

## ENCUESTA SATISFACCIÓN TALLER DE GESTIÓN DEL TIEMPO

ID	Hora de inicio	Hora de finalización	En este curso he apr	¿La conferenciante m	El material emplead	Considero que el ma	Los ejercicios realiza	El taller se ha desarro	Tras la realización de	Recomendaría la rea	Globalmente, daría u	Si tienes alguna obse	¿Desearías que se re
1	10/17/21 18:16:21	10/17/21 18:17:44	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	Fue un poco corto de tie Por supuesto.
2	10/18/21 8:26:13	10/18/21 8:28:22	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	Veo alguno de los ejerci Ese tipo de cursos siemp
3	10/18/21 11:24:44	10/18/21 11:26:20	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	Un taller muy útil. Si, un taller de como ges
4	10/18/21 13:07:55	10/18/21 13:09:23	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	Genial, de 11! Muy útil, Si, me gustan mucho

## TALLER DE SATISFACCIÓN DE MINDFULNESS

ID	Hora de inicio	Hora de finalización	En este curso he apr	¿El conferenciante m	El material emplead	Considero que el ma	Los ejercicios realiza	El taller se ha desarro	Tras la realización de	Recomendaría la rea	Globalmente, daría u	Si tienes alguna obse	¿Desearías que se re
1	10/17/21 18:01:50	10/17/21 18:03:02	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	Todo me parece bien Si, por supuesto.
2	10/17/21 19:10:29	10/17/21 19:11:16	4	4	4	3	5	5	4	4	4	4	
3	10/18/21 9:06:19	10/18/21 9:23:43	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	Un taller muy interesan! Si, en particular un taller
4	10/19/21 16:31:41	10/19/21 16:34:25	4	4	5	4	3	4	4	4	4	4	No tengo ninguna Si, me gustaría que hubi
5	10/20/21 10:04:55	10/20/21 10:27:25	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	Ninguna Sería bueno poder reali
6	1/24/22 17:12:51	1/24/22 17:13:21	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	No Si ayudan mucho

### Testimonios de participantes:

- **Profesorado-tutor:**

1. *“Del programa Mentor valoro especialmente la posibilidad de socializar con los alumnos, de romper barreras y conectar con ellos. Ha sido muy enriquecedor intercambiar impresiones, llegar hasta ellos en un plano más personal, más cercano y más amable. A pesar de la escasa participación, la experiencia es positiva y muy valiosa. La formación personal no termina nunca. En ese sentido, los talleres me han enseñado estrategias para gestionar las emociones y empatizar con el otro. No podemos evaluar un programa únicamente por la "cantidad" de participantes, sino por el aprendizaje de cada uno de los momentos en los que se haya intervenido”.*
2. *“Pedimos a los alumnos que nos hicieran un resumen de lo que había supuesto para ellos el programa, e intentaran plasmar su experiencia. Te los adjunto porque creo que se ve perfectamente que lo hablábamos ayer de que cada uno vivimos las cosas de manera diferente. En general, aunque la mayoría no han conseguido lo que ellos esperaban, creen en el programa y lo ven como algo muy positivo por lo que da fuerzas a continuar. Desde luego que lo que se palpa de todos los resúmenes es que las catas son lo que más los acercan y donde se ven las caras y al final se hace un contacto más cercano, de verdad que creo que hay que empezar por una cata mentores mentorizados al inicio de curso, o que a todos los de primero se les haga una cata de vinos, panes, quesos, cervezas.... y que conozcan cosas que se hacen en esta escuela, se les saque del aula a la que a principio lo agrumamos con mucha información dentro de ellas, y se les hable después de esa cata de este programa y se les anime a participar.  
Ayer cuando hablamos con nuestro mentores para animarlos a hacer la encuesta, preguntamos si estarían dispuestos a ayudarnos a seguir el programa puesto que este año íbamos a tener pocos alumnos de enología, y la respuesta fue casi un sí de manera general, y lo hicieron de manera muy rápida, ósea que podríamos contar con ellos, eso sí el problema es que todos ellos están en prácticas de empresa, y yo sé la dinámica en la que entran cuando están en vendimias, pero a partir de 20 de octubre terminan.  
Por otro lado, he estado pensando en lo que hablamos ayer de los PAYUD, creo que es super interesante porque a mi me ha ayudado a integrarme también como profesora, es verdad que necesitamos que haya profesores veteranos porque sino, quien va a integrar jejeje, este año nosotros vamos a tener un PAYUD nuevo, y seguro que le vendría bien participar, así que si os parece adecuado podríamos involucrarnos ese PAYUD y yo y ver que tal”.*

3.

- **Mentorizados:**

1. *“Respecto al programa mentor, me parece que es muy útil para la gente de primer año. En mi caso, se hizo un grupo con varios compañeros de clase y dos mentores que habían estudiado la carrera. Uno de los primeros días de curso quedamos con ellos y nos estuvieron hablando de la carrera, de los exámenes, de las instalaciones... Quedar con ellos de manera presencial fue de gran ayuda y una buena oportunidad para preguntar dudas acerca del curso.  
Sin embargo, mi mentora estaba ya estudiando el máster, y por lo tanto, del primer año de carrera no se acordaba muy bien y muchos de los profesores que le habían impartido clase a ella no coincidían con los míos, además que nuestros horarios eran poco compatibles y no se pudieron hacer más reuniones. Además, otra cosa que no comprendí es que en el grupo que se hizo yo era la única de mi carrera, el resto era de un doble grado, mientras que otros compañeros de mi misma carrera tenían sus respectivos mentores.  
Esa sería mi experiencia y las cuestiones que creo que se podrían mejorar para otros años. Espero que haya sido de ayuda.  
Un saludo”*
- 2.

- **Mentores:**

1. *“Mi labor como mentor se ha desempeñado sin incidencias. Mis compañeros de primero se han implicado desde el primer día y hemos estado en contacto casi todas las semanas del año por mensajes. Me han escrito cuando han tenido problemas y me han pedido consejos. He realizado reuniones individuales con algunos de ellos porque han estado un poco agobiados y me lo han pedido. También, los hemos llevado con alumnos de cursos superiores a tomar vino y hablar sobre enología y la carrera para que vean más opiniones.  
Con todo esto, les he intentado explicar la esencia de la enología (catas, campo, laboratorio...), ya que no se ve la transversalidad de la carrera durante el primer curso de esta. Se han realizando catas semanales entre todos los mentores con los mentorados y les fuimos explicando conceptos enológicos durante el primer cuatrimestre.  
Creo que ha sido una experiencia bastante buena para todas las partes. Ellos no han estado tan perdidos y yo he visto actitudes en ellos que tuve en su día. Considero que nos ha ayudado a todos a nivel personal y académico. Como conclusión final, espero que este programa siga activo muchos años y que la universidad siga siendo un sitio donde “hacer amigos”. Creo que lo que llena de riqueza a esta carrera es el cooperativismo entre los compañeros y la no competitividad” .*
2. *“Como experiencia personal no ha sido muy gratificante debido a que no ha habido apenas comunicación entre los mentores (.....) con los Mentorizados asignados. Esto ha podido deberse a una falta de implicación e interés primero, por la parte que nos toca como mentores y la labor que deberíamos desempeñar y segundo por parte de los propios alumnos interesados en ser mentorizados. En consecuencia, no se ha realizado ninguna reunión a parte, fuera de las clases y de la facultad. También ha sido difícil poder cuadrar una reunión debido a nuestros horarios, vida personal fuera de las clases... ya que estamos en una carrera y sumergidos en una evaluación continua que limita bastante el tiempo, por lo que resulta muy complicado si no hay interés mutuo.  
Solo hemos establecido contacto vía whatsapp pero en momentos muy puntuales para saber el seguimiento de los alumnos a lo largo del primer cuatrimestre como del segundo y a fin de cuentas, del curso. Solamente ha habido un interés de ciertas personas y en momentos muy puntuales para facilitarles apuntes, exámenes...  
A nivel grupal, junto con la labor del resto de mentores como alumnos de fuera del programa, hemos realizado catas grupales semanalmente para poder introducirles un poco dentro del mundo de la enología, y saber las opiniones, valoraciones y primeras impresiones de esta carrera durante el primer año en el que se encuentran. Estas catas sí que han servido y nos han sido útiles para ambas partes, y poder conocerles un poco más en profundidad y saber sus inquietudes: procedencia, por que están aquí, que les ha motivado a empezar esta carrera... De alguna manera estas catas han servido para que puedan tener unas nociones básicas sobre cata, realizar algo diferente dentro del curso en el que se encuentran, y poder entrar un poco en materia en lo que a la carrera se refiere. A mayores desconocemos si dentro de nuestro grupo de mentorizados hay una persona que no sabemos si continuará sus estudios o los abandonará. Esto supondría, bajo nuestro punto de vista, una falta de motivación e interés por nuestra parte en ayudarla a continuar y en consecuencia, una mala noticia para el grado en sí. Como conclusión, creo que la iniciativa llevada a cabo por este programa desde hace unos años es muy valiosa y solamente hace falta interés por parte de ambos lados. Seguirá suponiendo una gran ayuda para el alumnado que llega de nuevas a una carrera y poder facilitar su integración, adaptación y continuidad en sus estudios. Por último, se debe fomentar el cooperativismo, compañerismo y evitar la competencia porque a fin de cuentas en la universidad se aprenden esos aspectos y competencias transversales que le servirán a uno el día de mañana a la hora de enfrentarse al mundo laboral.  
Un afectuoso saludo y buen verano”.*
3. [Conclusiones de dos mentoras]  
*“Tras el programa de mentores, concluimos lo siguiente:*

- Inicialmente, todos los mentores preparamos una cata a todos los mentorados, con el objetivo de romper el hielo, empezar a conocernos, y enseñarles el lado bonito de la carrera, impartiendo nociones básicas de cata.
- Hemos podido reunirnos todos juntos una única vez, pero no por falta de interés, sino por diferencia de horarios o distancia. Individualmente si que hemos hablado más veces con ellos, para conocer la situación de cada uno, orientarles y animarles.
- Por otro lado, hemos mantenido continuo contacto por WhatsApp, les hemos orientado con cada asignatura y les hemos animado a seguir con ello a pesar de no aprobar todo a la primera.
- Nosotras esperamos haberles ayudado, aunque sea con lo más mínimo. Y seguiremos manteniendo contacto con ellos para próximos cursos, con el objetivo de ayudarles.
- Finalmente, podemos decir que este programa nos ha ayudado personalmente, sobretodo a la hora de aprender a orientar”.

4. [Comentario de Mentora y Mentor]

“Durante el pasado curso hemos sido mentores de varios de los alumnos de primero de enología. La función era sencilla, ayudar en todo lo posible a la integración de dichos alumnos al grado, hacerles mas amena y llevadera la estancia en el primer curso, apoyarlos anímicamente y hacer que se sintieran lo mejor posible durante el cambio que supone pasar de bachillerato o FP al grado universitario. Para ello nuestra función era realizar ciertas reuniones con dichos alumnos, que pusieran de manifiesto sus dudas, quejas etc e intentar animarlos y hacer llegar al profesorado dichas sensaciones de los alumnos. En nuestro caso tarea prácticamente imposible. Creemos que el mayor problema ha sido el desinterés de los alumnos de primero, dado que en varias ocasiones se les propuso fechas (a través de whatsapp) para realizar dichas reuniones, pero nunca obtuvimos respuesta a dichos mensajes. Hablamos con el resto de mentores, y muchos de ellos tampoco conseguían reunirse con sus mentorados, por lo que decidimos ir por la vía sencilla; realizar una cata en común todos los mentores y mentorados e intentar que todos ellos participasen durante la actividad para que se conocieran entre ellos y perdiesen la vergüenza. Posteriormente, visto que los alumnos no querían realizar reuniones presenciales, se decidió preguntar periódicamente por el grupo de whatsapp, pero obtuvimos prácticamente los mismos resultados que anteriormente, rara vez nos contestaban, y si lo hacían siempre era una única persona (aun teniendo a 4 mentorados). En conclusión, hemos sacado que si una parte de la cadena falla, todo falla. Nuestra intención era animar a los alumnos y ayudarlos en todo lo posible, pero por su parte ha sido una tarea imposible. No obstante, las veces que nos han visto por el campus o nos han preguntado, hemos intentado ayudarles lo máximo, aunque muchas veces era tarea complicada, puesto que buscaban salvar un cuatrimestre entero 10 días antes de exámenes. Personalmente a nosotros nos ha servido para aprender a comunicarnos entre nosotros y buscar soluciones a los problemas que nos planteaban las reuniones. Creemos que los cursos de liderazgo aportan mucho, dado que nos enseñan a como intentar manejar estos casos. Además estos cursos nos han ayudado a nosotros mismos a conocer gente de otros grados y a trabajar junto a ellos”.