



UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA

TIPS 01 DE AUTOCONTROL

Qué puedo hacer para controlar mi mente y mejorar mi rendimiento laboral?

La mayoría de la gente piensa que la palabra autocontrol equivale a fuerza de voluntad, coraje o poder. En realidad, el autocontrol está relacionado con un conjunto de prácticas que pueden aprenderse y desarrollarse con la experiencia. Por ello, el autocontrol es como "un proceso a través del cual el individuo llega a ser el principal agente en la guía, regulación y dirección de las características de su propio comportamiento". El desarrollo de este comportamiento te traerá consecuencias positivas que generan beneficios en donde lo apliques.

Las técnicas de autocontrol que podemos emplear para optimizar nuestras actividades en busca de la eficiencia, eficacia y efectividad laboral tenemos:

1º- Aprender a detectar la conducta problemática antes de intentar modificarla. Por ejemplo, no dejar que tu mente se disperse cuando tienes que trabajar. La idea es poder concentrarte en tu trabajo. Sería oportuno que hicieras un listado sobre las consecuencias, si no realizas bien tu trabajo y por el otro, si el trabajo está óptimamente ejecutado.

2º- Aprender a controlar los estímulos que desencadenan respuestas no deseadas. Seguramente hay un montón de cosas que te preocupan: intenta ponerte un horario, por ejemplo: trabajar dos horas y dedicar cinco minutos para pensar libremente. Los tiempos que tu te impongas, tendrás que realizarlos de forma rigurosa y con la ayuda de un reloj.

3º- Plantear objetivos concretos a corto plazo, dentro de tu trabajo. Haz una lista de motivaciones que tengas y, luego anota cuántas de ellas puedes conseguir a través de tu trabajo.

La compensación económica por el trabajo que realizamos es importante: hace que nos sintamos valorados por nuestra empresa o nuestro jefe. Sin embargo, a veces nos olvidamos de la satisfacción inmensa que produce el trabajo bien hecho: hecho con esfuerzo, con dedicación y con responsabilidad. No hay nada más gratificante en la vida que hacer las cosas bien.

OFICINA DE CONTROL INTERNO