



CODECHOCÓ

*Oportunidad y
Desarrollo Sostenible
para las **Subregiones***



AUTOCONTROL

SEPTIEMBRE DEL 2022



www.codechoco.gov.co



CODECHOCÓ

Oportunidad y
Desarrollo Sostenible
para las **Subregiones**

El **AUTOCONTROL** es la capacidad que debemos desarrollar de manera individual, logrando regular y guiar nuestro comportamiento bajo la determinación de unas normas; es por esta razón, que a nosotros como servidores públicos de la **#CapitalDeVida** nos corresponde perfeccionar esta aptitud.

A nivel personal como a nivel profesional, el **autocontrol** permite **mejorar nuestras relaciones** con los demás, generando una mejor convivencia y ganando una excelente calidad de vida, de lo contrario sufrirías de estrés constante desencadenando un trato descortés con los demás y ocasionándote un desequilibrio emocional, también incumplirías con tus deberes y responsabilidades, presentando errores frecuentes.





CODECHOCÓ
Oportunidad y
Desarrollo Sostenible
para las **Subregiones**

Para tener **AUTOCONTROL**, es importante recordar cuáles son los componentes:



Recuerda que el **autodominio** consiste en aprender a manejar las emociones y los impulsos perjudiciales de manera efectiva.



Cuando te **esmeras**, tienes cuidado y atención diligente en hacer las cosas con perfección.



La **Confiabilidad** es la integridad que se ve reflejada en todas tus acciones.



La **Innovación** es cuando estás abierto a nuevas ideas y enfoques.



La **adaptabilidad** es la flexibilidad para manejar cambios y desafíos.