



ALTRUSA INTERNACIONAL, INC.
Distrito Catorce
Adelaida Cruz Zayas, Gobernadora
Bienio 2025-2027

PROGRAMA Y GUÍA DE MENTORÍA ALTRUSA

Comité Adiestramiento de Lideres Distrito Catorce
Carmen I. Cabán Ramírez y Lizzette Ocasio Cruz
Enero 2026

ALTRUSA INTERNACIONAL, INC.

Adelaida Cruz Zayas, Gobernadora Distrito Catorce Bienio 2025-2027

PROGRAMA Y GUÍA DE MENTORÍA ALTRUSA

Comité Adiestramiento de Líderes Distrito Catorce

Carmen I. Cabán Ramírez y Lizzette Ocasio Cruz

PROGRAMA DE MENTORÍA ALTRUSA

El programa de mentoría Altrusa es voluntario y persigue que los miembros con conocimientos y vasta experiencia en Altrusa (mentor) sean pareados con miembros de menos conocimientos y experiencia (mentoreado) para ayudarles a desarrollar destrezas y conocimientos específicos que impulsarán el crecimiento personal y liderazgo del miembro Altrusa con menos experiencia y redundará en satisfacción, desarrollo personal y retención.

Este programa está dirigido tanto a los nuevos miembros Altrusa como a quienes están listos para continuar su trayectoria como líderes en nuestra maravillosa y dinámica organización. También es útil a miembros Altrusa experimentados quienes desean ayudar a estos líderes potenciales en su increíble, gratificante y desafiante camino. Nuestra organización se fortalecerá gracias al esfuerzo de los miembros Altrusa que participen en este programa de mentoría.

ANTECEDENTES

El Plan Estratégico de Altrusa Internacional del 2016, a implementarse luego de la Convención Internacional del 2017, atendió la necesidad de desarrollar un sólido programa de mentoría para desarrollar liderato, atraer y retener miembros.

El plan esta alineado al lema Altrusa : "Liderando hacia una mejor comunidad ". A estos efectos, el Equipo de Trabajo de Mentores de Altrusa Internacional revisó más de diez (10) programas de mentoría, principalmente para organizaciones de servicio y encuestó a los miembros Altrusa sobre sus intereses y deseos para dicho programa.

La mentoría en Altrusa se basa en una relación en la que un miembro Altrusa experimentado (mentor) ayuda a otro miembro Altrusa (mentoreado) a desarrollar destrezas y conocimientos específicos que impulsarán el crecimiento personal del miembro Altrusa con menos experiencia y redundará en satisfacción, desarrollo personal y retención. Aunque no abordamos específicamente la mentoría de los miembros Altrusa en sus profesiones, los miembros Altrusa podrían encontrar a otros miembros que puedan servir como sus mentores profesionales. Este documento está dirigido tanto a los nuevos miembros Altrusa como a quienes están listos para continuar su trayectoria como líderes en nuestra maravillosa y dinámica organización. También es útil a miembros Altrusa experimentados quienes desean ayudar a estos líderes potenciales en su increíble, gratificante y desafiante camino. Nuestra organización se fortalecerá gracias al esfuerzo de los miembros Altrusa que participen en este programa de mentoría.

OBJETIVOS

Los objetivos del Plan de Mentoría de Altrusa Internacional son:

- Desarrollar una mejor y mayor comunidad mediante la participación de los nuevos miembros y aumentar la tasa de retención de los actuales miembros Altrusa a través de conexiones con los miembros y la comunidad.
- Contribuir al desarrollo de destrezas específicas, conocimiento y confianza para identificar oportunidades de liderato en Altrusa.
- Crear un entorno que estimule a los miembros Altrusa a aceptar posiciones de liderato, con la certeza que siempre hay alguien disponible para hablar sobre oportunidades y desafíos.
- Compartir experiencias sobre cómo el desarrollo de destrezas de liderazgo contribuye al crecimiento personal, tanto en el club como en el trabajo.

CUALIFICACIONES DE LOS MENTOREADOS

Para nuevos miembros:

- Ser miembro Altrusa activo.
- Desear adquirir o ampliar el conocimiento sobre Altrusa y su servicio.

Para líderes en formación, añadir el deseo de aceptar una posición de liderato en el club, distrito o nivel internacional.

CUALIFICACIONES DE LOS MENTORES

Para todos los mentores:

- Miembro activo de su club con conocimiento de Altrusa y de cómo su club se integra en el distrito y en la organización internacional.
- Disposición para compartir experiencias y poseer capacidad para escuchar.
- Haber ocupado por, lo menos, dos posiciones de liderazgo (incluyendo liderazgo de proyectos o comités) en Altrusa o en su profesión.
- Conocimiento de cómo estimular/ animar a otros.
- Conocimiento de cómo ofrecer críticas constructivas.

Para líderes Altrusa en formación :

- Conocimiento y experiencia en el puesto al que aspira su mentoreado. Es posible que su mentoreado necesite cambiar de mentor a medida que asciende en la organización y así trabajar con un mentor familiarizado con el puesto al que aspira.
- Para los miembros Altrusa interesados en ejercer el liderato más allá del club, los mejores mentores son aquellos quienes han asistido regularmente a conferencias (o convenciones, si el mentoreado está interesado en servir a nivel internacional).

BENEFICIOS PARA LOS MENTOREADOS

- **Compartir experiencias:** El mentor está familiarizado con Altrusa y puede compartir sus conocimientos y experiencias para ampliar los conocimientos del mentoreado.
- **Ayuda para alcanzar tu potencial:** Como mentoreado a menudo tus opiniones sobre lo que crees que puedes lograr y lo que no puedes hacer son limitadas. Tu mentor puede ayudarte a ver tus fortalezas actuales, especialmente aquellas que no reconoces. Esto tendrá un gran impacto en lo que tú y tu club pueden lograr; también, puedes mejorar tus habilidades organizativas.
- **Conocer nuevas personas:** Tu mentor te presentará a otros miembros Altrusa y a personas de la comunidad que te apoyarán y ayudarán en el camino. Puedes desarrollar nuevas amistades para toda la vida.
- **Compartir ideas y ampliar horizontes:** tu mentor es la persona idónea con quien podrás intercambiar ideas y retroalimentación. Tu mentor es objetivo, por lo que puedes compartir ideas sin la preocupación de ser juzgado y te ayudará a ampliar tu perspectiva. Al combinar tus ideas con las de tu mentor, podrás ampliar tu propio pensamiento y conocimientos.
- **Ánimo y apoyo:** Tu mentor cree en ti y te animará a alcanzar tus metas. Te apoyará, celebrará tus éxitos y te brindará retroalimentación constructiva cuando los resultados difieran de lo esperado. Esto debería mejorar tus habilidades de comunicación.
- **Es un modelo para seguir y será honesto contigo:** Tu mentor ha estado en situaciones similares a las tuyas y las ha gestionado con éxito. Es un modelo para seguir y puede ser la persona que te diga lo que necesitas escuchar y no solo aquello que deseas escuchar.
- **Responsabilidad:** Tu mentor puede ayudarte a mantenerte firme haciéndote responsable de tus acciones y de los compromisos que aceptaste.

BENEFICIOS PARA LOS MENTORES

- **Mejora sus destrezas :** Como mentor, fortalecerás tus destrezas de liderazgo y coaching compartiéndolas y brindándoles consejos a tu mentoreado, como líder emergente, a tener la confianza para aplicar su aprendizaje e información en roles de liderazgo y otros compromisos. Desarrollarás aún más tus destrezas de liderazgo, convirtiéndote en un miembro y líder más valioso.
- **Contribuye al éxito de Altrusa:** Como mentor, ayudarás a desarrollar miembros Altrusa más satisfechos y capacitados quienes se convertirán en miembros que lideran mejor en la comunidad.
- **Hace la diferencia:** Marca la diferencia para un nuevo miembro o un líder Altrusa en formación, quien, a su vez, puede tener la oportunidad de asesorar a otros.
- **Crea un legado:** Como mentor, creas un legado con impacto positivo en tu mentoreado, tu Club Altrusa y la comunidad.

- Revitaliza tu compromiso Altrusa: Cuando veas la emoción de un nuevo miembro, recordarás por qué te convertiste en miembro Altrusa.
- Aumenta tu Confianza: Enseñar, asesorar y compartir tus conocimientos y experiencia puede aumentar tu propia confianza y satisfacción de que tu servicio puede ser utilizado dentro de Altrusa y no solo en tu comunidad.
- Validez: Validas el hecho de que has adquirido conocimientos, destrezas, habilidades y experiencia de liderazgo que tus compañeros Altrusa desean conocer.
- Revitalizar: Re energizas tu conexión con Altrusa al entablar una relación recíproca de mentoría.
- Satisfacción : Contribuyes a asegurar el futuro de Altrusa.

CÓMO APAREAR MENTORES Y MENTOREADOS

La decisión recae en el mentoreado, pero el mentor tiene que estar de acuerdo con el apareamiento.

PARA TODOS LOS MIEMBROS

- Toma el tiempo necesario para tomar tu decisión.
- Debes buscar una conexión y un sentimiento de confianza, respeto y confidencialidad para que la relación sea efectiva y satisfactoria para ambos.
- Piense en lo que espera de esta relación de mentoría. Esto te ayudará a elegir al mentor.
- Es fundamental que los mentores y los mentoreados sean compatibles para que cada uno tenga una experiencia positiva que pueda beneficiar a Altrusa y a la comunidad.

PARA NUEVOS MIEMBROS

- Se sugiere que el proceso de aparear mentores y nuevos mentoreados sea antes de la cuarta reunión a la que haya asistido el mentoreado.
- Los mentores deben ser miembros activos del club Altrusa al que se ha unido el mentoreado y que conozcan bien cómo funciona su club y cómo este se integra en la estructura de Altrusa Internacional.

ASISTIENDO A UN MENTOREADO A SELECCIONAR SU MENTOR

MIEMBROS NUEVOS Y LÍDERES EN FORMACIÓN A NIVEL DE CLUB

- Si la persona que le invito al club(Madrina/padrino Altrusa) cumple con los requisitos ya mencionados, puedes seleccionarlo como tu mentor. No es obligatorio, especialmente si es nuevo en el club o no ha ocupado ningún puesto de liderazgo.
- El presidente del club o cualquier expresidente puede ayudarte en la selección.

PARA LÍDERES EN FORMACIÓN INTERESADOS EN POSICIONES EN EL DISTRITO O INTERNACIONAL

- Considera un mentor externo a su club o distrito: Es posible que su club no tenga ningún miembro Altrusa que haya servido en una posición en el distrito o a nivel internacional que te interese, por lo que necesitarías contactar algún mentor fuera del club. Para una posición a nivel de distrito, puedes solicitar ideas a los oficiales de área. Para posiciones en internacional, el representante internacional de distrito puede ayudarte.
- Considera la lista de mentores (una lista preparada para mentores disponibles con fortalezas y debilidades específicas) si tu Distrito la tiene disponible.
- Datos biográficos de los mentores: Sus datos biográficos proporcionarán información personal y profesional sobre ellos, incluyendo sus experiencias de liderazgo, tanto dentro como fuera de Altrusa. El Comité de Adiestramiento de Líderes de Distrito está recopilando esta información. Puedes conseguirla comunicándote con los miembros de este comité.
- Información de la red profesional: Te facilita obtener información adicional sobre tu posible mentor, su experiencia de liderazgo y su trabajo/servicio. Podrías conectar más fácilmente con líderes que poseen profesiones relacionadas a la suya. Los interesados en algún puesto en el distrito deben seleccionar un mentor que sea o haya sido miembro de su distrito, ya que cada distrito trabaja de manera diferente.
- Entrevistas estilo citas rápidas: Pueden incorporarse en un evento de socialización o en otra reunión donde mentores y mentoreados tengan un tiempo determinado para conversar. Las entrevistas se basan en intereses comunes, compatibilidad, desarrollo y crecimiento personal. Habrá tiempo para seguir conversando en un ambiente informal. Los mentores pueden compartir más información en sesiones de 5 a 10 minutos con los mentoreados, basándose en sus datos biográficos y compartiendo información personal tales como hobbies, vacaciones, deportes, etc. Esto puede llevarse a cabo como un taller de conferencia.
- Cuando sea posible, la Junta de Distrito puede brindarles la oportunidad de que mentores y mentoreados de una misma área (I,II,III) del distrito se conozcan.
- Los mentoreados elegirán sus mentores por orden de preferencia, pero ambas partes deberán estar de acuerdo en que son compatibles.

DEBERES Y RESPONSABILIDADES DE MENTORES Y MENTOREADOS

Define las expectativas.

- Mentoreado: Sé franco. Hazle saber a tu mentor lo que quieres lograr y lo que esperas obtener de Altrusa. Establece tu meta y objetivos desde el principio. Es imposible que tu mentor pueda ayudarte si no conoce tus experiencias o expectativas.
- Mentor: Ayuda a tu mentoreado a establecer expectativas realistas y a identificar cualquier diferencia entre lo esperado y lo que ocurra. Anímalo a dividir estos objetivos en pasos y plazos de acción manejables.

Comparte tu historia y experiencia.

- Mentoreado : Informa a tu mentor sobre tus experiencias e intereses.
- Mentor: Comparte tu historia con tu mentoreado. Bríndale información, provee orientación y cualquier herramienta, recurso y red que contribuya a lograr sus objetivos y desarrollo.

Sé claro.

- Mentoreado: Planifica la frecuencia de tus reuniones y tu plan de salida de ser necesario.
- Mentor: Establece un horario que funcione para ambos, considerando tus responsabilidades personales y profesionales. Desarrolla un plan de salida si los objetivos se alcanzan antes de lo esperado o si otros problemas propician la terminación de la relación.

Ofrece apoyo.

- Mentoreado: Recuerda que tu mentor está ahí para ti, pero solo como un guía. No decide.
- Mentor: Sé un modelo para seguir, compartiendo libremente y comprometiéndote con esta relación de mentoría.

Comuníquense

- Mentoreado : Sé educado y cortés. Mantente al día con tus correos electrónicos y has preguntas. Si no puedes cumplir con un compromiso (¡no pasa nada!), pero comunícaselo al mentor.
- Mentor: Escucha las preocupaciones de tu mentoreado para comprender mejor su situación, necesidades, frustraciones, metas y logros. Fomenta la comunicación y la participación, poniéndote en contacto con el mentoreado una o dos veces al mes. Responde a sus correos electrónicos. Responde a sus preguntas y proporciona consejos, recursos y orientación cuando sea necesario.

Sé honesto.

- Mentoreado: Informa a tu mentor si no entiendes algo o tienes opinión diferente.
- Mentor: Sé sincero y constructivo con intención positiva, pero también con tacto.

Participa activamente.

- Nuevo miembro mentoreado: Asiste a reuniones, eventos y proyectos de servicio comunitario. Si no puedes asistir a una reunión o evento o proyecto de servicio comunitario, por favor, comunícalo. ¡Tu mentor y tus compañeros Altrusa se preocuparán por ti!
- Todos los mentoreados: Escuche. Solicita participar en cualquier actividad o proyecto en el que participe su mentor para asistir u observar.

- Mentor: Comprométete en tu propio aprendizaje mientras mentorizas, colabora en proyectos, haz preguntas y experimentos.

Sé innovador y creativo

- Mentoreado: Ofrece nuevas ideas sobre actividades y ejercicios que puedan hacer juntos.
- Mentor: Comparte tus ideas, provee consejos y sé un recurso para nuevas ideas.

Conózanse uno al otro

- Mentoreado y mentor: Recuerden que las personas provienen de diferentes orígenes y experiencias, conózanse de forma individual. Recordar y entender la diversidad de trasfondos y experiencias de cada uno.

Sean confiables y constantes.

- Mentoreado y Mentor: Cuanto más constante sean, más confianza se tendrán.

¡Mantengan una actitud positiva!

- Mentoreado: Piense positivamente. Piensa siempre lo mejor de ti mismo, de tu mentor y de tus compañeros Altrusa. Recuerda que tu mentor te ofrecerá retroalimentación, no críticas.
- Mentor: Reconoce el trabajo y progreso del mentoreado.

¡CONECTÉMONOS!

- Comprométanse con el Programa de Mentoría. Reconozcan que ambos están muy ocupados y dedíquense tiempo para reunirse.
- Usen la tecnología para facilitar las reuniones. Hay muchas opciones gratuitas, por ejemplo, la conferencia telefónica gratuita (que puede ser videoconferencia o reunión telefónica); las videollamadas de Messenger y FaceTime son opciones disponibles de forma gratuita.

ALGUNAS REGLAS BÁSICAS

Confidencialidad

- Lo que se diga en sus reuniones, se mantendrá en secreto. • Solicita permiso si desea compartir información o incluir a otras personas en su relación la mentoría si beneficia a ambas partes.

Formaliza tus expectativas.

- Mentoreado: Lo que esperas de esta relación debe estar claro porque eres tú quien sabe lo que desea de tu experiencia de mentoría.
- Mentor: Debes ser honesto sobre lo que puedes y no puedes hacer.

Manténgalo real y realista.

Decidan cómo se medirá el éxito del programa de mentoría.

- Puede que no sientan la conexión y no hay que preocuparse.
- Si no funciona, exprésalo y siga adelante. De ser necesario, soliciten ayuda a los contactos de su club o Junta de Distrito.
- No se exijan demasiado. Los mentores no deben tener más de dos mentoreados a la vez; de lo contrario, no logrará que la relación de mentoría sea justa.

Mantén el ímpetu

- Ambas partes deben mantener el compromiso y honestidad sobre su disponibilidad.
- Establezcan un programa regular de contactos y reuniones.
- No se decepcionen uno al otro y acepten que ocurren imprevistos.
- Hagan algo por alguien que no pueda hacerlo por sí mismo.
- Recuerden porque se convirtieron en miembro Altrusa.

RECURSOS PARA MENTORÍA ALTRUSA

Accesa la página Altrusa Internacional (www.altrusa.org)

Username: altrusan

Password: Mamie Bass1955

Historia Altrusa

Junta de Directores

Funciones, término de servicio,
Fotos, dirección electrónica
Distrito al que pertenecen

Membresía:

Group Tally
Formularios: Recomendación membresía, afiliados, Emeritus
Carta bienvenida, Presidenta internacional
Folleto internacional
Modelos ceremonias para iniciaciones

Servicio:

- Premiaciones y formularios de participación
- One Book at a Time, Days for Girls
- 100 Ideas Proyectos de Servicio

Comunicaciones:

- Logo y guías para utilizarlo
- Política 9Q
- Plantillas cartas, comunicados prensa, Carta noticias, etc.
- Ejemplares Altrusa Compass

Liderazgo:

- Club Annual Report
- Point of Order (parlamentarismo básico)
- Kit de Liderazgo
- Manual presidentas, Calendario bienio, Presentaciones
- Plantilla Plan estratégico

Gobernanza:

- By Laws agosto 2025
- Asuntos incorporación
- Plantilla para reglamento club, agendas
- Formulario SOLICITUD Seguro, transferencia membresía
- Procedimientos financieros
- Guías: tesorería, secretaría
- Descripción puestos liderato: club, distrito, internacional

Naciones Unidas

- Altrusa en las Naciones Unidas
- Taller 2025 Altrusa en las Naciones Unidas
- Miembros de Comité
- Fechas mundialmente relevantes

Fundación

- Historia, visión y misión
- Programas de donaciones
- Programas de subvenciones y premios
- Noticias y eventos
- Informes anuales

ASTRA

Significado y propósito
Como fundar un club
Manuales y responsabilidades
Documentos y formularios
Herramientas ASTRA
Listado de proyectos
Eventos

ENLACE ALTRUSA INTERNATIONAL

<https://es.altrusa.org/>

[Altrusa Internacional – Liderando Hacia Una Mejor Comunidad](#)

ENLACE PARA ENCICLOPEDIA ALTRUSA (PAF)

[https://altrusaanaheimca.org/resources/membership/Altrusa-International- Encyclopedia 2019.pdf](https://altrusaanaheimca.org/resources/membership/Altrusa-International-Encyclopedia-2019.pdf)

OTROS RECURSOS DISPONIBLES:

Mentoring Guide for Altrusans <https://www.lionsclubs.org/es/resources-for-member>

Manual de Presidentes (traducido y actualizado en 2025)

Enciclopedia Altrusa en español (no actualizada)

Guía de Recursos de Altrusa Internacional 2014 (no actualizada)

Presentaciones Power Points: Conferencias Distrito Catorce y Talleres de Otoño

PROPUESTA DE ESQUEMA PARA MENTORÍA

POSIBLES TEMAS Y DISTRIBUCION TIEMPO

Parte I: Historia y Tradiciones (4 horas)

A. Historia Altrusa

- ❖ Fundación y fundadores
- ❖ Misión y visión, Principios
- ❖ Elementos distintivos: ASTRA, Fundación, Programa

B. Historia club

- ❖ Orígenes y fundadoras
- ❖ Tradiciones particulares
- ❖ Perfil de liderato: miembros de junta local
- ❖ Logros y retos en el tiempo

Parte II: Estructura Altrusa: (4 horas)

A. Niveles organizacionales: aspectos generales: internacional, distrito, club

- ❖ Posiciones de liderato
- ❖ By Laws /Reglamento
- ❖ Plan estratégico
- ❖ Membresía (categorías)
- ❖ Publicaciones (Manual presidentas, CAR, calendario)
- ❖ Eventos (Convención Internacional Conferencias Distrito, Talleres)

B. El club local: realidad específica:

- ❖ Posiciones de liderato (anual/bienio)
- ❖ Planes: anual y estratégico
- ❖ Reglamento: reuniones, cuotas
- ❖ Comités: servicio, finanzas, membresía, comunicaciones, ASTRA, otros
- ❖ Publicaciones (boletín, carta informativa)

Parte III. Liderazgo:

A. Planes: Mentoría y Sucesión (6-8 horas)

- ❖ Responsabilidades integrantes junta local y comités
- ❖ Responsabilidades miembros Altrusa
- ❖ Trabajo grupal y trabajo en equipo
- ❖ Actividades y proyectos
- ❖ Oportunidades, logros y retos

B. Proyección:

- ❖ Servicio y comunidad
- ❖ Redes sociales, prensa, radio, TV
- ❖ Reclutamiento, retención y revitalización
- ❖ “Marca Altrusa”
- ❖ Premiaciones distrito e internacional

Nota: incluir además otros temas de interés del mentoreado.

INSTRUCCIONES PARA COMPLETAR EL PERFIL DEL MENTOR Y MENTOREADO

Los miembros interesados en ser mentores o mentoreados, favor de completar el formulario que se adjunta y remirlo a Lizzette Ocasio lizzetteocasio@gmail.com o Carmen I. Cabán prof.c.caban@gmail.com.



PERFIL DEL MENTOR

Nombre:

correo electrónico:

Teléfono:

Hobbies:

Distrito:

Club:

Organizaciones de servicio preferidas:

Historial de Trabajo:

¿Por qué se inició en Altrusa?

Historial en Altrusa

¿Con qué persona, viva o muerta, desearía compartir una cena y por qué?

¿Por qué desea ser mentor?



PERFIL DEL MENTOREADO

Nombre:

correo electrónico:

Teléfono:

Hobbies:

Distrito:

Club:

Organizaciones de servicio

Historial de Trabajo
:

¿Por qué se inició en Altrusa?

Historial en Altrusa

¿Con qué persona, viva o muerta,
desearía compartir una cena y por
qué?

¿Por qué desea ser mentoreado?

¿Cuáles son las dos metas que desea lograr como Mentoreado Altrusa?

1.

2.

Comentarios adicionales: