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

Julio César Biojó Estacio

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	Julio César Biojó Estacio
Entidad u organización representada	Ministerio del Interior
Fecha de la sesión	11/23/2024
Duración de la sesión	1 hora
Número de la sesión	7

2. Objetivos de la sesión y tema tratado.

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

- Profundizar sobre la definición del autocontrol y la gestión emocional.
- Indicar porque es tan importante el autocontrol en el rol de liderazgo.
- Profundizar sobre el impacto que tiene un buen autocontrol en la mesa de agua en Buenaventura.
- Profundizar sobre los beneficios de identificar las emociones .
- Abordar y explicar técnicas de autocontrol emocional y herramientas prácticas para ponerlas en práctica.

Los objetivos fueron alcanzados positivamente, ya que se profundizó en la definición del autocontrol y la gestión emocional, explicando cómo estas habilidades influyen en la toma de decisiones y en el manejo de situaciones de estrés, lo que facilitó una comprensión clara sobre la importancia de regular las emociones para mantener la calma y la objetividad en momentos críticos.

También, se abordó la relevancia del autocontrol en el rol de liderazgo, destacando que un líder que maneja sus emociones de manera efectiva genera un ambiente de confianza, respeto y toma de decisiones más acertadas, lo que es crucial para guiar equipos y comunidades hacia objetivos comunes.

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

En el contexto de la mesa de agua en Buenaventura, se profundizó en cómo un buen autocontrol impacta positivamente en las interacciones entre los actores involucrados, permitiendo que las negociaciones y las conversaciones sean más constructivas y menos influenciadas por impulsos emocionales, contribuyendo a la resolución de conflictos de manera más efectiva.

También, se exploraron los beneficios de identificar las emociones, enfatizando que al reconocer y entender nuestras emociones, se mejora la capacidad para gestionarlas de manera adecuada, favoreciendo el bienestar personal y colectivo.

El mentee reconoció que, en ocasiones, no tiene un buen manejo del autocontrol y que tiende a ser impulsivo en situaciones de estrés o conflicto. Este autoconocimiento permitió abrir un espacio para profundizar en diversas técnicas que pueden ayudarle a gestionar mejor sus emociones. Durante la sesión, se discutieron varias estrategias de autocontrol emocional, tales como la respiración profunda, que le permite calmarse en momentos de tensión, y la reestructuración cognitiva, que le ayudará a identificar y cambiar pensamientos impulsivos por otros más racionales y constructivos.

Además, se habló sobre la importancia de la empatía, una habilidad clave para ponerse en el lugar del otro y comprender sus perspectivas, lo que facilita la gestión de las emociones en situaciones conflictivas. Se introdujeron también herramientas prácticas que el mentee puede utilizar en su vida diaria y en su rol como líder dentro de la mesa de agua. Entre estas herramientas se encuentran los ejercicios de mindfulness, que lo ayudan a estar más presente en el momento y a manejar mejor sus emociones, y la

autoobservación, que le permite identificar sus reacciones emocionales y trabajar en ellas de manera consciente.
Estas técnicas y herramientas le proporcionan al mentee métodos concretos para poner en práctica lo aprendido, mejorando así su autocontrol emocional y su capacidad para gestionar las tensiones, tanto en su vida personal como en su labor como líder comunitario.

3. Resultados de la mentoría.

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

Durante la sesión, se fortaleció la habilidad de aplicar el autocontrol dentro del contexto del liderazgo, entendiendo que un líder emocionalmente equilibrado puede inspirar confianza, tomar decisiones más objetivas y mantener la calma frente a los desafíos, habilidades esenciales para guiar a un equipo o comunidad.

También, se fortaleció la habilidad de identificar y comprender las emociones propias y ajenas, un aspecto fundamental para la gestión de conflictos y la creación de un ambiente de trabajo más armonioso.

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, reconociendo que las herramientas y estrategias discutidas son fundamentales para su vida diaria. Él entiende que mejorar su manejo del autocontrol emocional no solo le beneficiará en su rol como líder dentro de la mesa de agua, sino que también fortalecerá sus relaciones personales y profesionales. Tiene la certeza de que al poner en práctica lo aprendido, podrá gestionar mejor sus emociones y manejar situaciones conflictivas de manera más efectiva, lo que contribuirá a mejorar su bienestar y sus interacciones con los demás.

Por mi parte, como mentora, me comprometo a preparar la siguiente sesión con el objetivo de que sea productiva y exitosa. Me aseguraré de que el

contenido y las actividades estén alineados con las necesidades del mentee, para continuar apoyándolo en su proceso de aprendizaje y crecimiento.

5. Observaciones adicionales.

5.1. Evaluación del mentor.

La sesión fue positiva, ya que se lograron abordar todos los temas planteados de manera clara y estructurada. Durante la conversación, el mentee tuvo la oportunidad de reflexionar sobre su autocontrol y gestión emocional, dos aspectos clave para su desarrollo personal y profesional. Este proceso de reflexión demuestra que el mentee ha sido impactado de manera positiva, ya que mostró una comprensión profunda de la importancia de estas habilidades en su vida diaria y en su rol como líder.

Ver que el mentee ha interiorizado lo aprendido y ha comenzado a reflexionar sobre su propio comportamiento me anima a seguir preparando las sesiones que se enfoquen en el desarrollo de sus habilidades blandas.

5.2. Otras observaciones.

Ninguna.

Anexos.

https://storage.tally.so/private/Sesion-7---Julio-Cesar-Biojo.jpeg?id=vY10Xv&accessToken=eyJhbGciOiJIUzI1NiIsInR5cCI6IkpXVCJ9.eyJpZCI6InZZMTBYdiIsImZvcm1JZCI6IndvZHhCYiIsImlhdCI6MTczMjUzOTAwOH0.tL4uY6Lk3CXrUUZe8VUA4wexwObqIEHyIKu5-yFBWlE&signature=55703e21436450de7fb4fa868ccfa53600cb0b721e7f4a6e835a783c0cac1c08