de limpieza, la cocina, la gestión de existencias y la recepción.
Enfoque de aprendizaje	Los talleres combinan el desarrollo de competencias profesionales, la práctica del idioma y las habilidades de gestión emocional.
Metodología	Los talleres son experienciales y prácticos, e integran el aprendizaje entre pares, simulaciones, juegos de rol, recursos visuales y frases modelo adaptadas al nivel lingüístico de los participantes.
Impacto esperado	Esta estructura favorece un aprendizaje significativo alineado con los objetivos del WP4 y refuerza las habilidades profesionales, sociales y lingüísticas necesarias para el empleo en el sector de la hostelería.

Duración total: **2 horas**

Estructura de la sesión

Paso	Actividad	Descripción	Duración
1	Introducción y explicación	El facilitador presenta los objetivos de la sesión y explica cómo se llevará a cabo la actividad.	15 minutos
2	Trabajo en grupo: diseño de sesiones de mentoría	Los participantes trabajan en grupos para diseñar sesiones de tutoría basadas en los temas del taller.	45 minutos
3	Presentación y comentarios de EmpowerHer	Los grupos presentan sus propuestas y reciben comentarios constructivos.	45 minutos
4	Actividad de reflexión final	Los participantes reflexionan sobre el aprendizaje y las funciones de mentoría.	15 minutos

1. Introducción a la sesión y conexión con los talleres interactivos de intercambio de habilidades + el sistema de compañeros de idioma (15 minutos)



Co-funded by
the European Union

Financiado por la Unión Europea. No obstante, las opiniones y puntos de vista expresados son exclusivamente de los autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de los mismos.

La sesión comienza con una explicación clara y estructurada por parte del facilitador, anticipando el contenido y el objetivo del trabajo a realizar.

El facilitador explica:

- La relación entre esta sesión de formación y **la Actividad A3: Talleres interactivos de intercambio de habilidades + Sistema de compañeros de idioma**.
- Que el trabajo se llevará a cabo **en grupos**.
- Que cada grupo preparará **una propuesta para una sesión de tutoría**.
- Que el objetivo de la actividad **no es la perfección, sino la práctica y el aprendizaje**.

Esta introducción ayuda a los participantes a comprender su papel como mentores y los prepara para aplicar el enfoque de aprendizaje entre pares en futuros talleres.

2. Trabajo práctico en grupos: diseño de sesiones de tutoría (45 minutos)

Los participantes se dividen en **ocho subgrupos**. A cada grupo se le asigna **un tema de la lista de 16 talleres**. Cada subgrupo trabaja en colaboración para preparar una propuesta de sesión de tutoría siguiendo la estructura que se indica a continuación.

Estructura para diseñar una sesión de tutoría

Componente	Descripción	Ejemplos
Introducción	Explica con claridad en qué se centrará la sesión y por qué es importante.	Ejemplo: explicar una tarea de hostelería o una situación de comunicación
Rompehielos	Actividad breve para fomentar la confianza y crear seguridad emocional dentro del grupo.	Preguntas sencillas, debates breves o pequeños juegos
Contenido práctico	Actividades experienciales en las que los participantes practican habilidades.	Juegos de rol, simulaciones, lluvia de ideas, preguntas y respuestas
Cierre	Momento de reflexión para recabar impresiones, reforzar la confianza y resumir lo aprendido.	Compartir aprendizajes y experiencias

Todas las actividades deben adaptarse al **nivel lingüístico de los participantes**.

Durante este tiempo, el facilitador:

- Acompaña a los grupos,
- Responde a las preguntas,
- Aclara las instrucciones cuando es necesario,
- Anima a los participantes a proponer sus propias ideas y dinámicas de aprendizaje.

Este proceso refuerza el **papel activo de las mentoras** y fomenta la confianza en su capacidad para guiar las actividades de aprendizaje.

3. Presentación de propuestas y comentarios de EmpowerHer (45 minutos)

Cada subgrupo presenta brevemente su propuesta de sesión de mentoría al resto del grupo.

Tras cada presentación, se ofrece retroalimentación siguiendo el **enfoque EmpowerHer**, que entiende la retroalimentación no como una evaluación, sino como **un acompañamiento, un apoyo y un aprendizaje compartido**.

El enfoque de retroalimentación de EmpowerHer

Paso	Objetivo	Ejemplo
Reconocer los puntos fuertes	Fomentar la confianza y reconocer el esfuerzo.	«Tu explicación fue muy clara».
Identificar aspectos a mejorar	Describir posibles mejoras de forma constructiva.	«Quizás las instrucciones podrían explicarse más despacio».
Refuerza a los mentores	Anima a los mentores y refuerza su confianza.	«Tu enfoque ha creado un espacio seguro para la participación».

Este proceso de retroalimentación permite a los participantes:

- Practicar cómo recibir comentarios en un **entorno seguro y de apoyo**,
- Aprender a ofrecer **comentarios respetuosos y constructivos** a otros mentores,
- Consolidar el enfoque de mentoría que se aplicará posteriormente en **los talleres de la Actividad A3**.

4. Actividad de cierre – «Me llevo / Ofrezco» (15 minutos)

Para cerrar la sesión, el facilitador invita a los participantes a formar un círculo.

Este momento está pensado como un breve espacio para **compartir sentimientos y reflexiones**, sin juicios ni valoraciones.

Cada participante, si lo desea, completa una de las siguientes frases:

- **«Hoy me llevo...»** (una idea, un aprendizaje o un sentimiento)
- **«Hoy puedo aportar...»** (algo que se sienta capaz de aportar como mentor)

Las aportaciones son breves y no se debaten en grupo. Si el grupo es numeroso, los participantes pueden optar por compartir solo una frase. El facilitador concluye la sesión reforzando un mensaje importante: **la mentoría es un proceso. Aprendemos acompañando a los demás**. Se recuerda a los participantes que la mentoría no tiene que ver con la perfección, sino con **el apoyo, el aprendizaje compartido y el empoderamiento mutuo**.

A3-Talleres interactivos de intercambio de habilidades + Sistema de compañeros de idioma

1. Objetivo

La actividad «Talleres interactivos de intercambio de habilidades y sistema de compañeros de idioma» tiene como objetivo fortalecer las habilidades profesionales y lingüísticas de las mujeres refugiadas y migrantes en el sector de la hostelería a través de talleres prácticos y participativos combinados con un sistema de compañeros de idioma que fomenta el aprendizaje continuo entre pares. Estos talleres proporcionan entornos de aprendizaje aplicado en los que las participantes practican tareas reales relacionadas con diferentes funciones de hostelería, incluyendo limpieza, asistencia en cocina, gestión de existencias y operaciones de recepción. Al mismo tiempo, las actividades integran el uso funcional del idioma en situaciones cotidianas del lugar de trabajo.

Más allá de la formación técnica, los talleres promueven la comunicación, la colaboración y el apoyo mutuo entre las participantes. A través del aprendizaje entre pares y las dinámicas de mentoría, las mujeres desarrollan confianza, refuerzan su identidad profesional y crean redes que favorecen su integración en el mercado laboral y en la comunidad en general.

2. Duración de cada taller

Cada taller tiene una duración aproximada de 2 a 3 horas. La duración puede adaptarse en función de:

- la función profesional que se esté desempeñando
- el nivel lingüístico del grupo
- la experiencia de los mentores y las participantes

Cada organización asociada lleva a cabo un mínimo de **8 talleres interactivos de intercambio de habilidades y sesiones del sistema de compañeros lingüísticos**.

3. Resultados esperados

Área	Resultado esperado
Competencias profesionales	Mejora de las habilidades prácticas relacionadas con los puestos de hostelería
Competencias lingüísticas	Mayor uso funcional del lenguaje en el ámbito laboral
Confianza	Estima propia e identidad profesional reforzadas
Aprendizaje entre compañeros	Mayor colaboración a través del sistema de compañeros lingüísticos
Empoderamiento	Mayor autonomía y participación
Integración	Mejor preparación para el empleo y la participación social

4. Perfil de los participantes

Característica	Descripción
----------------	-------------



Co-funded by
the European Union

Financiado por la Unión Europea. No obstante, las opiniones y puntos de vista expresados son exclusivamente de los autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de los mismos.

Número de participantes	Hasta 30 participantes por socio
Grupo destinatario	Mujeres refugiadas o migrantes que participan en EmpowerHer
Nivel de idioma	Desde nivel principiante hasta aproximadamente A2/B1
Mentoras	Mentoras formadas en los talleres de formación para mentoras
Personal de apoyo	Al menos un formador de FP que facilite y supervise el taller

Nota metodológica: aunque participan hasta 30 mujeres, los talleres se organizan en **subgrupos, con rotación de tareas y demostraciones dirigidas por mentores** para garantizar la participación y la calidad.

5. Programa sugerido - Modelo de sesión

Talleres interactivos de intercambio de habilidades + sistema de compañeros lingüísticos

Las sesiones de **Talleres interactivos de intercambio de habilidades + Sistema de compañeros lingüísticos** están diseñadas para ser **espacios prácticos, colaborativos y empoderadores**, en los que las funciones del **mentor entre pares** y del **formador de FP** se complementan de forma clara y equilibrada.

Estas sesiones se basan en el trabajo previo realizado en la actividad **«Talleres de formación para mentoras entre pares»**, en la que los mentores, junto con los formadores, **han seleccionado y preparado previamente los ocho temas** que estructuran las ocho sesiones de esta actividad. De este modo, las sesiones no se centran en la planificación teórica, sino en **la aplicación práctica, el intercambio de conocimientos y el aprendizaje entre pares**.

Resumen de las sesiones

Fase	Responsable	Actividad	Duración
Preparación	Mentor	Preparación de tareas prácticas, vocabulario y ejemplos	20 min
Introducción	Formador de FP	Bienvenida, explicación de los objetivos y actividad para romper el hielo	10–15 min
Actividad práctica	Mentor entre compañeros	Demostración de tareas de hostelería y uso del lenguaje	60 min
Retroalimentación	Formador de FP	Comentarios constructivos y refuerzo de los puntos clave del aprendizaje	40 min
Reflexión	Grupo	Debate final y reflexión sobre los resultados del aprendizaje	10–15 min



Co-funded by
the European Union

Financiado por la Unión Europea. No obstante, las opiniones y puntos de vista expresados son exclusivamente de los autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de los mismos.

1. Preparación previa por parte del mentor (20 minutos)

Antes de que comience el taller, los mentores:

- Preparan la tarea práctica en la que se va a trabajar, relacionada con su función profesional.
- Seleccionan vocabulario clave y expresiones funcionales para el lugar de trabajo.
- Identifican posibles dificultades técnicas o lingüísticas para el grupo.
- Organizar ejemplos reales basados en su propia experiencia profesional.

Este momento refuerza su **liderazgo, su autoestima y su papel activo**, al tiempo que consolida su propio proceso de aprendizaje y su confianza como modelos a seguir dentro del grupo.

2. Introducción y actividades para romper el hielo (dirigidas por el formador de FP)

Mientras los mentores terminan su preparación, el formador:

- Da la bienvenida al grupo.
- Recuerda brevemente el objetivo de los **Talleres Interactivos de Intercambio de Habilidades + Sistema de Compañeros de Idioma**.
- Realiza una **breve actividad para romper el hielo**, centrada en la confianza, la comunicación y la cohesión del grupo.
- Refuerza la idea de que el taller es un **espacio seguro, participativo y no evaluativo**, donde los errores son una parte natural del aprendizaje.

Esta introducción ayuda a crear un clima de seguridad emocional y apertura, que es clave para la participación activa.

3. Presentación práctica dirigida por el mentor (60 minutos)

El mentor dirige la parte central del taller:

- Demuestra tareas reales específicas de la función profesional en la que se está trabajando.
- Explica los procedimientos paso a paso de forma clara y accesible.
- Presenta y practica vocabulario y expresiones clave en contexto.
- Fomenta la participación activa mediante preguntas, demostraciones y ejercicios prácticos.
- Responde a las preguntas y fomenta el apoyo entre los participantes.

El enfoque es **práctico, experiencial y horizontal**, basado en el aprendizaje entre pares en lugar de la enseñanza formal tradicional, lo que refuerza el valor de la experiencia compartida.

4. Comentarios y refuerzo por parte del formador de FP (40 minutos)

El formador:

- Proporciona **retroalimentación constructiva y respetuosa** al mentor.
- Completa o refuerza aspectos técnicos o lingüísticos relevantes.



Co-funded by
the European Union

Financiado por la Unión Europea. No obstante, las opiniones y puntos de vista expresados son exclusivamente de los autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de los mismos.

- Aporta sugerencias de mejora o recomendaciones prácticas.
- Valida explícitamente el trabajo realizado por el mentor y el grupo.
- Refuerza los aprendizajes clave, relacionándolos con situaciones reales en el lugar de trabajo.

Este bloque es esencial para **promover el empoderamiento**, reforzar la confianza de los mentores y consolidar el aprendizaje del grupo en su conjunto.

5. Cierre y reflexión final

- Breve espacio para la reflexión en grupo.
- Identificación del aprendizaje práctico y lingüístico.
- Reconocimiento del valor del aprendizaje entre pares.
- Recordatorio del **sistema de compañeros de idioma** como herramienta para la práctica diaria fuera del taller.
- Conclusión positiva, reforzando la confianza, la motivación y el sentido de pertenencia al grupo.

Enfoque transversal hacia el empoderamiento

Los talleres interactivos de intercambio de habilidades + el sistema de compañeros lingüísticos no deben entenderse únicamente como formación técnica, sino como **una herramienta clave para el empoderamiento**, en la que:

- Se reconoce a las mujeres como portadoras de conocimientos y experiencia.
- Se fomenta la autonomía, la participación activa y la capacidad de expresarse con libertad.
- Se normalizan los errores como parte del proceso de aprendizaje.
- Se construye una comunidad sostenible de apoyo y aprendizaje.

El formador debe tener siempre presente el objetivo central de los **Talleres interactivos de intercambio de habilidades + Sistema de compañeros lingüísticos**, asegurándose de que cada sesión contribuya tanto al **desarrollo profesional** como al **crecimiento personal** de los participantes.

A4 – Sesiones para compartir historias de éxito y eventos de intercambio cultural

1. Objetivo.

La actividad «Sesiones para compartir historias de éxito y eventos de intercambio cultural» tiene como objetivo reforzar la motivación, la autoestima y el sentido de pertenencia de las participantes, al tiempo que promueve el diálogo intercultural, la participación comunitaria y el apoyo mutuo dentro del programa EmpowerHer. A través del intercambio de experiencias personales, la reflexión guiada

sobre los logros y las actividades interculturales diseñadas de forma colaborativa por las participantes, estas sesiones crean un espacio donde las mujeres pueden reconocer su progreso, intercambiar experiencias y establecer vínculos significativos con otras personas.

La actividad pone de relieve el crecimiento personal y profesional que han experimentado los participantes durante el proyecto, al tiempo que refuerza la confianza, fortalece las redes sociales y consolida la comunidad de apoyo desarrollada a lo largo del WP4.

2. Duración del taller

- **4 sesiones de 2,5 horas**
- duración total: 10 horas.

3. Resultados esperados

Al finalizar la actividad **«Sesiones de intercambio de historias de éxito y eventos de intercambio cultural»**

se espera que los participantes:

- Reconocer sus logros personales y profesionales con mayor claridad.
- Reforzar su autoestima y confianza.
- Sentirse parte activa de una comunidad solidaria.
- Mejorar su comprensión intercultural.
- Aumentar su implicación y participación dentro del grupo.

4. Perfil de las participantes

Las sesiones están dirigidas a las mujeres que participan en el proyecto EmpowerHer, tanto mentoras como participantes en el proceso de aprendizaje, con diversos antecedentes personales y culturales y diferentes niveles de competencia lingüística.

La participación en las actividades de narración de historias o en la organización de actividades interculturales es siempre voluntaria.

5. Programa sugerido

Resumen de la sesión

Sesión	Enfoque	Duración
Sesión 1	Introducción a la narración de historias y preparación de actividades interculturales	2,5 horas
Sesión 2	Biblioteca Humana: intercambio de historias personales de éxito	2 horas
Sesión 3	Reconocimiento de logros y fomento de la autoestima	2,5 horas

Sesión 4	Actividad de intercambio intercultural	2,5 horas
---------------------	---	------------------

Sesión 1 – Introducción a las sesiones de intercambio de historias de éxito y eventos de intercambio cultural, y preparación de actividades

Duración: 2,5 horas

1.1 Apertura y bienvenida

La sesión comienza con una bienvenida y una explicación del propósito de **las sesiones de intercambio de historias de éxito y los eventos de intercambio cultural** dentro del proyecto. El formador presenta esta fase como un espacio centrado en compartir experiencias, reconocer logros y valorar la diversidad cultural como parte del proceso de empoderamiento y cohesión del grupo.

Se repasan las normas básicas para el funcionamiento del grupo, haciendo hincapié en la escucha respetuosa, la confidencialidad y la participación voluntaria.

1.2. Desarrollo de la actividad

En la primera parte, la formadora presenta la dinámica de **«Historias de éxito: Biblioteca Humana»**. Se explica que la Biblioteca Humana es una metodología participativa en la que las personas sustituyen a los libros: en lugar de leer un texto, las participantes escuchan directamente a otra mujer que comparte su historia personal, su proceso de aprendizaje o su experiencia de superación de la adversidad. El valor de esta metodología reside en el encuentro, la escucha y el intercambio entre pares, en un espacio basado en el respeto y la participación voluntaria.

Se aclara que las historias no tienen por qué ser ejemplos perfectos de éxito, sino más bien relatos reales que incluyan dificultades, lecciones aprendidas y avances. En el contexto de EmpowerHer, la Biblioteca Humana hace visibles los procesos reales de integración y crecimiento, reforzando la motivación, la autoestima y el sentido de pertenencia al grupo. A continuación, se invita a las participantes que lo deseen a ofrecerse voluntarias para actuar como «libros humanos» en las siguientes sesiones, proponiendo un grupo inicial de **seis voluntarias**. En la segunda parte de la sesión, se explora la **dimensión intercultural** a través de una lluvia de ideas abierta. Las participantes proponen actividades que representen su cultura o promuevan el intercambio cultural dentro del grupo, como degustaciones de platos típicos, presentaciones culturales, juegos de integración o actividades sobre estereotipos culturales.

Posteriormente, se abre un espacio de reflexión en el que cada participante expresa qué actividad le gustaría proponer o en cuál se siente capaz de participar activamente. Este momento permite que las ideas se transformen en compromisos y que comience a definirse el programa de la sesión 4.

1.3. Cierre

La sesión se cierra con un resumen de las propuestas recopiladas y los compromisos expresados por el grupo. El formador agradece las contribuciones de los participantes y ofrece un breve avance del contenido de la próxima sesión.

Sesión 2 – Historias de éxito: Biblioteca Humana

Duración: 2 horas

2.1 Apertura y bienvenida

La sesión comienza con una breve bienvenida y un recordatorio del objetivo de la Biblioteca Humana. El formador presenta a los participantes que actuarán como «libros humanos» y refuerza la importancia de la escucha activa y el respeto.

2.2. Actividad

La Biblioteca Humana se lleva a cabo con **cuatro voluntarios**, organizada en **cuatro rondas de 25 minutos** cada una. En cada ronda, un voluntario comparte su historia durante aproximadamente 15 minutos, seguido de un espacio para la escucha, las preguntas y los comentarios del grupo. Los participantes se organizan en pequeños grupos y el formador se desplaza entre ellos para acompañar el proceso, controlar el tiempo y garantizar un entorno seguro.

2.3. Cierre

La sesión termina con un breve debate, en el que los participantes comparten qué historias les han parecido más significativas y qué han aprendido de la experiencia.

Sesión 3 – Reconocimiento de logros y autoestima

Duración: 2,5 horas

3.1 Apertura y bienvenida

La sesión comienza explicando la importancia de reconocer el propio recorrido y los logros como parte fundamental del proceso de empoderamiento personal.

3.2. Actividad

- **La flor de las habilidades:**

Objetivo: ayudar a los participantes a identificar y reconocer sus propias fortalezas, habilidades y recursos personales, que a menudo se pasan por alto en su vida cotidiana.

Cada participante recibe una plantilla con una flor. En el centro, escriben su nombre y, en cada pétalo, anotan una habilidad, cualidad o capacidad que reconocen en sí mismas. No se trata solo de habilidades profesionales, sino también de capacidades personales y relacionales, como la paciencia, la responsabilidad, la adaptabilidad, el cuidado de los demás o la perseverancia.

La actividad se lleva a cabo de forma individual y en un ambiente tranquilo. Una vez completada, se invita a las participantes a compartir voluntariamente su flor con el grupo. Este momento fomenta el reconocimiento mutuo, refuerza la autoestima y permite a las mujeres verse a sí mismas desde una perspectiva más amable y realista.

- **Reflexionar sobre mi valor personal**

Objetivo: un ejercicio de reflexión guiada que ayuda a las participantes a ordenar cómo se perciben a sí mismas, qué hacen bien y qué han logrado, transformando esta conciencia en una forma de

autoafirmación. A través de una serie de preguntas sencillas, las participantes reflexionan y escriben sobre cuatro aspectos: cómo son como personas, qué hacen bien en su vida cotidiana, qué han logrado —incluidos los pequeños pasos adelante— y cómo pueden reforzarse a sí mismas cuando dudan o se sienten inseguras.

El ejercicio está diseñado para realizarse sin prisas, sin respuestas correctas o incorrectas. El objetivo no es evaluarse a uno mismo, sino mirarse con honestidad y respeto, reconociendo el camino recorrido. Al final, se sugiere una breve reflexión personal para que cada participante pueda leer lo que ha escrito y tomar conciencia del valor de su propia historia.

Esta actividad ayuda a reforzar la autoestima, la autovaloración y la capacidad de mantenerse emocionalmente, aspectos clave para el empoderamiento personal y la integración social.

- **Carta a mí mismo el primer día del proyecto.**

Cada participante guarda la carta en un sobre, con la propuesta simbólica de abrirla dentro de un año como recuerdo del camino recorrido y del crecimiento personal experimentado.

3.3.Cierre

La sesión se cierra con un espacio de reflexión en grupo en el que los participantes comparten sus sentimientos y aprendizajes, reforzando el reconocimiento del esfuerzo y el progreso individual y colectivo.

Sesión 4 – Actividad intercultural

Duración: 2,5 horas

4.1 Apertura y bienvenida

La sesión comienza recordando el proceso iniciado en la primera sesión y destacando la participación del grupo en la preparación de la actividad intercultural.

4.2. Actividad

Se lleva a cabo la actividad intercultural diseñada colectivamente por las participantes. Cada mujer desempeña un papel activo en la puesta en práctica de la actividad, fomentando la participación, la colaboración y el intercambio cultural.

La formadora acompaña el desarrollo de la sesión, apoyando la organización y velando por el ambiente del grupo.

4.3. Clausura

La sesión concluye con una reflexión colectiva en la que las participantes comparten lo que han aprendido, cómo se han sentido y qué significa para ellas formar parte del grupo. La actividad A4 se cierra reconociendo el proceso vivido y el crecimiento logrado dentro del WP4.

Consejos para formadores para facilitar las sesiones de la A4

Recomendación

Explicación



Co-funded by
the European Union

Financiado por la Unión Europea. No obstante, las opiniones y puntos de vista expresados son exclusivamente de los autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de los mismos.

Crea un entorno seguro	Fomente el intercambio voluntario y recuerde a los participantes que ellos pueden decidir cuánto quieren compartir.
Respetar los límites emocionales	Algunas historias pueden incluir experiencias difíciles. Permita a los participantes retirarse si lo necesitan.
Fomente la participación equitativa	Asegúrate de que los participantes más callados también se sientan invitados a contribuir.
Céntrate en los puntos fuertes	Destaca los logros y el progreso de los participantes en lugar de las dificultades.
Fomenta el diálogo intercultural	Fomenta la curiosidad, el respeto y la apertura hacia las diferentes perspectivas culturales.

Principios clave de EmpowerHer

Principio	Aplicación en las actividades
Aprendizaje entre pares	Los participantes aprenden de las experiencias y los conocimientos de los demás.
Empoderamiento	Las actividades refuerzan la confianza, la autonomía y el liderazgo.
Creación de comunidad	Los participantes desarrollan redes de apoyo y amistades.
Comunicación	Las actividades fomentan el diálogo, la narración de historias y la práctica del idioma.
Intercambio cultural	Los participantes comparten tradiciones, puntos de vista y experiencias.

Anexos

Apéndice 1 — Lista de talleres A3

N.º	Título del taller	Función profesional asociada	Áreas de trabajo
1	Limpieza de habitaciones	Limpieza	Lenguaje funcional + expresar dudas y ritmo de trabajo.
2	Preparación básica de alimentos	Cocina	Instrucciones claras, seguridad, coordinación verbal.
3	Inventario y existencias	Gestión de existencias	Vocabulario técnico + comunicación escrita y oral.
4	Habilidades básicas de recepción	Recepción	Frases de bienvenida, despedida y conducta profesional.
5	Seguridad y protocolos	Todos	Comunicación clara en situaciones de emergencia, confianza.
6	Comunicación con los clientes	Recepción / Limpieza	Escucha activa, cortesía, gestión de las emociones.



7	Trabajo en equipo	Todos	Interacción verbal, confianza, gestión de diferencias.
8	Gestión del estrés en el lugar de trabajo	Todo	Técnicas de regulación emocional y lenguaje interno.
9	Gestión de quejas y resolución de conflictos	Todos	Asertividad, tono adecuado, gestión emocional.
10	Check-in y check-out con un toque humano	Recepción	Estructura verbal + amabilidad en la atención al cliente.
11	Comunicación interna y uso del teléfono	Recepción / Cocina / Almacén	Claridad, estructura y capacidad de escucha.
12	Inteligencia emocional en el lugar de trabajo	Todos	Reconocer y nombrar las emociones en el trabajo.
13	Cuidado emocional personal y establecimiento de límites	Todos	Expresar necesidades y límites con un lenguaje sencillo.
14	Organización de turnos y prioridades con una comunicación clara	Todos	Planificación + lenguaje funcional entre compañeros.
15	Vocabulario emocional y profesional esencial	Todos	Palabras clave para expresar estados y tareas.
16	Simulación de situaciones reales en hostelería	Todos	Juegos de rol sobre conflictos, atención al cliente y coordinación de equipos.

Anexo 2 — El enfoque de EmpowerHer para dar retroalimentación a las mentoras entre pares

En el proyecto **EmpowerHer**, la retroalimentación no se concibe como una evaluación o una valoración jerárquica. Es, ante todo, una **herramienta de apoyo**, aprendizaje y empoderamiento, diseñada para apoyar a la mentora de la misma manera que ella apoya a otras mujeres.

La retroalimentación siempre debe darse en un **entorno seguro**, prestando atención tanto al contenido como a la forma. Para ello, es importante elegir un momento tranquilo, reconocer el compromiso de la mentora y explicar claramente que el propósito de la retroalimentación es **aprender y mejorar juntas**, no juzgar ni corregir.

Un principio clave en EmpowerHer es que la retroalimentación **siempre parte de los puntos fuertes**. Reconocer lo que funciona genera confianza y ayuda a la mentora a sentirse vista y valorada. Este

reconocimiento debe centrarse en comportamientos específicos y observables, no en rasgos personales.

Cuando se identifican áreas de mejora, se presentan como **oportunidades de aprendizaje**, nunca como errores. Se utiliza un lenguaje amable y respetuoso, evitando juicios o generalizaciones, y describiendo lo observado de manera clara y específica. Siempre que sea posible, se explica el impacto positivo que la mejora sugerida puede tener en la mentora.

En EmpowerHer, la retroalimentación es también un **diálogo**, no un monólogo. Por lo tanto, se invita a la mentora a compartir cómo se siente en su papel, qué le resulta más fácil y qué le supone un mayor desafío. Escuchar su punto de vista es una parte esencial del proceso de mentoría.

La conclusión de la retroalimentación es tan importante como el comienzo. Nunca debe generar inseguridad. Al contrario, debe **reforzar la confianza**, recordando a la mentora que la mentoría es un proceso de aprendizaje continuo y que su participación es, en sí misma, una valiosa forma de apoyo.

Como guía práctica, la retroalimentación de EmpowerHer puede estructurarse en cuatro sencillos pasos:

1. Reconocer los puntos fuertes.
2. Describir un área de mejora de forma concreta y sin juzgar.
3. Sugerir una posible alternativa o ajuste.
4. Reforzar la confianza y el valor de la mentora.

En resumen, la retroalimentación a una mentora de EmpowerHer debe **apoyar, animar, orientar y empoderar**, contribuyendo a crear un entorno de aprendizaje seguro, horizontal y humano.