INFORME DE MENTORÍA INDIVIDUAL, INTEGRANTES DE LA MESA DE AGUA, SANEAMIENTO Y SERVICIOS PÚBLICOS DE BUENAVENTURA - MASSBUEN

CONTRATO No. 920 DE 2024

MINISTERIO DE VIVIENDA, CIUDAD Y TERRITORIO

Efrén Andrés Viveros López

Beta Group

INFORME DE MENTORÍA INDIVIDUAL

1. Información general de la mentoría individual
2. Objetivos de la sesión y tema tratado
3. Resultados de la mentoría
4. Seguimiento y próximos pasos
5. Observaciones adicionales

Anexos

1. Información general de la mentoría individual.	
Nombre del mentor	Ángela Vela
Nombre del mentee	Efrén Andrés Viveros López
Entidad u organización representada	Movimiento Social del Paro Cívico
Fecha de la sesión	11/15/2024
Duración de la sesión	1
Número de la sesión	6

2. Objetivos de la sesión y tema tratado.

2.1. Objetivos propuestos para la sesión y cómo fueron alcanzados.

- Profundizar sobre el autocontrol y su relevancia en el liderazgo.
- Beneficios de identificar las emociones.
- Profundizar sobre el impacto del autocontrol y la gestión de conflictos en momentos desafiantes en la mesa de agua en Buenaventura.
- Profundizar sobre las técnicas de autocontrol emocional.

Los objetivos se cumplieron, por un lado, para profundizar sobre el autocontrol y su relevancia en el liderazgo, se presentó al mentee un marco teórico que explicaba cómo el autocontrol emocional influye directamente en la efectividad del liderazgo. El mentee logró comprender cómo mantener la calma y la claridad mental en situaciones de presión es fundamental para tomar decisiones acertadas, gestionar equipos y liderar con empatía.

Por otros lado, respecto al impacto del autocontrol y la gestión de conflictos en momentos desafiantes, específicamente en el contexto de la mesa de agua en Buenaventura, se trabajó con escenarios prácticos que el mentee

podría enfrentar en su día a día. Se analizó cómo el autocontrol juega un papel crucial en la gestión de conflictos, especialmente en situaciones de alta tensión.

2.2. Temas tratados, preguntas o problemas planteados durante la sesión.

En la sesión, el mentee compartió que le resulta muy difícil tener autocontrol, especialmente cuando hay personas que lo indisponen. A pesar de su esfuerzo por ser tolerante y tranquilo, su impulsividad lo lleva a decir palabras que luego lamenta. Ante esta situación, se profundizó en los beneficios de identificar las emociones, brindando un espacio para que el mentee reflexionara sobre la importancia de reconocer sus emociones y cómo estas influyen en sus interacciones y decisiones. Se enfatizó que la comprensión tanto de las emociones propias como de las ajenas es fundamental para mejorar las relaciones interpersonales, particularmente en contextos específicos como la mesa de agua en Buenaventura, donde las dinámicas emocionales son clave para la colaboración y el trabajo en equipo.

A continuación, se abordaron diversas técnicas para fomentar el autocontrol emocional. Se proporcionaron herramientas prácticas como la respiración profunda, la pausa estratégica, la visualización y la meditación de atención plena (mindfulness). Estas técnicas se trabajaron de forma experiencial, lo que permitió al mentee ponerlas en práctica durante la sesión y reflexionar sobre su efectividad. A medida que incorporaba estos recursos en su vida diaria, el mentee comenzó a desarrollar habilidades para mantener el equilibrio emocional, incluso en momentos de estrés, y mejorar su capacidad de respuesta frente a situaciones desafiantes. Este enfoque práctico y reflexivo le permitió experimentar una mayor conciencia emocional y dar pasos concretos hacia un mejor manejo de su impulsividad y reacciones emocionales.

3. Resultados de la mentoría.

3.1. Habilidades desarrolladas o fortalecidas, decisiones tomadas o compromisos acordados y retos identificados durante la sesión.

En la sesión, se en fortalecer la habilidad de autocontrol, entendiendo su importancia dentro del contexto del liderazgo. El mentee aprendió a reconocer los momentos en los que sus emociones podían nublar su juicio o afectar su comportamiento, lo que le permitió identificar señales tempranas de reacciones impulsivas. A través de esta toma de conciencia, se le enseñó cómo mantener la calma y tomar decisiones reflexivas, incluso en situaciones de presión, como las que enfrenta en la mesa de agua en Buenaventura. Se destacó que un buen líder debe ser capaz de manejar sus emociones para tomar decisiones más objetivas y efectivas, lo cual resulta fundamental en entornos de alta tensión y conflicto.

Además, se profundizó en el impacto que el autocontrol tiene en la gestión de conflictos, particularmente en momentos desafiantes como los que surgen en la mesa de agua en Buenaventura. A través de ejercicios prácticos y análisis de situaciones reales, el mentee pudo reconocer cómo un adecuado manejo de sus emociones, combinado con una comunicación efectiva, puede ser crucial para resolver tensiones sin que los conflictos escalen. El mentee desarrolló una mayor capacidad para intervenir de manera constructiva en situaciones conflictivas, priorizando el entendimiento mutuo y el respeto.

4. Seguimiento y próximos pasos.

4.1. Acciones a realizar por el mentee y por el mentor para la próxima sesión individual.

El mentee se comprometió a aplicar lo aprendido durante la sesión en su vida diaria y, de manera específica, en su rol dentro de la mesa de agua en Buenaventura. Reconoció la importancia de incorporar las herramientas y técnicas de autocontrol y gestión en sus labores cotidianas.

5. Observaciones adicionales.

5.1. Evaluación del mentor.

Considero que la sesión fue exitosa, ya que se lograron los objetivos planteados al inicio. Durante el encuentro, el mentee tuvo la oportunidad de reflexionar profundamente sobre su autocontrol y su capacidad para identificar y gestionar sus emociones en situaciones desafiantes. Este proceso de autoconocimiento le permitió no solo comprender mejor cómo sus emociones pueden influir en sus decisiones y comportamientos, sino también aprender y aplicar diversas técnicas de autocontrol emocional, especialmente en contextos exigentes como los que enfrenta en la mesa de agua en Buenaventura.

La práctica de herramientas como la respiración profunda y la pausa estratégica demostró ser útil para que el mentee pudiera gestionar mejor su impulsividad y reaccionar de manera más reflexiva ante situaciones de presión. Este avance me confirma que estamos en el camino correcto y refuerza la importancia de seguir preparando sesiones que continúen fortaleciendo sus habilidades blandas. El progreso alcanzado hasta ahora me motiva a seguir diseñando actividades y enfoques que permitan al mentee seguir mejorando en su capacidad de liderazgo.

5.2. Otras observaciones.

Ninguna.

Anexos.

https://storage.tally.so/private/Sesion-6---Efren-Viveros.jpeg?id=4r95JB&accessToken=eyJhbGciOiJIUzI1NiIsInR5cCI6IkpXVCJ9.eyJpZCI6IjRyOTVKQiIsImZvcm1JZCI6IndvZHhCYiIsImlhdCI6MTczMTgxMjA0OX0.zYn8qh1Poh4uo_orCFxd8XhKXh-EdEdE8QBv7xkw0z0&signature=18134531129de62c95a3dc596b4f8952e2c635b7b920b8abe688f258c360a3d2