

AUTOCONTROL



**BOLETIN # 3 DE AUTOCONTROL
JULIO A SEPTIEMBRE DE 2011
UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA
OFICINA DE CONTROL INTERNO**

ELABORO: INDIRA A. OTERO C

AUTOCONTROL

HABITOS



Los hábitos son factores poderosos en nuestra vida dado que se trata de pautas consistentes y a menudo inconscientes que afectan nuestra efectividad.

El conocimiento, experiencia y habilidades que se requieren para desempeñarse en un cargo o un trabajo específico, han venido cambiando a partir de la globalización, la competitividad y las nuevas estrategias de mercado que se han visto obligadas a generar las empresas. A partir de ello se han esbozado una serie de conductas o hábitos que son propicias para apoyar los objetivos de las organizaciones.



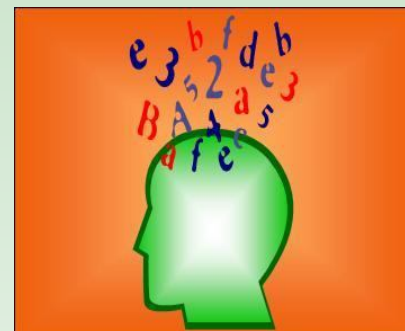


AUTOCONTROL

HABITOS

Los hábitos se definen como comportamientos repetidos regularmente, dados de manera automática, aprendidos y aplicados sistemáticamente por esta persona en su vida cotidiana. Aprender a conseguir buenos hábitos, redundará en nuestro buen desempeño.

- * Debemos poner mucha atención durante los procesos de aprendizaje, ya que son momentos de riesgo.
- * Debemos aprovechar los aprendizajes para adquirir buenos hábitos.
- * No debemos ejecutar trabajos sin el método o las herramientas apropiadas.



AUTOCONTROL

HABITOS



- Dentro de los hábitos que se han hecho importantes en las organizaciones, resaltamos los más deseables como lo son:
- **1. Relacionamiento y aptitudes sociales** involucran la forma como la persona establece interacciones, se comunica a nivel verbal y no verbalmente, el tipo de expresiones que utiliza, entre otros.
- **2. Porte y elegancia.** En algunas organizaciones es fundamental la imagen que sus colaboradores brinden y buscan personas que en sus hábitos de vestido demuestren alta pulcritud, sus movimientos corporales sean suaves y en general sean personas atractivas.
- **3. Estrategias de relacionamiento,** son las formas que se utilizan para entrar en contacto con otros: el saludo, la forma de presentarse y de establecer un diálogo con alguna persona que no se conoce son clave, pues generan redes de apoyo dentro de los equipos y áreas de la empresa



AUTOCONTROL

HABITOS



- **4. Manejo de problemas y situaciones complejas** generando soluciones, proponiendo alternativas y siendo un elemento esencial dentro del análisis de la situación, permite que las organizaciones identifiquen a la persona como alguien confiable, a quien se le pueden designar tareas con plena confianza.
- **5. Capacidad De Auto Promoción**, implica la habilidad de venderse a si mismo; incluye la habilidad de describir las capacidades en términos funcionales y poder plantear necesidades de manera puntual y buscando dar lo mejor de si mismo para cumplir con los objetivos del cargo asignado.
- **6. Proactividad**, enfocada a las acciones que permiten ser efectivos ante cualquier evento, sin generar mayores problemas o distorsiones dentro de las situaciones o relaciones; implica actuar pensando en lo que se hace. La proactividad genera altos niveles de efectividad y la capacidad para dar resultados de manera rápida y con poca probabilidad de error.



AUTOCONTROL

HABITOS



- **7. Capacidad de moverse entre el liderazgo y la conducta de seguimiento** de acuerdo a las tareas que se desarrollen: implica direccionar procesos, guiar tareas en grupos específicos, asumir conductas de apoyo sin desafiar las reglas planteadas.
- **8. Apertura al aprendizaje:** Involucra hábitos de estudio, recolección de información, comparación de diferentes fuentes, asimilación de conceptos y generación de nuevas maneras de comportamiento.
- **9. Evaluación de resultados:** permite a la persona hacer ajustes y desarrollar un pensamiento crítico ahorrando esfuerzos a las compañías, pues facilita realizar evaluaciones puntuales.
- **10. Ahorro:** Es un hábito deseable referente al manejo de los recursos financieros, físicos o humanos: hace que los individuos, generen pocos niveles de desperdicio y sean altamente recursivos.

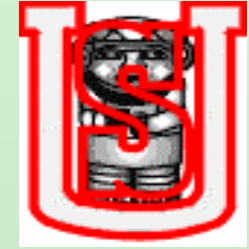




AUTOCONTROL HABITOS

- Los resultados de la gestión en un cargo se determinan por el proceso de desarrollo dentro del mismo y aquí es donde los hábitos juegan un papel importante, pues son los que garantizan a la persona su desempeño; los hábitos implican condiciones como son las actitudes respecto a las personas o situaciones, la búsqueda de oportunidades, generar situaciones de negociación, crear instancias de comunicación y generar o no adaptación y niveles de pensamiento flexible.
- Es importante que cada persona identifique y sea consciente de sus hábitos y el impacto que estos causan en el medio donde se desenvuelve, una forma de realizar esto es hacer seguimiento y observación durante algunos días a los comportamientos que se emiten.





AUTOCONTROL HABITOS

- Es importante revisar los modelos mentales, el tipo de creencias que se manejan, la forma como se interactúa con otras personas y el nivel de pensamientos que se originan al hacerlo, el tipo de actitudes hacia la vida en general, la forma como se construyen pensamientos, y mas allá empezar a evaluar las conductas de organización, manejo del ambiente personal, planeación de actividades desde las mas simples a las mas complejas, las emociones que se relacionan con cada evento y cada uno de esos comportamientos que hacen que la persona exprese su personalidad de una manera especifica.



AUTOCONTROL

HABITOS



- A continuación se presentan en forma resumida "Los 7 hábitos de las personas altamente efectivas", libro del autor Stephen Covey, publicado en español en 1996 por Editorial Rústica. Con ellos nos invita a asimilar y poner en práctica por nuestra propia cuenta estos siete hábitos.

- **Hábito N° 1 Es el hábito de su visión Personal**

Sea Pro-activo

- La efectividad en los diversos ámbitos de nuestra vida está condicionado por "nosotros" y no por "los otros". La gente efectiva es pro-activa, su actitud es el producto de sus propias decisiones, basadas en valores.
- De esta manera, una persona pro-activa no niega los efectos que los aspectos genéticos, familiares o ambientales tienen en nuestra vida; los acepta como una influencia, pero ejercita la libertad de escoger la respuesta a esos estímulos.





AUTOCONTROL

HABITOS

- **Hábito N°2 Es el hábito de su liderazgo Personal**

Comience con el final en mente

- **Imagínese como quisiera que fuera el final de su vida, como quisiera que lo vieran, como quisiera ser recordado, que obra le gustaría dejar hecha. Este hábito lo motiva a comenzar con una clara comprensión de su destino y hacia donde quiere ir, a fin de encontrar los propósitos y principios que determinan su actuar.**

- **Hábito N°3 El hábito de su gerencia Personal**

Ponga Lo Primero, Primero: ¡¡¡Priorice!!!



- **Este hábito determina como usted utiliza su tiempo. Estamos bombardeados por diversas actividades que debemos hacer, saber administrar el tiempo y priorizar las actividades es esencial. Clasifiquemos las actividades por nivel de importancia y urgencia: Las actividades que son importantes y urgentes como son los problemas, crisis y estas deben ser atendidas inmediatamente.**



AUTOCONTROL

HABITOS

- ellos actúan sobre nosotros por ejemplo peligro de estrés, agotamiento etc. Estas consecuencias negativas se pueden prever al aprender a decir no asertivamente a las actividades que no son importantes y por ende, estará diciendo Sí a las actividades que son importantes para nuestro desarrollo.
- **Hábito N° 4 Una filosofía en la interacción humana**
Piense Ganar / Ganar
- En una situación de negociación con otro: hay que perseguir el paradigma "yo gano tu ganas", que significa balancear el coraje y consideración, buscando el respeto por nosotros (autoestima) y el respeto por otros. Esto le permite que ambos ganen y que se deje de manipular y de mantener posiciones autoritarias.



AUTOCONTROL

HABITOS



- **Hábito N°5 Es el habito de oír con profundidad**
Busque Comprender Primero y ser Comprendido después:
- La mayoría de las personas desean ser comprendidas. La tendencia del ser humano es dar recetas basadas en su propia auto biografía, proyectarse. Oír empáticamente puede parecer riesgoso, por ello se requiere de los hábitos 1, 2, 3. Suspenda todas sus técnicas y manipulaciones, comprenda la posición del otro y lograra confianza y cooperación.
- **Hábito N°6 Es el hábito de la Cooperación Creativa**
- **Sinergia**
- La sinergia se alcanza cuando dos partes en disputa utilizan su capacidad para buscar una solución mejor que las propuestas de cada uno individualmente. La sinergia se nutre directamente del hábito 4.- Piense ganar / ganar y el hábito 5.- Busque primero comprender y luego ser comprendido. Es necesario comunicarse con respeto y creatividad, se aprende mejor, mejora su conocimiento, y se crea una disposición a proponer soluciones a los problemas.





AUTOCONTROL

HABITOS

- **Hábito N°7 Es el hábito de Renovación y el mantenimiento Personal**
Ejercite su Yo físico, mental, espiritual, social y emocional
- Organícese para dedicar tiempo a cultivarse y a cuidarse. Es preservar y mejorar su activo mas importante: "usted mismo". Debemos reforzar nuestra autodisciplina, dedique tiempo para mantener los otros 6 hábitos.

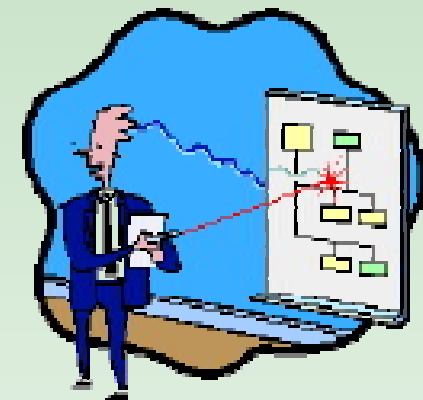




AUTOCONTROL

ERRORES CRITICOS

- ❖ **LA MENTE NO ESTA EN LA TAREA: AUSENCIA DE HABITOS**
 - No concentrarse en el trabajo, no estar al tanto de las deficiencias o de los peligros, olvidar cosas, hacer más errores de lo normal, andar en “piloto automático”, “soñar despierto”, etc.



AUTOCONTROL



❖ EL ANTIDOTO A LOS ERRORES CRITICOS

- La respuesta a estos Estados conductuales, está en cada uno de nosotros y consiste en “Auto detonarse” a cada uno de ellos.
- Tomar el control de nuestro entorno y de todas las variables.
- Tener en cuenta la importancia de cultivar buenos hábitos y erradicar aquellos que afecten nuestra eficiencia, eficacia y efectividad.

