



Universidad Tecnológica del Chocó
Diego Luis Córdoba

UT

Universidad Tecnológica del Chocó

Diego Luis Córdoba

CH

**UNIVERSIDAD
TECNOLOGICA
DEL CHOCÓ**
DIEGO LUIS CÓRDOBA



Universidad Tecnológica del Chocó



@UTCH_



Canal UTCH TV



utch_edu



@utch_edu



utch.edu.co



Universidad Tecnológica del Chocó
Diego Luis Córdoba

Fomento de la Cultura del Autocontrol



Universidad Tecnológica del Chocó



@UTCH_



Canal UTCH TV



utch_edu



@utch_edu



utch.edu.co



AUTOCONTROL

Es la pertenencia, competencia y compromiso que tenemos en la realización de nuestras funciones.

Objetivo

Fortalecer la cultura del autocontrol en la comunidad universitaria, promoviendo la regulación emocional, la comunicación asertiva y la prevención de conflictos.



¿Por qué es importante aplicar el autocontrol en la Universidad Tecnológica del Chocó?

- Mejora la convivencia en el entorno laboral.
- Reduce conflictos y agresiones.
- Favorece el respeto entre compañeros y en la entidad en general.
- Ayuda a manejar la frustración.
- Contribuye al éxito personal, administrativo y profesional



"Pensar antes de actuar es una muestra de fortaleza."



Universidad Tecnológica del Chocó



@UTCH_



Canal UTCH TV



utch_edu



@utch_edu



utch.edu.co

Situaciones donde se aplica el Autocontrol



Beneficios del autocontrol

- Estabilidad laboral
- Mayor estabilidad emocional.
- Mejores decisiones.
- Relaciones más saludables.
- Mejor concentración y rendimiento laboral.



Estrategias para desarrollar el autocontrol

- Planeación de las actividades a realizar.
- Revisar diariamente las tareas a realizar por si quedo alguna pendiente.
- Respirar profundamente antes de reaccionar.
- Alejarse unos minutos de la situación.





AUTOGESTIÓN

La autogestión es la capacidad de organizar, planificar y dirigir nuestras propias acciones para cumplir metas y responsabilidades sin necesidad de supervisión constante.

Implica:

- Responsabilidad
- Organización
- Disciplina
- Iniciativa
- Compromiso



Universidad Tecnológica del Chocó



@UTCH_



Canal UTCH TV



utch_edu



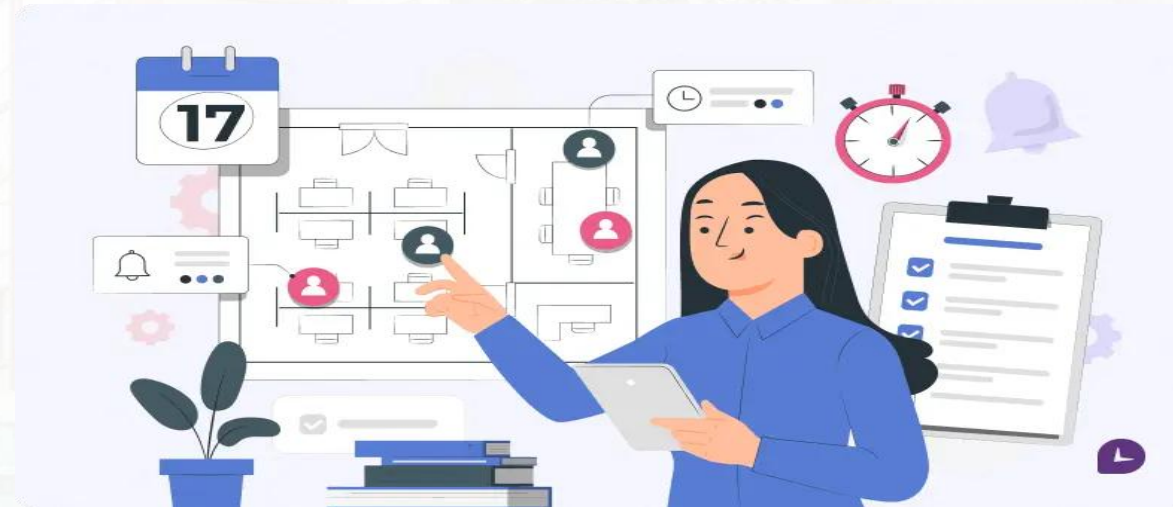
@utch_edu



utch.edu.co

¿Por qué es importante aplicar la autogestión en la Universidad Tecnológica del Chocó?

- Fomenta la autonomía en la comunidad en general.
- Mejora el rendimiento en todas las áreas.
- Desarrolla responsabilidad personal.
- Prepara para la vida universitaria y laboral.



Conclusión de autogestión

es una competencia fundamental para el buen funcionamiento de cualquier institución. No se trata solo de cumplir tareas, sino de asumir responsabilidades con organización, compromiso y eficiencia.



AUTORREGULACIÓN

La autorregulación es la capacidad de evaluar, controlar y ajustar nuestras acciones, emociones y decisiones para cumplir objetivos de manera eficiente y responsable.





Objetivo

Fortalecer la capacidad de los miembros de la comunidad universitaria para regular de manera consciente sus emociones, comportamientos y decisiones, actuando con equilibrio, responsabilidad y coherencia frente a las normas y principios institucionales.



Conclusión

La autorregulación es una herramienta clave tanto a nivel personal como Institucional. Permite actuar con responsabilidad, ética y equilibrio, garantizando un funcionamiento organizado y eficiente.



¡Gracias!