

Coaching y mentoría para cultivar el sentido de pertenencia y el éxito estudiantil

UNIVERSIDAD DE PUERTO RICO EN CAYEY
Instituto de Investigaciones Interdisciplinarias

Mariluz Franco-Ortiz, Ph.D. (Coordinadora), Carilú Pérez Caraballo, Ph.D. (Coach) y Carla Díaz-Ramos (Coachee)



Descripción general

Programa de Coaching para la Resiliencia



Propósito:

Fortalecer la **retención y graduación de estudiantes subgraduados de diversos trasfondos**, mediante el desarrollo de la **resiliencia, la autoevaluación y la planificación académica**.

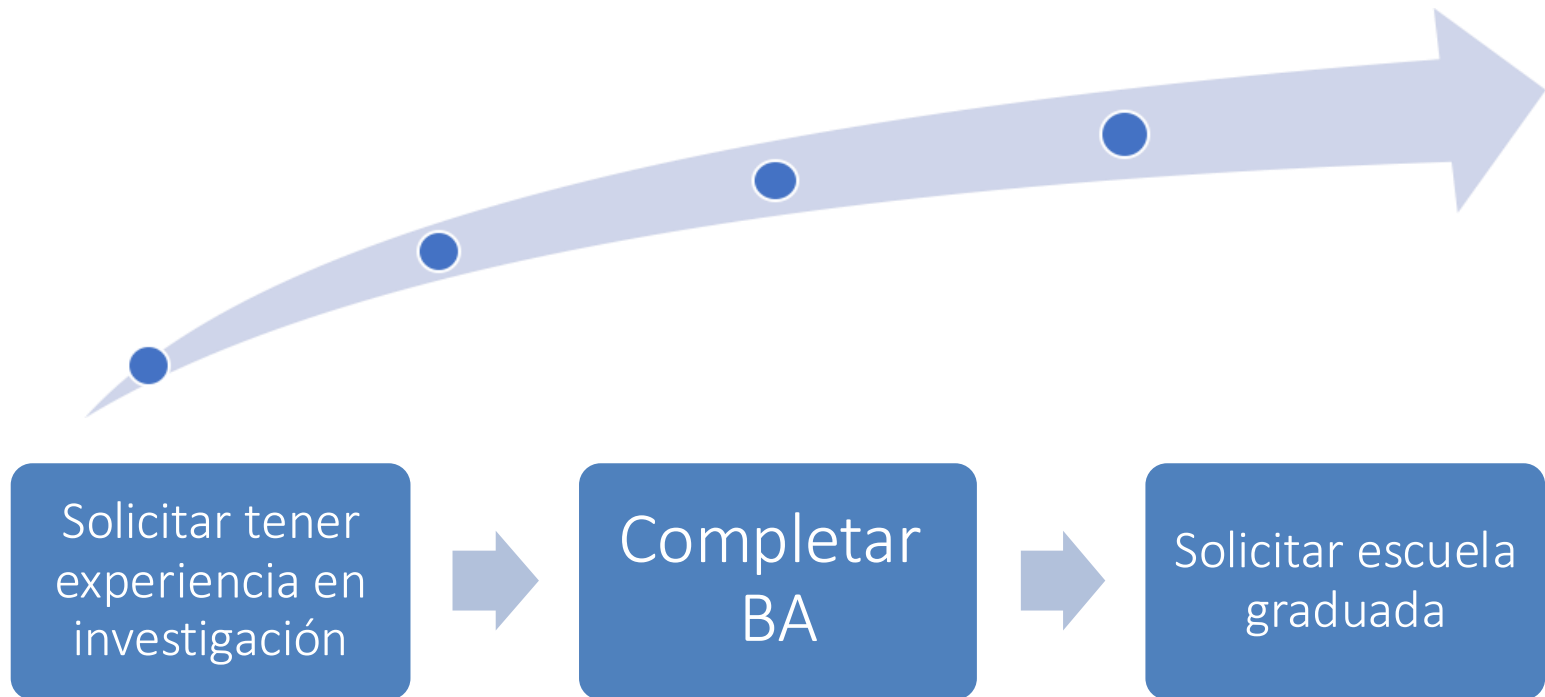
EL PROBLEMA

- Retos de retención para estudiantes (*se dan de baja entre el primer y segundo año*):
 - Aislamiento
 - Deficiencia en relaciones de mentoría
 - Carencia de estrategias de bienestar y autocuido general
- Experiencia en investigación aumenta la autoeficacia e identidad científica, particularmente en estudiantes a nivel subgraduado, sin embargo, hace falta esfuerzos adicionales.
- **59% de estudiantes egresados de UPR-C** con experiencia previa en investigación y más de dos años de escuela graduada identificaron su primer año de escuela graduada como el más retante debido a la carencia de las siguientes destrezas:
 - **Organización y manejo de tiempo**
 - **Autocuido y bienestar**
 - **Manejo del estrés**
 - **Comunicación oral**
 - **Trabajo en equipo**

Coaching puede proveer y fortalecer estas destrezas, sin embargo el enfoque ha sido individual y sin certificación por parte de Coaches.

PREGUNTA:

¿Coaching grupal puede servir de "puente" para atajar estos retos?



Coaching: estructura, destrezas para la vida, mentoría y pertenencia.



Coaching para manejar los retos en BA

Sesiones de Coaching para la Resiliencia

- Sesiones de coaching **grupales, presenciales y en línea**, facilitadas por **Coaches con certificación profesional**.
- **8 sesiones de coaching** a lo largo de **dos semestres**.
- **10–14 estudiantes subgraduados/as** por grupo.
- **8 mentores/as pares por grupo**, estudiantes graduados/as de la UPR-Río Piedras.
- Desarrollo de un **Plan de Desarrollo Profesional (PDP)** y fortalecimiento de **destrezas para la vida**.

Temas abordados

- Presiones familiares
- Comunidad científica y redes de apoyo
- Mentoría
- Manejo del tiempo
- Destrezas de estudio



Plan de Desarrollo Profesional (PDP)

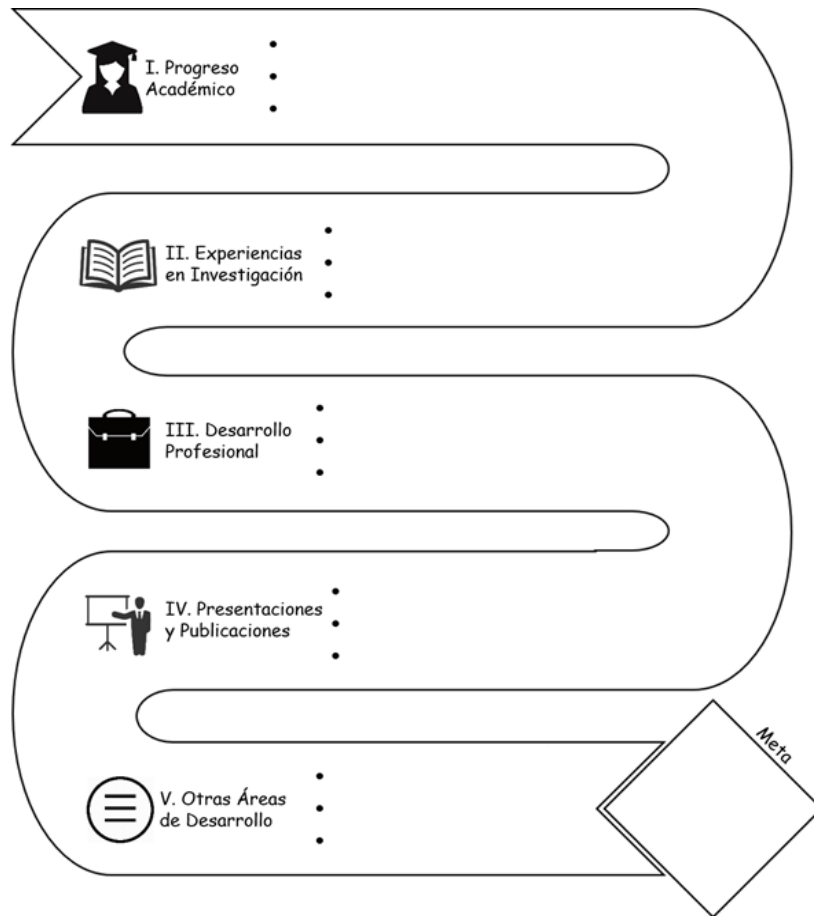
<https://www.upr.edu/iii-cayey/estudiantes/pdp-anual-de-estudiantes-e-informe-de-logros/>

Es una herramienta para...

- Organizar oportunidades y metas académicas y profesionales
- Apoyar destrezas de investigación y estudios graduados



Estructura del PDP (versión corta)



Instrucciones. Esta imagen representa tu ruta para alcanzar tu meta académica. Utilizando el PDP como referencia, establece tu prioridad y anota los pasos a seguir de acuerdo con lo que sea pertinente para tu etapa de estudios. Un ejemplo de cómo establecer prioridades, es que este semestre quieras identificar experiencias de investigación de verano, escribir un CV y escribir un Ensayo (*Statement of Purpose*). Toma en cuenta estas preguntas de reflexión y autoevaluación semestral o anual para elaborar tu PDP:

- ¿Con qué mentores/as cuento?
- ¿Qué apoyos, recursos y tiempo necesito para lograr mis objetivos?
- ¿Mis objetivos son viables considerando la etapa en que me encuentro?

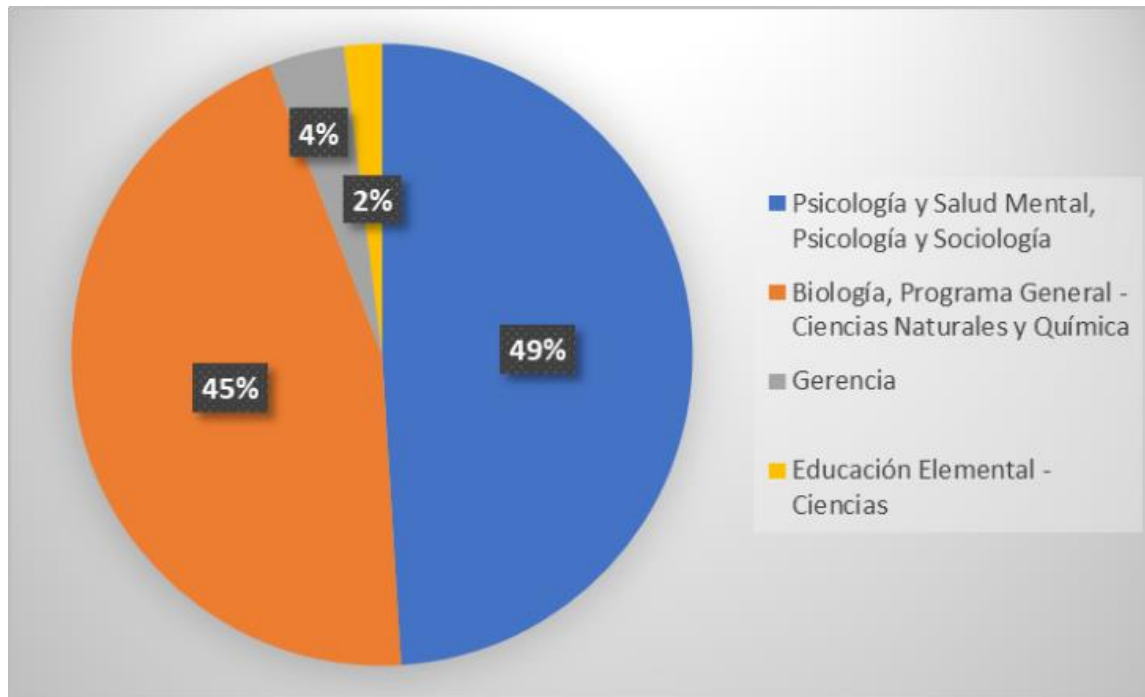
Talleres de Coaching (2024-2025)

Período	Cantidad de talleres virtuales	Cantidad de talleres presenciales	Cantidad de coachees
enero-oct. 2024*	10	6	27
enero-oct. 2025*	10	6	27**
Total	20	12	54

Nota: * 2 grupos de Coaching por año; ** Hubo una estudiante adicional que también participó en cohorte 1 (solo se contó una vez)

Participantes

Estudiantes que participaron en seis talleres o más por Área (n=52)



Coachees describieron el programa como *“ser parte de una tribu”*; *“excelente espacio de seguridad, apoyo y encaminamiento”*, *“Nosotros podemos lograr TODO lo que nos propongamos”*, *“Yo soy, yo puedo”*, *“una luz durante el proceso universitario”*.

Resultados de Coaching (n=54)

- Avances en retención y graduación
- **Altos niveles de participación y cumplimiento**
 - ✓ **100%** recomendaría los talleres.
 - ✓ **96%** asistió al menos a **6 de las 8 sesiones principales**.
 - ✓ **93%** completó su **Plan de Desarrollo Profesional (PDP)**.
 - ✓ **30%** se graduó durante el ciclo; de este grupo, la **mitad ingresó a programas graduados**.
 - ✓ El **95 %** de quienes aún no se habían graduado **continuó sus estudios en la UPR-Cayey**.
- Los/las coachees también destacaron un **fuerte sentido de comunidad, mayor confianza, mayor claridad en su planificación académica y el acompañamiento recibido**.

Construyendo el sentido de pertenencia:

El *Coaching* grupal como estrategia para el
fortalecimiento de estudiantes en el nivel
subgraduado

La experiencia del *Coach*

Retención universitaria

En el 2008, la Asociación Estadounidense de Colegios y Universidades (AAC&U) adoptó diez prácticas educativas de alto impacto identificadas y estudiadas por Kuh (2008) para promover resultados clave en la educación de artes liberales del siglo XXI:



diversidad y
aprendizaje global

experiencias de
primer año

pasantías y
experiencias de
culminación
(capstone)

experiencias
intelectuales
comunes

aprendizaje
colaborativo

comunidades de
aprendizaje

portafolios
electrónicos

cursos intensivos
en escritura

investigación de
pregrado

Coaching y retención universitaria

Ante la presión creciente para mejorar las tasas de graduación con recursos limitados que las universidades alrededor del mundo tienen, una muy oportuna revisión bibliográfica (sometida a revisión por pares), de 36 estudios sugiere que el Coaching para el éxito puede mejorar la persistencia estudiantil. Sin embargo enfatiza que su efectividad depende de una implementación adecuada y del apoyo y capacitación de los *Coaches*.

El Coaching efectivo combina relación, motivación, reflexión y planificación, y resulta especialmente relevante para estudiantes que enfrentan mayores barreras académicas, económicas o sociales.

Sogodogo A, Harris H, Gilles M (2026)

Coaching para la retención

- El *coaching* ofrece apoyo personalizado a mediante el coaching académico, el coaching para el éxito y la mentoría.
- El *coaching* en la educación superior se centra en intervenciones académicas, el fomento del sentido de pertenencia y la identificación temprana de los estudiantes que enfrentan dificultades...

Algunos hallazgos puntuales

El *coaching* funciona mejor cuando está estructurado, es continuo y se centra explícitamente en la metacognición y el uso de estrategias, en lugar de limitarse a una conversación de apoyo.

Campbell & Mogashana (2025)

Una de las fortalezas más claras del *coaching* es transformar la manera en que los estudiantes aprenden, no solo lo que saben.

Howlett et al. (2021)

Algunos hallazgos puntuales (cont.)

Estudios	Hallazgos
Singhani, McLaren-Poole, & Bernier (2022)	Los estudiantes con buen rendimiento académico que recibieron acompañamiento basado en <i>coaching</i> experimentaron un aumento significativo en su promedio de calificaciones entre el inicio y el final del semestre. Los estudiantes que recibieron este acompañamiento mostraron mejores tasas de retención en comparación con compañeros de perfil similar que no lo recibieron, aunque los efectos variaron según el grupo de riesgo.
Boylan, Goudas, & Truschel (2024)	El acompañamiento académico, basado en <i>coaching</i> como un método para aumentar la retención, enfatizando el cuestionamiento reflexivo, la autoevaluación formal, la enseñanza de estrategias (gestión del tiempo, estudio activo, lectura, preparación de exámenes) y los planes de acción elaborados conjuntamente. La calidad y la estructura de la interacción de acompañamiento (establecimiento de objetivos, rendición de cuentas y orientación estratégica) determinan su eficacia.
Bettinger & Baker (2014)	El <i>*coaching*</i> aumentó la persistencia en unos 4 o 5 puntos porcentuales durante el primer año. Existen indicios de beneficios a más largo plazo en cuanto a la obtención del título. Cuando el <i>*coaching*</i> es sistemático, proactivo y se basa en datos, puede marcar una diferencia real en la continuidad de los estudios universitarios, y no solo en las calificaciones.

La experiencia particular de nuestros grupos de *Coaching*

1. Coaching para estudiantes subgraduados con interés en estudios en hacer investigación y ser admitidos a estudios graduados.
2. Coaching centrado en la investigación, el equilibrio entre la vida laboral y personal y el desarrollo profesional (PDP).
3. Mentoría como estrategia de apoyo adicional.

Selección y formación de mentores



Entrenamiento de Mentores METAS+

3/2/2022 y 3/10/2022

Giovanna Guerrero-Medina, PhD

Directora Ejecutiva, Ciencia Puerto Rico
Directora, Yale Ciencia Initiative, Yale School of Medicine
giovanna.guerrero-medina@yale.edu

	Angel	Rivera	Urbana	IL	United States	Mi enfoque principal es en las áreas de genómica comparativa y de poblaciones. Mediante el diseño y aplicación de técnicas computacionales, estudio como los genomas de especies de interés se transforman e interacciones en varios individuos en respuesta a presiones selectivas y eventos demográficos.
	Antonieta L.	Salguero	Cambridge	MA	United States	Estoy estudiando Akt, una enzimas que se activa cuando esta fosforilada e interviene en división, proliferación y crecimiento de las células. Es por esto que entender el mecanismo de activación de Akt es importante para el avance de tratamientos contra varios tipos de cáncer.
	Greisha	Lee Ortiz	Loma Linda	CA	United States	Mi investigación se enfoca en buscar cómo relaciones entre ciertas proteínas son imperativas para conferir resistencia a quimioterapias en cáncer de próstata. Para mi post doc quisiera trabajar directamente con comunidades hispanas, ya que esta enfermedad ataca a esta población más frecuentemente.
	Jaienne	Quiñones	Bayamon	PR	Puerto Rico	Estudio las conexiones intrínsecas de las neuronas, optimizando la sensibilidad de la localización de proteínas en las sinapsis mediante el uso de técnicas modernas que incluyen marcadores codificados genéticamente para microscopía electrónica de transmisión (TEM).

This information pertains to general peer-mentor training.



Secciones Estructuradas

METAS+
 Agenda Talleres de Coaching de Resiliencia
 Eje I: Sentando las bases de la Resiliencia
 Taller #2 / Metas / Conexión con la meta
 (Compendio #1 al #8)
 UPR Cayey
 27 de mayo de 2021

Objetivo: Facilitar el proceso de concretar metas académicas y profesionales por estudiantes del Programa METAS+ en un taller de 90 minutos. Objetivo específico: Presentar el Plan de Desarrollo Profesional como herramienta para lograr metas académicas.

Tiempo	Actividad	Materiales
10m	Bienvenida. Registro de asistencia Centrado	Hoja de asistencia Diario u Hoja suelta
10m	Tema del día: Meta/Conexión con la meta <ul style="list-style-type: none"> • Previo a estar en la Universidad ¿cuáles metas se trazaron y lograron? Visualización y conexión con la meta: Coach facilita ejercicio con estudiantes para conectarse con su meta. <ul style="list-style-type: none"> • Escribir en Diario Reflexivo la meta 	
Coaches: PREGUNTAS DE EMPODERAMIENTO <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuándo fue la última vez que lograste una meta? <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué hiciste que te permitió llegar? • ¿Qué descubriste de ti? 		
10m	Explicación sobre el Método SMART a la meta <ul style="list-style-type: none"> • Presentación del Método • Trabajo individual aplicando el Método SMART a la meta • Estudiante establece una meta 	Gráfica del SMART (enviar por email previamente)

152 Coaching Tribe Mellon 2025
astrid coachee, Luz Mentora Me...

Luz Mentora Mellon Nuevo
Ok 3:22 p. m.

• ¿Qué es lo más difícil que te resulta al establecer prioridades?

• ¿Qué intereses personales interfieren con tu responsabilidad académica?

• ¿Qué aspecto de una actividad te permite discernir entre una prioridad, algo importante y algo urgente?

Por aquí las preguntas...
5:10 p. m. ✓

para discutir en grupos ✨👥
5:10 p. m. ✓

~Angelinn
hola! podría enviar la pregunta 3 completa? Es que se ve cortada.
5:27 p. m.

~Carla
¿Qué aspecto de una actividad te permite discernir entre una prioridad, algo importante y algo urgente?
5:28 p. m.

Tempo	Actividad	Materiales
30m	Definir la meta - Mentoría de pares entre la tribu Coach: Demostrar la escalera con la estrella (ver Gráfica en Oleanos) 1. El objetivo de este ejercicio es aplicar el método SMART. 2. Escribir el nombre y la fecha. 3. El/la estudiante dibuja una silueta con la que se identifica. 4. Escribir la meta donde está la estrella. 5. Aplicar el método SMART a la meta y completarlo con tu mentor. 6. Escribir en cada escalón los pasos a seguir hacia la meta. 7. Cuando regresen al planeto, algunos voluntarios pueden compartir sobre su proceso de mentoría. 8. Coloca tu papel en el Claro Reflexivo (al final).	Papel post-it Lápices de colores Gráfica de la Escalera con la estrella (enviar previamente por email)
15m	Presentación del Plan de Desarrollo Profesional (PDP) Participación de estudiantes leyendo áreas	PPT PDP (enviar por email previamente)

Plan de Desarrollo Profesional (PDP)

15m	Presentación del Plan de Desarrollo Profesional (PDP) Participación de estudiantes leyendo áreas	PPT PDP (enviar por email previamente)
-----	---	---

PLAN DE DESARROLLO PROFESIONAL DE ESTUDIANTES E INFORME DE LOGROS AÑO 20__ - 20__

Nombre: Marca para añadir texto.

Departamento: Marca para añadir texto.

Año en que comenzaste estudios graduados: 2020-2021 ☐ 2021-2022 ☐ 2022-2023

Programas en que participas: ☐ Programa NIH METAS+ ☐ Otro: Marca para añadir texto.

Instrucciones generales: Este formulario es para ayudarte a decidir qué actividades quieres lograr y a qué área o áreas le darás mayor prioridad durante el año. Este es un documento para tu uso personal, pero te recomendamos que lo completes conversando con tu mentor o mentora académico, de investigación u otro/a que decidas. Debes escoger una o dos áreas para trabajar por semestre, y junto a tu mentor o mentora determinar prioridades. Al finalizar el semestre o el año, indica cuáles de estas actividades pudiste lograr y completa la reflexión y autoevaluación del PDP y de los logros.

PLAN DE DESARROLLO PROFESIONAL

ÁREA	¿Qué quiero lograr en esta área durante el año académico?	Prioridad 1, 2, 3, 4	Fecha en que quisiera lograr el objetivo (mes)
Progreso Académico	Decidir la concentración que prefiero Especifica: Marca para añadir texto.	Selecciona una opción	
	Identificar cursos que apoyan mis intereses en investigación Especifica qué curso: Marca para añadir texto.	Selecciona una opción	
	Recibir tutorías en cursos, tecnología o matemáticas Especifica área de tutoría: Marca para añadir texto.	Selecciona una opción	

INFORME DE LOGROS

Indica si lograste tus objetivos	Comentarios
Selecciona una opción	
Selecciona una opción	
Selecciona una opción	

Sesiones de Coaching

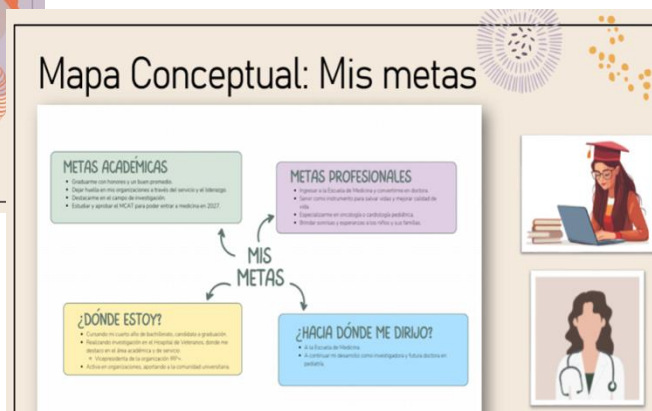
Establecimiento de metas y proyectos PDP



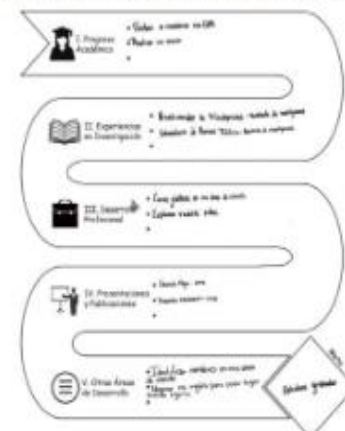
Talleres de Coaching de Resiliencia del Programa Mellon

Mi Plan de Desarrollo Profesional (PDP)

Por: Alanis S. Pérez Arroyo
Mentora: Veecktoría Meléndez Jusino
Coach: Carilú Pérez Caraballo



Plan de Desarrollo Profesional (PDP)



Mi testimonio

- Comienzo: Pensaba que tenía todo claro sobre mi futuro y mi trayectoria profesional.
- Primeros años: Me sentía perdida; como estudiante universitaria de primera generación, tenía muchas dudas.
- Punto de inflexión: La investigación y los talleres de coaching me dieron dirección.

Mi testimonio

- Aprendizaje clave: No crecemos solos; las redes de apoyo son esenciales.
- Redes profesionales: Pedir y aceptar ayuda también es parte del éxito.
- Reflexión final: Hacer una pausa y escucharnos a nosotros mismos es clave para encontrar nuestro camino.

Conclusiones

- ✧ El crecimiento personal y profesional no consiste en tener todas las respuestas, sino en reflexionar, reconocer nuestras fortalezas, aceptar nuestras necesidades y aprender a caminar junto a los demás.
- ✧ El Coaching universitario debe ser una estrategia altamente estructurada y organizada donde los *Coaches* están debidamente certificados. Traer al equipo la mentoría entre estudiantes de nivel graduado enriqueció extraordinariamente esta experiencia.
- ✧ Más que un programa, el Coaching para la resiliencia fue una estrategia efectiva para apoyar la persistencia y el progreso académico del estudiantado.

Referencias

- Bettinger, E.P., Baker, R. (2014). The Effects of Student Coaching An Evaluation of a Randomized Experiment in Student Advising. *Educational Evaluation and Policy Analysis*, 36(1), 3-19.
- Boylan, H. R., Goudas, A. M., & Truschel, J. (2024). The impact of college academic coaching. *Research in Learning Assistance and Developmental Education*, 3(2), 1–11. <https://cladea.info/publications/>
- Campbell, A. L., & Mogashana, D. (2025). Assessing the effectiveness of academic coaching interventions for student success in higher education: A systematic review. *Innovations in Education and Teaching International*, 62(4), 1325–1347.
<https://doi.org/10.1080/14703297.2024.2417173>
- Caraballo-Cueto, J., Godreau, Í., & Tremblay, R. (2023). From Undergraduate Research to Graduation: Measuring the Robustness of the Pathway at a Hispanic-Serving Institution. *Journal of Hispanic Higher Education*, 22(2), 219-232. <https://doi.org/10.1177/15381927221074026>
- Caraballo-Cueto, J., Franco-Ortiz, M., Tremblay, R. L., Hernández-Serrano, J., & Godreau, I. (2025). Can coaching bridge the gap for incoming Latinx graduate students? *Studies in Higher Education*, 50(3), 439–463. <https://doi.org/10.1080/03075079.2024.2341118>
- Deiorio, N. M., Carney, P. A., Kahl, L. E., Bonura, E. M., & Juve, A. M. (2016). Coaching: a new model for academic and career achievement. *Medical education online*, 21, 33480.
doi:10.3402/meo.v21.33480.
- Guerrero-Medina, G., Feliú-Mójer, M., González-Espada, W., Díaz-Muñoz, G., López, M., Díaz-Muñoz, S. L., Fortis-Santiago, Y., Flores-Otero, J., Craig, D., & Colón-Ramos, D. A. (2013). Supporting diversity in science through social networking. *PLoS Biol*, 11(12), e1001740.
doi:10.1371/journal.pbio.1001740

Referencias

- Howlett, M.A., McWilliams, M.A., Rademacher, K. et al. (2021). Investigating the Effects of Academic Coaching on College Students' Metacognition. *Innov High Educ* 46, 189–204. <https://doi.org/10.1007/s10755-020-09533-7>
- Kuh, G. D. (2008). High-impact educational practices: What they are, who has access to them, and why they matter. Association of American Colleges & Universities
- Pechac, S., & Slantcheva-Durst, S. (2019). Coaching toward completion: academic coaching factors influencing community college student success. *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*. 152102511986984. 10.1177/1521025119869849.
- Reyes López, D. M. (2025). *Talleres de Coaching de Resiliencia: Guía de Facilitación* (Cuadernos de Investigación 32). Instituto de Investigaciones Interdisciplinarias, Universidad de Puerto Rico en Cayey. <https://drive.google.com/file/d/1APQSwUiqcXSWXiy5OmY7xjt0e0T7L3lR/view>
- Singhani, S., McLaren-Poole, K., & Bernier, R. A. (2022). Evaluating the Effectiveness of Academic Coaching for College Students. *Learning Assistance Review*, 27(1), 219-250.
- Sorkness, C., Pfund, C., Ofili, E., Okuyemi, K., & Vishwanatha, J.K. (2017). A new approach to mentoring for research careers: the National Research Mentoring Network. *BMC Proceedings*, 11(Suppl 12:22), 171-182. doi: 10.1186/s12919-017-0083-8.
- Sogodogo A, Harris H, Gilles M (2026), "Empirical support for the InsideTrack coaching model: findings from an integrative review of the literature". *International Journal of Mentoring and Coaching in Education*, Vol. 15 No. 2 pp. 173–192, doi: <https://doi.org/10.1108/IJMCE-05-2025-0058>



Mariluz Franco-Ortiz,
PhD



mariluz.franco@upr.edu

Insituto de Investigaciones
Interdisciplinarias UPR Cayey



Carilú Pérez-Caraballo,
PhD



carilu.perez@upr.edu

Centro Interdisciplinario para el
Desarrollo Estudiantil UPR Cayey