COMO MEJORAR EL AUTOCONTROL

Oficina Asesora de Control Interno de Gestión
Carolina Zea G.
Boletín 8
Septiembre 2018



CONSEJOS PARA MEJORAR EL AUTOCONTROL

1. **Tener conciencia que aunque creas tener Autocontrol puedes mejorarlo:** Si tienes dificultades para controlar tu comportamiento, lo primero que debes saber es que es posible mejorar tu capacidad de autocontrol, porque de lo contrario, difícilmente podrás hacerlo. Así que **ten una actitud positiva y pon de tu parte para regular mejor tus emociones y tu comportamiento.**
2. **Se consiente y define en que debes mejorar:** Es primordial que seas consciente de lo que quieres controlar y que sepas qué es lo que quieres cambiar, porque si no eres consciente de tus comportamientos y rutinas actuales es difícil practicar el autocontrol.
3. **No dependas de tu fuerza bruta:** Hay situaciones complejas que no siempre son fáciles de controlar. Las personas tenemos un límite, y el autocontrol no significa que tengamos que luchar contra corriente.
4. **Se emocionalmente inteligente:** La Inteligencia Emocional (IE), un concepto que hizo popular Daniel Goleman, es la habilidad de identificar, comprender y regular las emociones propias y las de los demás. El autocontrol o autorregulación de las emociones es una de las aptitudes que dominan las personas emocionalmente inteligentes, pero que no se entiende sin el dominio de las otros elementos que componen este tipo de inteligencia, por ejemplo, el autoconocimiento o la empatía.

5. **Modifica tu ambiente:** Tener a tu alcance los estímulos negativos no es una buena opción, por lo que, si quieres tener un mayor autocontrol, puedes tomar decisiones como no tener a la mano elementos que puedan interrumpir la mejora. Ej: si estas haciendo dieta no compres Galletas de Chocolate.

6. Practica el Mindfulness: El Mindfulness es una práctica muy empleada en la actualidad y las investigaciones demuestran que ayuda a mejorar el autocontrol y la gestión emocional, especialmente en situaciones de estrés.

Básicamente, el Mindfulness se centra en un trabajo atencional y actitudinal, con el que se busca estar presente, en el aquí y el ahora, de forma intencional, cumpliendo con unos principios básicos y un pensamiento caracterizado por no juzgar, aceptar, ser compasivo y paciente.

7 Actitudes Mindfulness

1. No Juzgar
2. Paciencia
3. Mente de Líder
4. Aceptación
5. Confianza
6. Tolerancia
7. Cero estrés.



