

**UNIVERSIDAD MILITAR  
NUEVA GRANADA**



**¿POR QUÉ NOS ES DIFÍCIL EJERCER AUTOCONTROL EN LO QUE  
HACEMOS?**

Yeny Diarira Herreño Ariza

Tesis acerca del Autocontrol

Luz Mery Guevara  
Directora Seminario de Grado

**UNIVERSIDAD MILITAR NUEVA GRANADA  
FACULTAD DE CIENCIAS ECONÓMICAS  
CONTROL INTERNO  
BOGOTÁ  
2011**

## **¿POR QUE NOS ES DIFICIL EJERCER AUTOCONTROL EN LO QUE HACEMOS?**

### **RESUMEN**

Yeny Diarira Herreño Ariza

Mi tesis, tuvo como objetivo principal, crear conciencia de la importancia que tiene el uso del autocontrol, dentro de todas las actividades que realizamos y los roles que desempeñamos, ya sea en nuestro hogar, con nuestras familias, en nuestros trabajos, en las academias y en general como ciudadanos miembros de una sociedad y así mismo, conocer porque actualmente es difícil su ejercicio. Para ello fue necesario, argumentar la necesidad que tenemos de educar en valores desde la infancia, apoyados por padres y maestros, para introducir este concepto de autocontrol como valor a aplicar y crear entonces, un ambiente adecuado e inherente para su desarrollo, permitiéndonos así, conseguir individuos autónomos, con la capacidad de ejercer autocontrol en todas sus actividades.

### **ABSTRACT**

My thesis main objective was to create awareness of the importance of self-control use within all our activities and the roles we play, whether in our home with our families, our jobs, in the academies and citizens in general and members of a society and so it is currently difficult to know why their exercise. This was necessary, argue the need for us to teach values from childhood, supported by parents and teachers to introduce the concept of self as a value to be applied and then create a suitable environment for development inherent, thus allowing achieve autonomous individuals, capable of exercising self-control in all its activities.

Yeny Herreño, Contadora Pública Titulada, con experiencia en contabilidad general, nómina y control interno.

## INTRODUCCIÓN

*“Cuando se viaja en pos de un objetivo, es muy importante prestar atención al camino. El camino es el que nos enseña la mejor forma de llegar y nos enriquece mientras lo estamos recorriendo” Paulo Coelho.*

Desde el principio de los tiempos el hombre ha tenido que valerse del autocontrol para la realización de sus actividades: Sus necesidades físicas, sus pensamientos, sus actuaciones, sus palabras y hasta sus sentimientos; entonces ¿Por qué no es tenido en cuenta, porqué no se reconoce y se aplica? Quizás sea una tendencia del ser humano en la que deberemos trabajar para mejorar cada día; de allí que sea urgente concientizar a las personas del valor de ejercer autocontrol en lo que hacemos, esto marcará el comienzo del éxito y la victoria en la vida de todo ser humano.

Resumiendo el contexto preliminar, el problema del autocontrol radica en los valores con los que crecemos en la sociedad actual; por ello, es apremiante orientar al hombre desde su infancia a ser capaz de auto controlarse, creando conciencia de la importancia de este valor, como habilidad inherente que poseemos y que la mayoría no sabe utilizar. ¿Y cómo iniciamos esta tarea? La clave fundamental para hacer fácil el ejercicio del autocontrol, es la educación; con ella lograremos fortalecer la aplicación de este valor en nuestra sociedad, utilizando esta herramienta de manera natural sin que sea problema, como actualmente lo podemos evidenciar en nuestro diario vivir.

Desde niños, siempre estamos atentos a las instrucciones que nos den nuestros padres (Imagen 1), será que crecemos con esta idea de que continuamente nos deben decir ¿qué hacer?, tan es así que vemos cómo cuando pasamos junto a un papel tirado en el suelo, no lo recogemos o cuando vemos una llave goteando, no la cerramos para evitar un desperdicio, porque ¿nos da pereza?; estos son tan solo unos ejemplos de cómo en los más mínimos detalles no ejercemos autocontrol, siempre esperamos a que otro venga y haga lo que debemos realizar.



Imagen 1. Educar ([www.diarioya.es/content/educar-para-evitar-las-conductas-de-riesgo](http://www.diarioya.es/content/educar-para-evitar-las-conductas-de-riesgo))

Ahora bien si el éxito del autocontrol radica en que sea iniciado desde la infancia, es clave el ejemplo que den los padres a los hijos, es decir lo aprendido en el núcleo familiar; de allí nace todo; por tanto será necesario que desde hoy, parados en el presente, construyamos el futuro de nuestros hijos y por tanto, de la sociedad que todos queremos: Una sociedad, donde todos serán conscientes de lo que es bueno, de lo que es leal, de la honestidad y de ayuda a nuestro prójimo; pero esto no solo es construido desde el hogar, sino también se requiere, que este valor sea incluido, estructurado y fundamentado en la formación académica que se brinda en las diferentes etapas de la educación, tanto a nivel pre-escolar, escolar, medio y posteriormente en las universidades a nivel profesional y así sucesivamente, en todas las academias en que podamos participar.

El siguiente punto a tener en cuenta, deberá ser el ejemplo de nuestros líderes y gobernantes, pues se necesita el apoyo de estos órganos, para hacer que la tarea sea completa; nos basta solo con hacer encuestas acerca de la percepción de estos personajes, para darnos cuenta que si existen algunos que ejerzan ese autocontrol, efectivamente no es lo suficientemente veraz, para que la sociedad lo conciba como algo real y memorable.

Pero entonces ¿Porqué nos es difícil ejercer autocontrol en lo que hacemos?; definitivamente nuestra sociedad no ha sido educada en valores que nos permitan ser autónomos, auto reguladores y por tanto personas con autocontrol; de allí que debemos materializar la idea de educar, en este valor, para cambiar la cultura que actualmente vivimos. Dadas las condiciones que nos anteceden, iniciaremos definiendo que es un valor, cuál es el entorno para su aprendizaje, que es autocontrol y por último, su aplicación como valor, para comprender mejor el desarrollo de este concepto.

### **Los valores y su entorno para el aprendizaje**

Como lo hemos anunciado, “Los valores son una cualidad «sui géneris» de un objeto. Los valores son agregados a las características físicas, tangibles del objeto; es decir, son atribuidos al objeto por un individuo o un grupo social, modificando -a partir de esa atribución- su comportamiento y actitudes hacia el objeto en cuestión.” (Frondizi, 1992)(pág., 213); expresando lo anterior, un valor es una cualidad que se asigna a una persona y que por tanto le agrega cuantía y distinción, hablaremos entonces que ese valor deberá ser positivo, toda vez que aportará a la construcción de un modelo de convivencia en la sociedad.

Debemos considerar que, los valores son muy importantes en la construcción de individuos mentalmente sanos, de familias estables, hogares armónicos y de comunidades y ciudadanos de bien; ya que a través de su aprendizaje, logramos consolidar metas, objetivos y logros comunes. Para educar en valores, entonces, es clave el acompañamiento de padres y maestros, quienes darán el inicio en el proceso de aprendizaje de nuestros pequeños (Imagen 2), enseñando día a día, cada uno de los valores, su definición, su importancia, su utilidad y sobretodo su aporte para las relaciones humanas.



Imagen 2. Autocontrol+3 ([LetraUrbanablog.blogspot.com](http://LetraUrbanablog.blogspot.com))

A lo largo del tiempo hemos visto como diferentes autores han insistido en la creación y desarrollo de valores, para ser exitosos; en todos los sentidos de nuestro vivir, tanto personales, como en los papeles que debemos asumir dentro de la sociedad; por eso es gratificante y de gran reconocimiento, ver cómo, los modelos educacionales de hoy, a nivel escolar, hacen referencia a estas conductas como parte importante de su desarrollo.

La lista de valores incluidos actualmente, es larga: “Espiritualidad, Amor, Oración, Compromiso, Responsabilidad, Solidaridad, Fortaleza, Bondad, Tolerancia, Amistad, Justicia, Equidad, Lealtad, Honestidad y Respeto entre otros.” (Disneylandia, 2010), hemos crecido conceptualizados en ello, sin embargo, debemos reflexionar en el por qué, éstos no son aplicados, en las actividades diarias de cada ser humano.

Yeny Herreño, Contadora Pública Titulada, con experiencia en contabilidad general, nómina y control interno.

Definitivamente el ejemplo, es la gran contribución que podemos dar a nuestros niños; éste debe comenzar en el seno de las familias, por tanto es indispensable que todos los miembros del grupo familiar, trabajen en ello, especialmente los padres que son el modelo a seguir para los hijos, de lo contrario, tarde o temprano estos pequeños infantes, empezarán a absorber la información de su entorno y a reflejarla cuando se relacionen con los demás y allí con razón veremos cómo, los valores pierden la fuerza que deberían tener; la falta de compromiso, la deshonestidad, el irrespeto, la intolerancia, entre otros, estarán a la orden del día, como resultado de la ausencia de esos tan importantes valores.

En esencia, sobre este tema encontramos importantes aportes, como lo citado por la Dra. María del Luján González Tornaría, Asistente Académica de la Facultad de Psicología de la Universidad Católica de Uruguay. (Gonzalez, 2000) (Párrafo: 5-6-7-8)

La familia es claramente el primer contexto de aprendizaje para las personas, en este sentido, es importante aclarar que en su seno aprenden no sólo los niños sino también los adultos. En la familia se ofrece cuidado y protección a los niños, asegurando su subsistencia en condiciones dignas. También ella contribuye a la socialización de los hijos en relación a los valores socialmente aceptados. Las familias acompañan la evolución de los niños, en el proceso de escolarización, que es la vía excelente para ir penetrando en otros ámbitos sociales diferentes a la familia. Esta, a través de estas funciones apunta a educar a los niños para que puedan ser autónomos, emocionalmente equilibrados, capaces de establecer vínculos afectivos satisfactorios.

En esta intervención haremos expresa referencia a la que anotamos como segunda función básica de la familia, esto es: la función socializadora, que conecta al niño con los valores socialmente aceptados. La enculturación como así ha dado en llamarse consiste en la transmisión de

Yeny Herreño, Contadora Pública Titulada, con experiencia en contabilidad general, nómina y control interno.

representaciones y valores colectivos, indispensables para el desarrollo y la adaptación de los niños. Partimos de que los valores, las reglas, los ritos familiares están al servicio de la estabilidad familiar, funcionan como sello de identidad para las distintas familias, están al servicio del sentido de pertenencia. Por otro lado, existen fuerzas internas y externas, como el proceso evolutivo de los miembros de una familia, los conflictos, las crisis que funcionan como agentes de cambio. Del equilibrio entre ambas fuerzas resultará el sano crecimiento de la familia.

Hemos mencionado entonces, que se necesita la ayuda de las familias y también de los maestros para educar en valores; lo cual conlleva a un proceso de enseñanza-aprendizaje, del cual habla Carlos Arturo Martínez, quien expresa que el aprendizaje es: “Un proceso activo por el cual un sujeto modifica su conducta, otorgándole así un carácter muy personal a lo aprendido y que es allí en donde el alumno construye sus conocimientos cuando asume una actitud verdaderamente protagonista, sin contar con la ayuda permanente de su maestro, quien en un momento determinado podría guiarlo en su proceso, e igualmente facilitarle los medios que sean necesarios.” (2006).

Así mismo el autor expresa que la enseñanza es: “Un proceso de asimilación de conocimientos, habilidades y de métodos que sirven para desarrollar una actividad cognoscitiva, la cual es realizada bajo la orientación de un educador.” (2006)

Como seres humanos, entendemos que para que un proceso de enseñanza y aprendizaje sea práctico, requiere de una motivación constante y así mismo para que esta sea adecuada, debe ser generada, desde un entorno que nos propicie a la aplicación de los valores aprendidos (Imagen 3). Entraremos ahora a explicar un elemento importante en el contexto que hemos expuesto anteriormente y es la motivación.

Yeny Herreño, Contadora Pública Titulada, con experiencia en contabilidad general, nómina y control interno.



Imagen 3. Motivación (Eduquemosenlared.com)

Y ¿Qué es lo que nos motiva como seres humanos? ¿Qué entendemos como motivación? “La motivación es la fuerza que nos mueve a realizar actividades. Estamos motivados cuando tenemos la voluntad de hacer algo y, además, somos capaces de perseverar en el esfuerzo que ese algo requiera durante el tiempo necesario para conseguir el objetivo que nos hayamos propuesto.” (Perú, 2009). Partiendo de este interesante concepto, acertaremos en señalar, que la motivación, se requiere de manera ineludible dentro de nuestro argumento, de educación en valores, para ejercer autocontrol. Según el autor, más que la motivación, es crear el ambiente para que los niños o estudiantes se motiven a sí mismos, pues tiene mucho más sentido visualizar el entorno que intentar un cambio directo en los componentes personales de cada individuo (2009).

Adicionalmente en todo este contexto de educación, aprendizaje, enseñanza y motivación, relacionaremos ahora un nuevo e importante elemento: La tarea, como resultado de este proceso, dado que a través de ella, obtendremos los logros y por ende la satisfacción de lo aplicado. La tarea tiene tres tipos de valor según el autor, que nos aportará en el tema que estamos analizando: El valor de la realización, o la importancia de hacer bien la tarea; el valor intrínseco o el interés por el placer que se obtiene de la actividad como tal; el valor de utilidad, porque la tarea nos ayuda a alcanzar una meta de corto o a largo plazo. (Perú, 2009)

Yeny Herreño, Contadora Pública Titulada, con experiencia en contabilidad general, nómina y control interno.

Según este criterio, el valor dado a la realización de las tareas es una buena forma de explicar lo que queremos trasladar al concepto de autocontrol; ahora bien, resumiendo todo lo expuesto en este capítulo, todos los elementos conceptualizados sin falta, aportarán como argumento de ¿Por qué nos es difícil ejercer autocontrol en lo que hacemos?, cuando sean concatenados con las definiciones que expondremos sobre autocontrol.

### ¿Qué es Autocontrol?



[Imagen 4.josebiedma.aprenderapensar.net/2011/02/16/autocontrol](http://josebiedma.aprenderapensar.net/2011/02/16/autocontrol)

Y bien, para razonar con mayor claridad acerca del significado de autocontrol (Imagen 4), tomaremos varias definiciones, para contextualizarlas en la tesis que nos demanda este escrito, y posteriormente elaborar nuestro propio concepto de autocontrol. Según la Real Academia de la Lengua Española, autocontrol se define como “la capacidad consciente de regular los impulsos de manera voluntaria, con el objetivo de alcanzar un mayor equilibrio personal y relacional. Una persona con autocontrol puede manejar sus emociones y regular su comportamiento.” (Española, 2008)

Yeny Herreño, Contadora Pública Titulada, con experiencia en contabilidad general, nómina y control interno.

Una definición que concuerda bastante con mi tesis, es la que expresa que: “El auto-control es vital para evaluar el horizonte y estar preparados para lo que pueda ocurrir, para planear a futuro y llegar a donde uno quiere, para llevarse bien con las otras personas, para conseguir ayuda y apoyo, y para esperar para conseguir las cosas verdaderamente buenas en vez de lanzarse a una diversión de corto plazo. Todos usamos el autocontrol pero algunos lo usan mejor que otros.” (Equipo de Investigación en Salud, 2011), adicionalmente este autor expresa en forma negativa lo que puede ser autocontrol: la escasa tolerancia a la frustración, la poca persistencia a la hora de conseguir objetivos, la dificultad para mantener una actividad, la impulsividad, la hiperactividad y la dificultad para esperar un turno.

Otra clara definición que nos aporta para nuestra tesis, dice que: “Después del autoconocimiento, la segunda aptitud (destreza, habilidad) de la Inteligencia Emocional (IE) es el autocontrol, autodominio, autorregulación, como también les llaman Goleman y otros especialistas. Esto no significa negar o reprimir los sentimientos, o emociones. Controlar las emociones no quiere decir suprimirlas. Las emociones nos dan muchas pistas acerca de por qué hacemos lo que hacemos.” (Codina, 2009). Esta definición nos aclara un poco más acerca de por qué hacemos lo que hacemos, pero en este sentido debemos trabajar para que el aprendizaje del autocontrol sea claro con el tipo de emociones que serán positivas o negativas en el marco de su definición como valor humano.

Así mismo Codina, establece: “El autocontrol, es una aptitud y habilidad esencial de la inteligencia emocional. Entre otras cosas, implica identificar cómo influyen en nuestras reacciones factores como: nuestros pensamientos y valoraciones; los cambios fisiológicos que experimentamos ante determinadas situaciones; y los comportamientos y acciones a las que tendemos.” (2009).

Yeny Herreño, Contadora Pública Titulada, con experiencia en contabilidad general, nómina y control interno.

En nuestro proceso de investigación encontramos una interesante definición del concepto de autonomía, que nos aporta para la construcción de que es el autocontrol; este consiste en lo expuesto por Carlos Arturo Martínez, explicando las posturas de diferentes autores, “La filosofía normativa contemporánea que pregonan autores como H. Frankfurt y Domenechse, definen la autonomía como la capacidad que tienen las personas para reflexionar críticamente sobre sus preferencias, deseos, apetencias, etc., de primera mano, e igualmente aquella capacidad de darles aceptación o de intentar cambiarlas a la luz de preferencias y valores de orden superior.” (2006)

Bajo estos parámetros podemos afirmar que el autocontrol nace de la noción de autonomía, aunque a ello deba adicionarse la aplicación de valor, para su identificación. En este mismo orden de ideas, la autonomía, contribuye en los procesos que mencionábamos anteriormente de aprendizaje-enseñanza, ya que el individuo a partir de lo que aprende, construye de manera autónoma, sus propios conceptos (valores) que finalmente orientará para ejercer no solo su autocontrol sino además estará en la capacidad de aplicar su auto gobierno, su auto conocimiento y su auto elección.

En otra posición, encontramos la siguiente definición: “El autocontrol es la disciplina de la voluntad, y es esta facultad la que nos hace diferentes de los animales, pues podemos diferir hacia el futuro la satisfacción de deseos presentes, intensificando además el goce que dicha satisfacción nos proporciona.” (Biedma, 2011) (Párrafo 12), que nos da un contexto bastante particular al diferenciarnos de los animales, pues ellos no tienen esa misma capacidad, por lo cual no pueden visualizar, el resultado de sus actos.

En otro marco de conceptualización que involucra el aspecto organizacional, encontramos lo incluido por nuestro conocido Modelo Estándar de Control Interno, en Colombia, que introduce como un principio el autocontrol y lo puntualiza: “Es la capacidad que ostenta cada servidor público para controlar su trabajo, detectar desviaciones y efectuar correctivos para el adecuado cumplimiento de los resultados que se esperan en el ejercicio de su función, de tal manera que la ejecución de los procesos, actividades y/o tareas bajo su responsabilidad, se desarrollen con fundamento en los principios establecidos en la Constitución Política.” (MECI, 2005).

A la par, el Modelo de Control Interno COSO, muy reconocido mundialmente, aunque no lo puntualiza, lo menciona tácitamente cuando habla del ambiente de control, en su punto de Integridad y Valores Éticos:

“Tiene como propósito establecer pronunciamientos relativos a los valores éticos y de conducta que se espera de todos los miembros de la Organización durante el desempeño de sus actividades, ya que la efectividad del control interno depende de la integridad y valores de la gente que lo diseña y lo establece.

Es importante tener en cuenta la forma en que son comunicados y fortalecidos estos valores éticos y de conducta. La participación de la alta administración es clave en este asunto, ya que su presencia dominante fija el tono necesario a través de su empleo. La gente imita a sus líderes. Debe tenerse cuidado con aquellos factores que pueden inducir a conductas adversas a los valores éticos como pueden ser: controles débiles o requerido; debilidad de la función de auditoría; inexistencia o inadecuadas sanciones para quienes actúan inapropiadamente.” (COSO, 1992)(Página 2)

Este punto, no puede ser diferente de lo que enunciamos como autocontrol; aquí encontramos esos elementos de los que tanto hemos hablado, a lo largo de las definiciones antepuestas, en especial en lo que se refiere, a los valores éticos que se espera que todo miembro de la organización, aplique en sus actividades y mejor aun que de ello depende la efectividad del control interno y de allí la relevancia que se debe dar a este importante elemento el autocontrol.

Por último otra definición que nos visualiza en la organización y que complementa las dos definiciones anteriormente expuestas, es la planteada por Jean Selger, que dice que el autocontrol es: “una conducta de vigilancia obligatoria, atractiva, indestructible, extraordinaria y global, para asegurar la máxima respuesta posible de satisfacción organizacional, lo mejor de su planteamiento es concebir el autocontrol como el sexto elemento imprescindible en la aplicación del control interno.” (Selger, 2007).(Párrafo 8)

De todas las definiciones expuestas anteriormente es significativo resaltar, la frase “Todos usamos el autocontrol, pero algunos lo usan mejor que otros” (Equipo de Investigación en Salud, 2011), esto compagina con mi supuesto, de que tenemos esta habilidad inherente pero no la sabemos utilizar; otra idea a destacar es la que habla de que el autocontrol “No significa negar o reprimir los sentimientos, o emociones. Controlar las emociones no quiere decir suprimirlas” (Codina, 2009), a lo que diríamos que es primordial separar la idea de que auto controlarnos supone dejar de hacer, todo lo contrario es aprender a hacer las cosas de la mejor manera y completarlas para alcanzar un buen resultado.

Así mismo, es interesante encontrar como el concepto de autonomía, que es la capacidad de reflexionar sobre tus propios actos, interviene de una manera muy ligada al de autocontrol, cuando aplicas lo que has reflexionado, para hacerlo bien, para no volverlo a repetir, para mejorarlo, para terminarlo o para, simplemente hacerlo si lo dejaste de hacer, o según se presente el caso.

Concluiremos al respecto de la definición de autocontrol que, principio, disciplina, elemento, habilidad, aptitud, o conducta el autocontrol termina siendo a nuestro parecer la capacidad que tiene el ser humano para dominar sus emociones y actuaciones y adecuarlas de manera positiva, es decir agregando valor, al logro de un objetivo para beneficio común dentro de la sociedad; partiendo de esta base el autocontrol no puede pasar desapercibido en las actividades que el hombre realice, a manera personal, a nivel familiar, en la comunidad, en la formación académica, en las empresas, en fin en el diario vivir, solo auto controlarnos en lo que hablamos con cualquier tipo de persona nos hará dueños de las situaciones y sentirnos por tanto mejor y por tanto entender que cuando no se ejerce no solo afecta al mismo individuo, sino también al grupo de personas que lo rodea y así mismo a la sociedad.

### **El autocontrol aplicado como valor**

Luego de nuestro recorrido por la conceptualización tanto de los valores, como de lo que es autocontrol, nos incorporaremos ahora en entender como el autocontrol puede ser aplicado como valor.

Como vimos anteriormente, un valor es aquella característica que se agrega a un objeto o a una persona, pues bien, eso mismo lo trasladaremos, asumiendo que el autocontrol debe ser tomado como valor a enseñar, a aprender y por tanto a aplicar en lo que hacemos y para ello, recordemos, deberá hacerse desde la infancia para que tenga mayor probabilidad de éxito. En resumen, existen dos escenarios claves, donde se deberá aplicar el autocontrol, como valor y que hemos contextualizado desde el inicio: Familia y Academia. Bajo este contenido, tanto padres, como maestros, iniciarán esta tarea, tomando como referencia su propio autocontrol.

Ahora bien, ¿Cómo introduciremos el autocontrol como valor?, para esto será necesario, no solo tener en cuenta, los conceptos de valor y autocontrol y su proceso de enseñanza y aprendizaje, si no también deberemos apoyarnos en las investigaciones, que basadas en situaciones reales, nos aporten en la construcción de nuestra tesis.

En un estudio realizado en la Universidad de Duke en Carolina del Norte (Estados Unidos), publicado en la revista 'Proceedings of the National Academy of Sciences' (PNAS), en enero de 2011, acerca de la capacidad de autocontrol en los niños, se evidenció que las virtudes que se aprenden desde la niñez brindan buenos frutos a lo largo de la vida; para llegar a esta afirmación fue necesario analizar a 1.000 niños, Neozelandeses, desde su nacimiento en 1972 y 1973 hasta la edad de 32 años, durante varias etapas de sus vidas, en donde fueron entrevistados, junto con sus padres y maestros, para medir su capacidad de autocontrol.

Moffitt (2005), psicóloga encargada del estudio, notó que los participantes con mayor autocontrol a la edad de tres años se convirtieron en adultos más sanos y prósperos, mientras que los chicos sin esta virtud tenían más posibilidades de adoptar comportamientos negativos como fumar, embarazarse en la adolescencia o estar desempleado. A su vez, mostraron un riesgo mayor de ser obesos, sufrir hipertensión, presentar problemas de colesterol, tener problemas económicos o sufrir una adicción.

Así mismo los participantes que presentaron un mayor dominio de sí mismos a medida que llegaban a la etapa de adultez, les fue mejor de lo que cabría esperar en relación a los resultados registrados durante su infancia. "El autocontrol es algo que se puede enseñar", apuntan los investigadores. (Equipo de Investigación en Salud, 2011).

En efecto, esta investigación, nos aporta argumentos ineludibles:

- a. El autocontrol, es algo que si se puede enseñar
- b. Se requiere enseñar autocontrol desde edades tempranas, para asegurar individuos de éxito en nuestra sociedad. (Imagen 5)



Imagen 5. Autocontrol1 ([escuelaparaeducadoresdelaniñez.blogspot.com](http://escuelaparaeducadoresdelaniñez.blogspot.com))

De manera adicional a las investigaciones, no se puede negar el hecho de que en nuestra sociedad cada día nos enteremos y seamos espectadores, de situaciones en donde las personas no ejercen el autocontrol: Malos manejos administrativos, corrupción, favoritismos, discriminación, descuidos, intolerancias, irrespetos, oportunismos, en fin nos podríamos quedar enumerando cantidad de acciones, que de manera negativa, destruyen nuestro panorama como sociedad y que podríamos solucionar con algo tan sencillo como ejercer autocontrol en lo que hacemos.

Es por ello, que se requiere de manera urgente incorporar el autocontrol como un valor humano imprescindible y obligatorio, dentro del listado de valores, ya que este actuará como refuerzo de todos los demás, fortaleciendo su ejercicio y trabajando de manera inherente y simultánea. Se requiere entonces conciencia en nuestros tres escenarios, sobre la materia y como en el contexto de este escrito, la familia ha sido el escenario fundamental para este desarrollo, los padres se encargarán de transmitir a sus hijos autocontrol, enseñando como lo vimos anteriormente, el valor de ejecutar bien

Yeny Herreño, Contadora Pública Titulada, con experiencia en contabilidad general, nómina y control interno.

nuestras tareas, por sencillas que sean, el valor de terminar todo lo iniciado y de inyectar el grado de satisfacción propio al trabajo bien realizado.

Conjuntamente con los padres, los educadores, siendo más preparados en la materia apoyarán la labor de los padres, desde el segundo escenario que es la academia, allí no sólo se hablará de ello, sino que se tendrá más oportunidad de ampliar lo transmitido por los padres, empleando todo lo que hemos visto sobre el proceso de aprendizaje y trabajando con la motivación que se requiere, para que nuestros niños memoricen que es el autocontrol, para que nos sirva, su importancia y como se percibe cuando no es ejercido.

En otro contexto y como elemento agregado, es interesante, ver la evolución que ha tenido dentro del registro histórico colombiano, la educación en valores, no sólo a nivel de educación pre-escolar, escolar y media, sino también la que se ha ido incorporando en la educación superior; venimos de encontrar en la época de la colonia, una conceptualización de valores de obediencia y sumisión, luego pasar por una etapa de crisis total y pérdida de valores, marcados por la rebeldía de la sociedad, para luego finalmente en nuestros días, estar concientizándonos que de nuevo se necesita educar en valores. (Botero, 2005)(Cuadro No 1)

Cuadro 1.

La formación de valores en las diferentes épocas de la historia de la educación colombiana.

ETAPAS	VALORES A FORMAR	TRANSFORMACION DE VALORES	FUNDAMENTOS FILOSÓFICOS Y ACADÉMICOS PARA LA FORMACIÓN DE VALORES
ÉPOCA DE LA COLONIA 1500-1819	Obediencia Sumisión Austeridad Respeto a la autoridad	Al finalizar el siglo XVII, surge la rebeldía hacia la corona española.	Hubo un modelo educativo intencional evangelizador basado en la religión católica
ÉPOCA DE LA REPÚBLICA 1820-1839	Libertad Equidad Justicia Igualdad	Obediencia al estado La constitución y el concordato adoptan oficialmente la religión católica.	Se inspiró en las ideas de la Ilustración y el modelo Lancasteriano.
ÉPOCA DE LA MODERNIDAD 1840-1919	Civismo Derechos humanos Salud Felicidad Solidaridad	Surge el sentido de acumulación de dinero y el contrabando.	El modelo se inspiró en la escuela activa o escuela nueva
ÉPOCA DE LA REFORMA A LA MODERNIDAD 1920-1959	El saber El trabajo La familia La amistad	El dinero empieza a verse como valor de cambio y pierde su valor intrínseco. Se privilegia el tener sobre el ser.	El modelo se ha inspirado en el Taylorismo y las técnicas de Administración
ÉPOCA DE LA EDUCACIÓN TECNOLÓGICA 1960-1999	Éxito Ocio Placer Poder	Surge crisis de valores Consumismo Intolerancia Irrespeto Violencia Corrupción Surge el narco tráfico	El modelo se inspiró en el desarrollismo, el neoliberalismo y su interés se ha centrado en formar ciencia y técnica
Comienzos del siglo XXI 2000-2004	Estética corporal Ambición Conservación del ambiente	Se inicia nuevamente un periodo de concientización para formar en valores	La UNESCO y los foros internacionales recomiendan formar nuevamente en valores

Como podemos observar, a partir del cuadro anterior, la sociedad siendo consciente de esta necesidad ha creado espacios a nivel internacional, para volver a cultivar los valores dentro de la educación, por ello, este es un llamado a que el autocontrol sea incluido en los foros de valores humanos y éticos; logrando su participación dentro del listado de valores, tendremos como resultado, individuos auto controlados y preparados para ejercer sin dificultad el autocontrol en todos sus actividades, lo que desembocará en las empresas, en las comunidades, en los espacios públicos, en la cultura, en lo político, en lo social, en las academias, es decir un ambiente de control, que asegurará, la tranquilidad de las tareas bien desarrolladas, terminadas y con valor agregado para la sociedad.

En un contexto muy social, expresaremos que adicionalmente a los escenarios principales donde se debe ejercer autocontrol, que deberán ser todos; hay uno que no puede dejar de ser mencionado, por su relevancia a la hora de hablar de autocontroles, en el marco de los sucesos mundiales, por los que actualmente estamos pasando y este es: El del autocontrol político, Ronald Reagan afirmó, citado por (Roberto de Vries, 2008): “El autocontrol que surge de la comprensión, es diferente al que nace de la intención”. De allí que este personaje en su papel de actor y político, enunciara, muy a grosso modo, que: “Mientras el actor debe ser un experto simulador, es decir, de ser capaz de crear realidades en sus respuestas que no son verdad, el político, por el contrario, debe modular sus respuestas reales para minimizar o maximizar algunas de ellas, quedándole la disimulación para el mundo diplomático.”

Es por eso que concluimos, para lo político, la gran responsabilidad que tienen estos líderes y gobernantes en el manejo de su autocontrol, por el impacto que pueden generar, en la sociedad.

## CONCLUSIONES

Teniendo en cuenta nuestro problema planteado, de ¿Por qué nos es difícil ejercer autocontrol, en lo que hacemos? La respuesta ha sido enmarcada, en que no hemos sido educados en valores, para hacerlo, lo cual no nos permite actuar de manera autónoma y acertada en nuestros roles, dentro de la sociedad, evidenciando así una dificultad a la hora de auto controlarnos.

De allí se desprende la necesidad de iniciar con un proceso de enseñanza y aprendizaje en valores, desde la infancia, que complemente la construcción de sociedades, mejor enfocadas hacia el autocontrol; es decir, a ser dirigidos a la capacidad de controlar nuestras emociones y actuaciones y adecuarlas de manera positiva, agregando valor, al logro de un objetivo para beneficio común dentro de la sociedad, esto es en síntesis el autocontrol.

Ese proceso de enseñanza y aprendizaje en valores, deberá estar motivado y encaminado a dar significado a las tareas que desarrollamos desde pequeños, a completarlas y a sentirnos satisfechos de la realización de las mismas, todo enfocado a crear un ambiente de autocontrol que sea inherente en nuestras actividades y en todos los escenarios en que debamos participar como miembros de una sociedad.

Siendo ahora conscientes, a través de la argumentación expuesta, de la necesidad de ser educados en valores y demostrada con hechos reales, coincidiremos entonces

Yeny Herreño, Contadora Pública Titulada, con experiencia en contabilidad general, nómina y control interno.

en que existe el escenario perfecto para que desde ahora, sea enseñado el autocontrol en nuestros niños, como valor agregado a esta sociedad, el cual permitirá el logro de objetivos comunes que contribuirán con la construcción de un futuro donde no exista excusa, ni dificultad para ejercer autocontrol

Finalmente reuniendo todos estos componentes cuando nuestros pequeños, sean adultos y estén en capacidad de ejercer fácilmente el autocontrol, deberán trasladarlo al escenario empresarial; afortunadamente en esto las organizaciones se encuentran trabajando en el fomento de la cultura de autocontrol, basados en los modelos de control interno mayormente conocidos. (MECI, 2005), (COSO, 1992).

Como cuestionamiento a futuro inmediato, será importante precisar, que el gobierno y el Estado, deberán iniciar, una estrategia común, para incluir el valor del autocontrol, dentro del marco de sus actuaciones, teniendo en cuenta que, éstas, son de conocimiento público y que así mismo marcarán el ejemplo, que estos líderes darán a la sociedad y a nuestro pequeños, que como hemos mencionado anteriormente, demandan un proceso de aprendizaje, que requiere del apoyo de la sociedad en general y que mejor que el modelo de líderes comprometidos con el autocontrol.

## Bibliografía

Biedma, J. (16 de 02 de 2011). *Aprenderapensar*. En [www.josebiedma.aprenderapensar.net](http://www.josebiedma.aprenderapensar.net)

Botero, C. A. (2005). La formacion de Valores en la Historia de la Educación Colombiana. *Revista Iberoamericana de Educación* , 20.

Codina, A. (15 de 05 de 2009). *Degerencia*. En [www.degerencia.com](http://www.degerencia.com)

COSO. (1992). *COMMITTEE OF SPONSORING ORGANIZATIONS*.

Disneylandia, C. D. (2010). *PACTO DE CONVIVENCIA* .

Equipo de Investigación en Salud, T. M. (12 de 09 de 2011). *Neomundo*. Obtenido de [www.neomundo.com.ar](http://www.neomundo.com.ar)

Española, R. A. (2008). *Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española-Avances*. Madrid.

Fronzizi, R. (1992). *¿Qué son los valores?* (Vol. 3ra Edicion). México: Fondo de Cultura Economica.

Gonzalez, D. M. (2000). Familia y Educacion en Valores. *Educación y Valores Democráticos*. Montevideo (Uruguay).

Martinez, C. A. (01 de 09 de 2006). *Gestiópolis*. En [www.gestiopolis.com](http://www.gestiopolis.com)

MECI. (2005). *Modelo Estander de Control Interno Colombiano*. Bogotá.

Perú, C. d. (07 de 05 de 2009). *Eduquemos en la Red*. En [www.eduquemosenlared.com](http://www.eduquemosenlared.com)

Roberto de Vries, t. d. (05 de 09 de 2008). *Roberto de Vries*. En [www.robertodevries.com](http://www.robertodevries.com)

Selger, J. (2007). *Autocontrol. El plus del control interno en la organizacion de hoy*. Bogotá: Libros en Red.

Yeny Herreño, Contadora Pública Titulada, con experiencia en contabilidad general, nómina y control interno.