



ARCHIVO
GENERAL
DE LA NACIÓN
COLOMBIA

REPENSANDO EL AUTOCONTROL

Una mirada desde el coaching
y
la inteligencia emocional

Por
Arturo Espitia Flórez
Coach ICL

2019





Fuente propia

El hombre es un ser finito con aspiraciones infinitas. Y aquí radica la *paradoja* de la condición humana.

Domingo Marrero

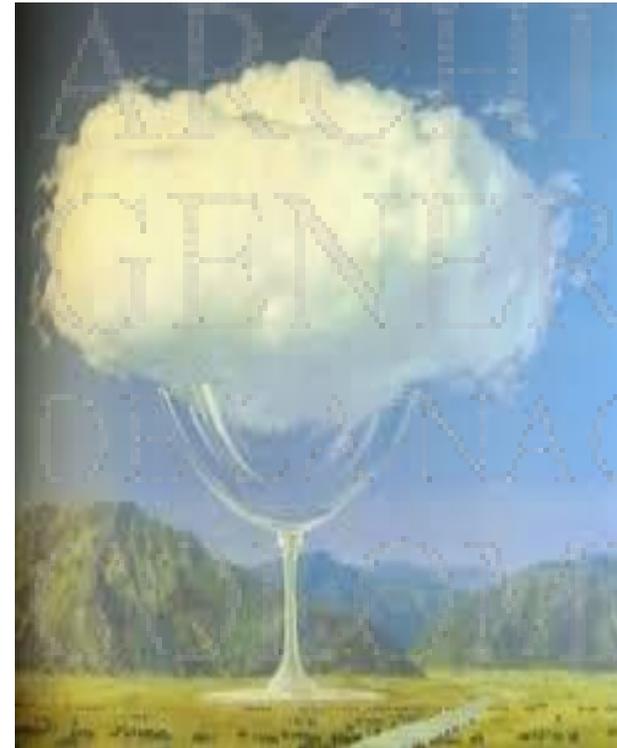




UN VIAJE MARAVILLOSO



Fuente propia



La corde sensible

Fuente internet:

<https://www.google.com/search?rlz=1C1RLNS>





EL FALSO ESPEJO



Fuente Internet <http://www.cuadrosylienzos.com/falso-espejo-p-4285.html>





PSICOLOGIA DEL AUTOCONTROL



Walter Mitchel
Profesor U. Stanford
Experimento en 1970
Seguimiento 20 años después

Universidad de Roschester
Modificación con marcadores
Variaciones en el entorno de los
alumnos. Inducían sutilmente cierta
inseguridad en un grupo de niños y
plena confianza en otros.

*El ambiente afecta mucho más que la
personalidad a la capacidad de
autocontrol*

Fuente: Internet <https://www.semana.com/vida-moderna/articulo/la-psicologia-del-autocontrol/401701-3>





¿Preparado
para el cambio?

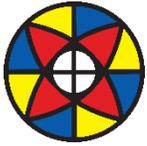


¿Cuál malvavisco
quieres cambiar en
tu vida?



Fuente internet: https://www.google.com/search?q=preparado+para+el+cambio&rlz=1C1RLNS_esCO861CO861&sxsr





ARCHIVO
GENERAL
DE LA NACIÓN
COLOMBIA

SNR SUPERINTENDENCIA
DE NOTARIADO
& REGISTRO
La guarda de la fe pública



PROSPERIDAD
PARA TODOS

AUTOCONTROL

“Es la actitud permanente de las personas y las organizaciones a definir sus propios niveles de regulación, en la búsqueda de sus objetivos y propósitos”

“Es el sello personal que colocamos a nuestro trabajo diario. Somos lo que hacemos cada día, de modo que la excelencia no es un acto sino un hábito.” Aristóteles.



Superintendencia de Notariado y Registro
Calle 26 No. 13-49 Int. 201 – PEX (1)328-21-21
Bogotá D.C. - Colombia
www.supernotariado.gov.co

Fuente internet: Superintendencia de Notariado y Registro

https://www.google.com/search?rlz=1C1RLNS_esCO861CO861&biw=1280&bih=913&tbm



La cultura
es de todos

Mincultura



Fundamentos del Control Interno

Formula Triple "A" del Control Interno

AUTOCONTROL

**TODO FUNCIONARIO Y
SERVIDOR DEL ESTADO
DEBE:**

- Controlar su trabajo.
- Detectar deficiencias o desviaciones.
- Efectuar correctivos para el mejoramiento.

AUTORREGULACIÓN

TODA INSTITUCIÓN DEBE:

- Desarrollar disposiciones, métodos y procedimientos para asegurar la eficacia, eficiencia, transparencia y legalidad en los resultados.

AUTOGESTIÓN

**TODA INSTITUCIÓN
DEBE:**

- Conducir, planificar, ejecutar, coordinar y evaluar las funciones a su cargo con sujeción a la normativa aplicable y objetivos previstos.

Fuente internet <https://www.slideshare.net/elvhizitopauullgaraytorres/capacitacin-meta-control-interno>





ALCALDIA DE ITAGUI


Oficina de Control
Interno de Gestión

20 DE DICIEMBRE DÍA DEL AUTOCONTROL



- ✓ Calidad significa:
hacer lo correcto, cuando
nadie te está viendo
- ✓ La calidad es el resultado
del trabajo en equipo
- ✓ La calidad es intensión,
esfuerzo sincero, dirección
inteligente y respeto



Estamos en: 
www.itagui.gov.co

ALCALDÍA DE
Itagüi
En Itagüi se vive mejor.

Fuente internet

https://www.google.com/search?rlz=1C1RLNS_esCO861CO861&biw=1280&bih=913&tbm





ARCHIVO
GENERAL
DE LA NACIÓN
COLOMBIA

¿Cuándo fue la última vez que hiciste algo por primera vez?



[Fuente internet](#)

https://www.google.com/search?q=el+grito+munch&rlz=1C1RLNS_esCO861CO861&sxsr=ACYBGNTtRFQR8FQrOD7YtvjMGNHP51





PETER SENGE
APRENDIZAJE
ORGANIZACIONAL



Fuente: Internet <https://slideplayer.es/slide/1551044/>





ARCHIVO
GENERAL
DE LA NACIÓN
COLOMBIA

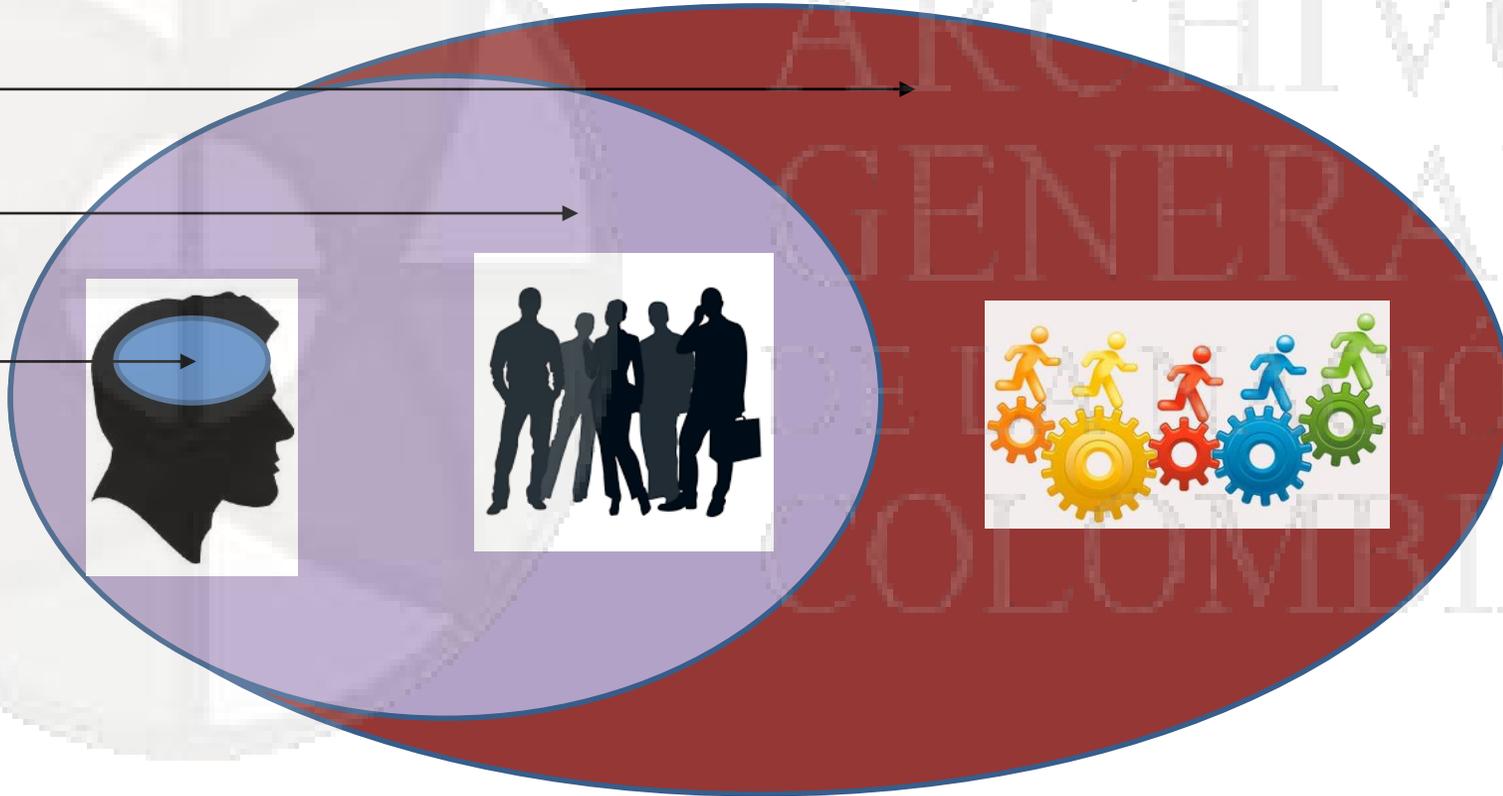
TRES DIALOGOS

TIMOTHY GALLWEY

D CULTURA
ORGANIZACIONAL

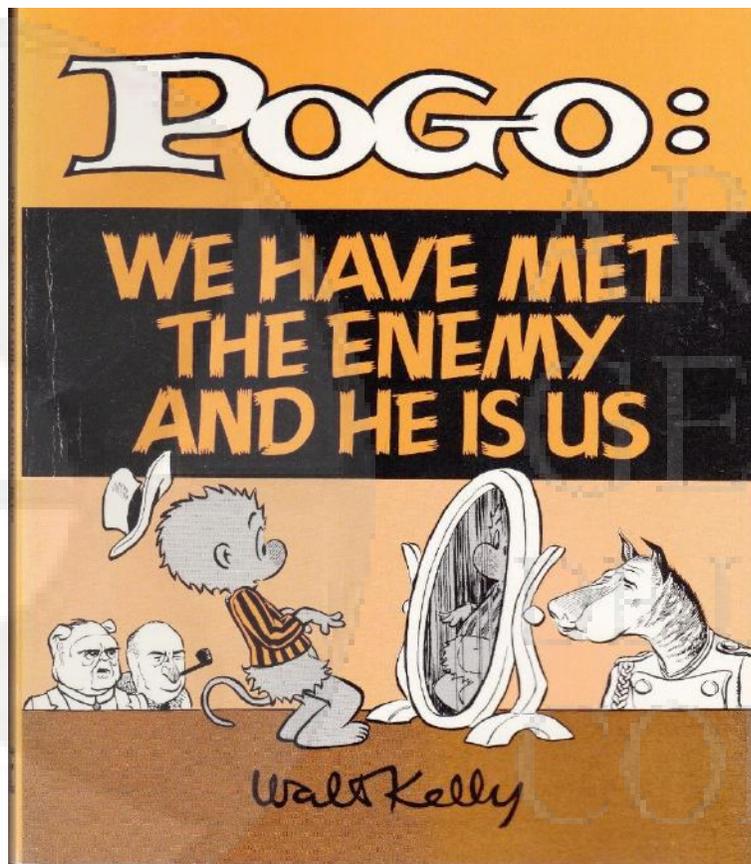
D EXTERNO
INMEDIATO

Di





ARCHIVO
GENERAL
DE LA NACIÓN
COLOMBIA



Nos encontramos
con el enemigo y
somos nosotros

Fuente internet https://www.ebay.com/itm/POGO-WE-MET-THE-ENEMY-AND-HE-IS-US-ALBERT-1972-GN-TPB-WALT-KELLY-FN-/233011217774?_ul=AR

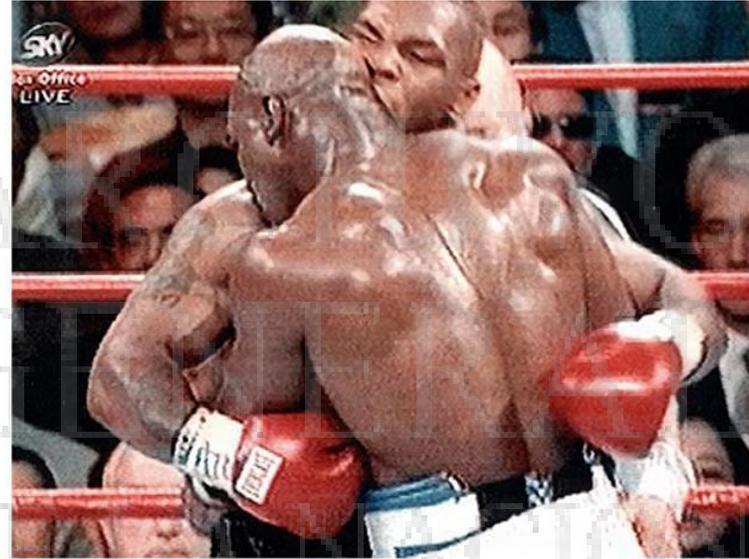




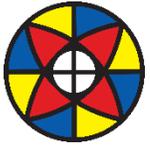
¿QUE PASO CON EL AUTOCONTROL?



Fuente Internet <https://www.mundodeportivo.com/futbol/internacional/20160709/403075735374/materazzi>



Fuente internet
<https://www.colombia.com/deportes/internacionales/sdi/158038/mike-tyson-y-su-famoso-mordisco-cumplen-20-anos>



¿QUE PASO CON EL AUTOCONTROL?



9 Ago 2019 08:35 AM

Es un verdadero milagro estar vivo: Conductor del SITP atropellado por campero

Don Isaías Vargas dijo que lamenta que su agresor haya quedado en libertad.

HECTOR SANTIAGO
GUAMAN ESPINOSA

Fuente internet :<https://www.lafm.com.co/bogota/es-un-verdadero-milagro-estar-vivo-conductor-del-sitp-atropellado-por-campero>

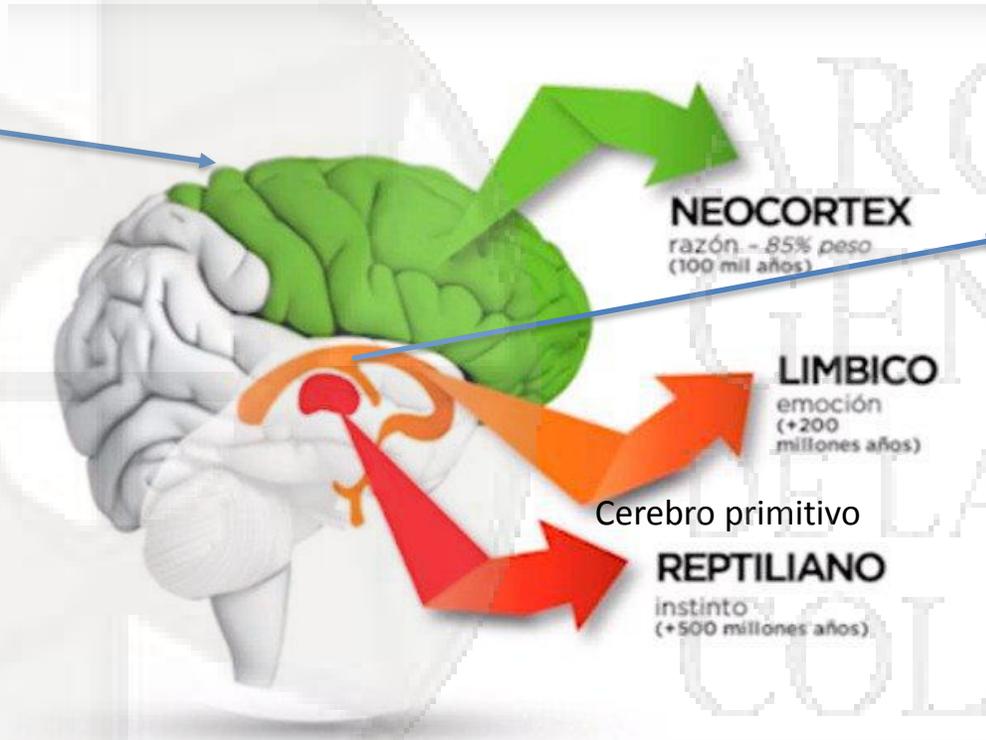




TRES CEREBROS EN UNO



Corteza prefrontal
Parte del cerebro que
permite construir
sociedades, ejercitar
criterio, usar
estrategias, manejar
conversaciones
difíciles y establecer
niveles de confianza



Amígdala cerebral (CP)
Cuando estamos empeñados
en ganar, no importa cómo
- Instintos de lucha, huida,
parálisis y amenaza
Forma de almendra

[Fuente internet](#)

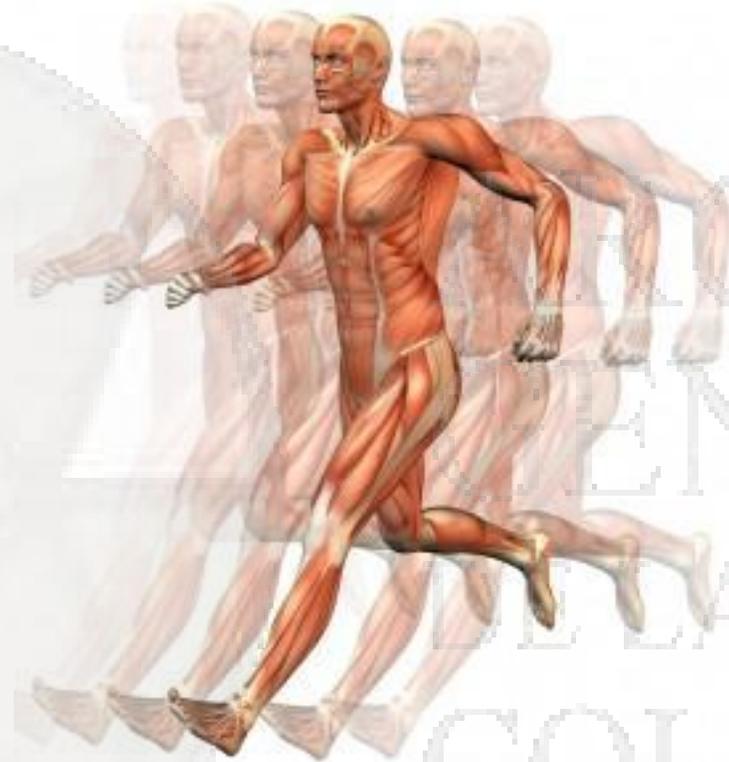
<https://www.google.com/search?tbm=isch&sxsrf=ACYBGNTTr039fxsw05Uh4VuY2BZUuLTWELQ%3A1573226642642&sa>





ARCHIVO
GENERAL
DE LA NACIÓN
COLOMBIA

EL AUTOCONTROL NECESITA EJERCITARSE



Fuente: Internet

<https://www.google.com/search?tbm=isch&sxsr=ACYBGN TWc82pSjIMLEK56TjQNUsk7FUibQ%3A1573226739344&sa>

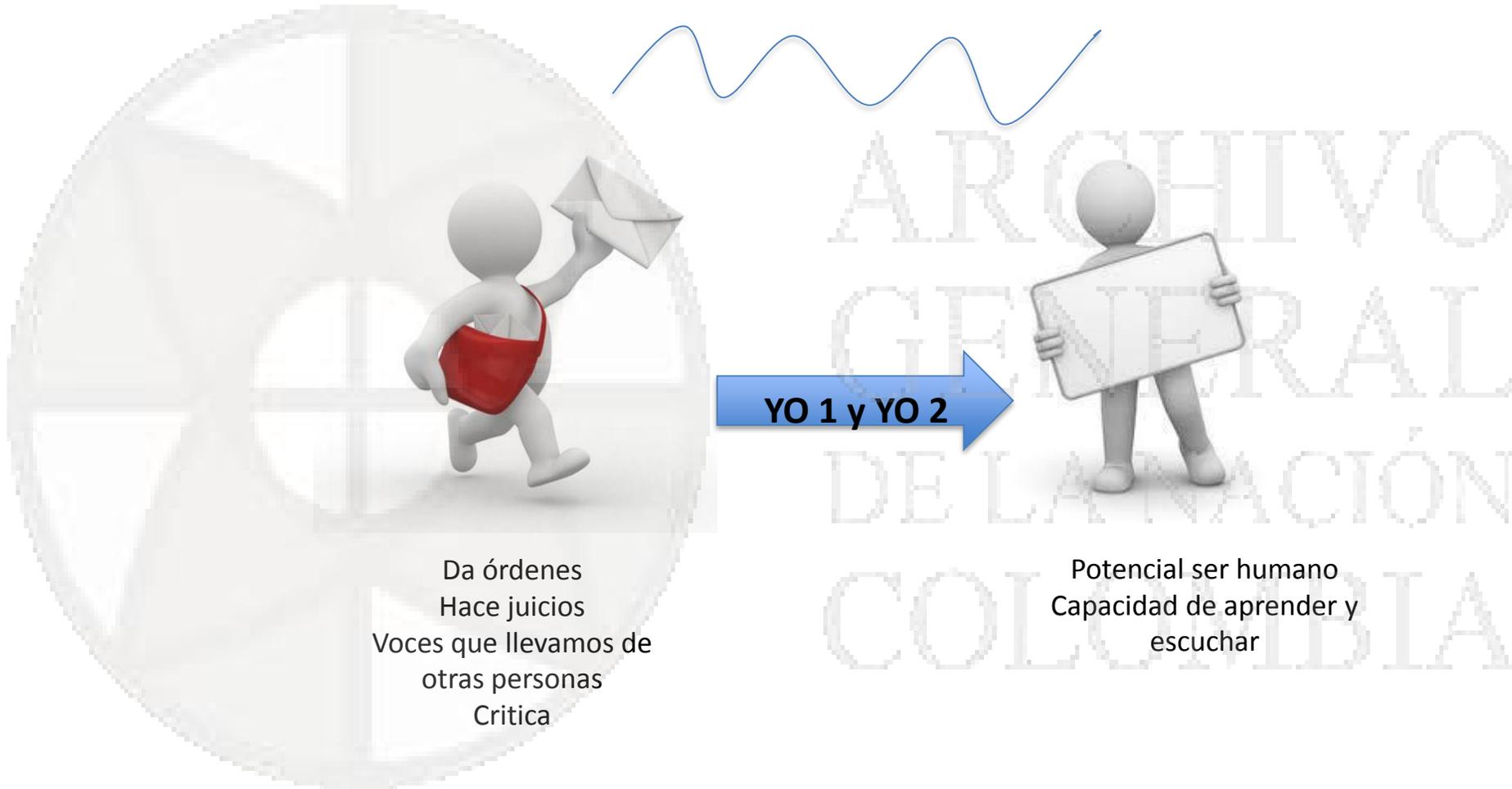




ARCHIVO
GENERAL
DE LA NACIÓN
COLOMBIA



AUTOINTERFERENCIA



Da órdenes
Hace juicios
Voces que llevamos de
otras personas
Crítica

Potencial ser humano
Capacidad de aprender y
escuchar





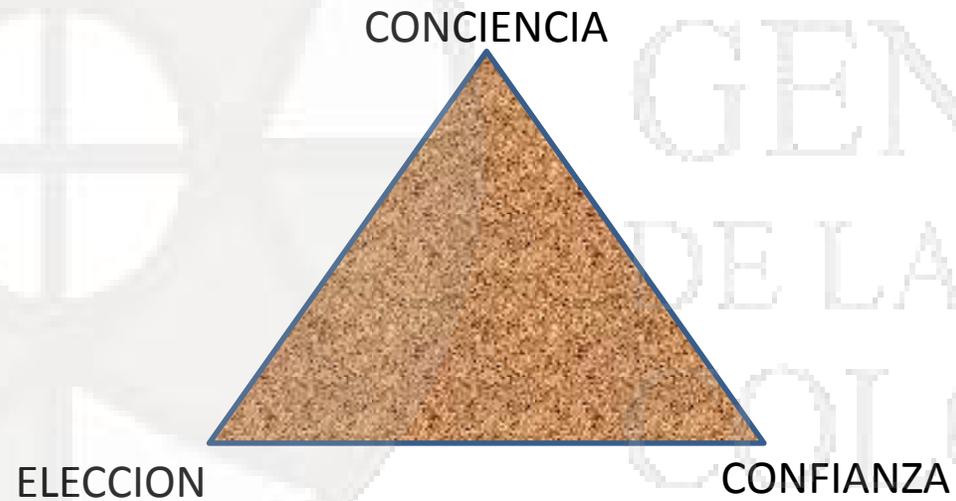
ARCHIVO
GENERAL
DE LA NACIÓN
COLOMBIA



PASANDO DEL YO 1 AL YO 2

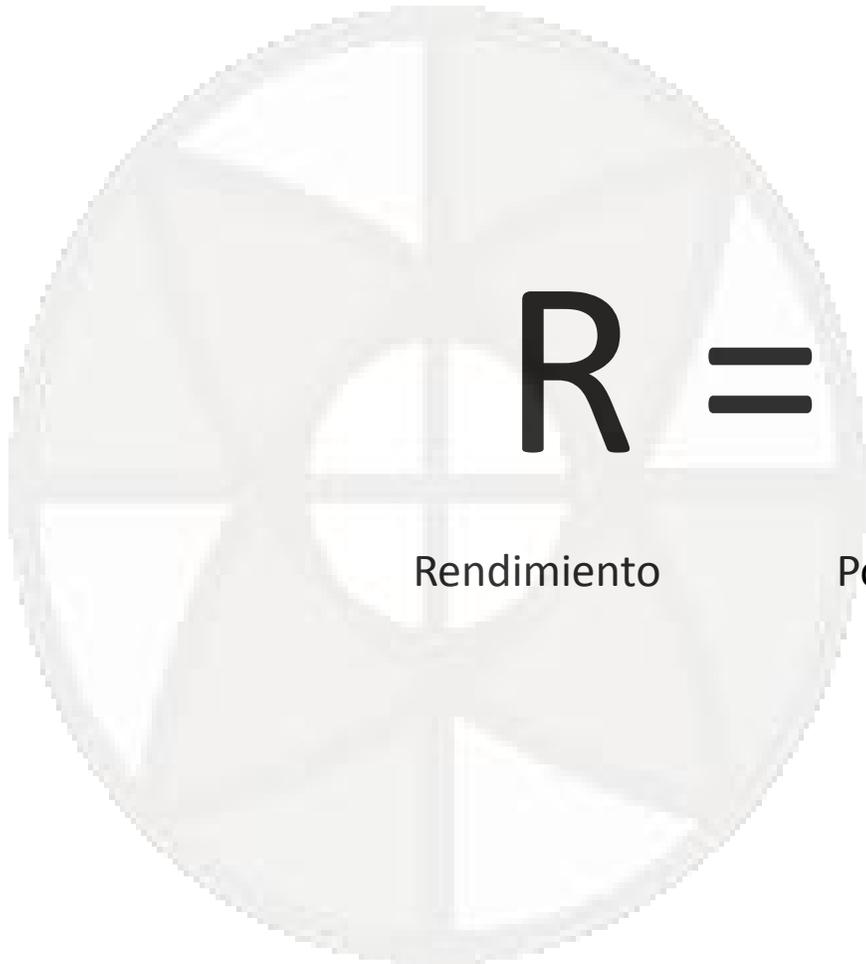
PRINCIPIOS DEL ENFOQUE DEL JUEGO INTERIOR

TIMOTHY GALLWEY





ARCHIVO
GENERAL
DE LA NACIÓN
COLOMBIA



$$R = p - i$$

Rendimiento

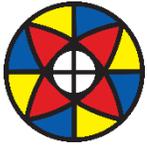
Potencial

Interferencia

ARCHIVO
GENERAL
DE LA NACIÓN
COLOMBIA







OBSTÁCULOS PARA IMPLEMENTAR AUTOCONTROL





INTELIGENCIA EMOCIONAL



AUTOCONCIENCIA

AUTOREGULACION
AUTOCONTROL

MOTIVACION

EMPATIA

HABILIDADES
SOCIALES





UNA EXPERIENCIA REAL Intervención



SENSIBILIZACION
Información



COMPRESION
Pensamiento



INSTRUMENTACION
Práctica



INSTRUMENTACION
Estrategia



ASIMILACION
Creación de actitudes



HABITUACION
Implantación





ARCHIVO
GENERAL
DE LA NACIÓN
COLOMBIA

METODOLOGIAS DE APRENDIZAJE



APRENDIZAJE
EXPERIENCIAL



WORLD CAFÉ



COACHING DE
EQUIPOS





CONCLUSIONES

1. El autocontrol va relacionado con otra habilidades
2. El autocontrol empieza por la persona pero se vive en el entorno organizacional
3. No funciona si se toma como una moda
4. Necesita cambiar el observador y el Di (coaching)
5. R= p-i (coaching)
6. No es cuestión de un día, ni de una persona, ni de 8 a 5 pm. Es ATH
7. El autocontrol como cualquier músculo necesita ejercitarse
8. Es necesario complementarlo con lecturas, experiencias e intervenciones
9. Las personas quieren cambiar, pero no saben cómo. Es necesario desarrollar estrategias reales de cambio
10. A nivel personal existen técnicas para mejorar el autocontrol, tales como yoga, mindfulness y pilates.





ARCHIVO
GENERAL
DE LA NACIÓN
COLOMBIA

SI ESTAS DEPRIMIDO
ESTAS VIVIENDO EN
EL PASADO

SI ESTAS ANSIOSO
ESTAS VIVIENDO EN
EL FUTURO

SI ESTAS EN PAZ
ESTAS VIVIENDO EN
EL PRESENTE

LAO TZU





ARCHIVO
GENERAL
DE LA NACIÓN
COLOMBIA



Arturo Espitia Florez
Coach ICL

artespitia@gmail.com

