



**HOSPITAL LOCAL EL RETÉN
EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO
MUNICIPIO DE EL RETÉN-MAGDALENA
NIT. 819.001.796-1**



Informe capacitación sobre el Autocontrol

Fecha: 25 de junio de 2021

Lugar: E.S.E Hospital local El Retén

Hora: 2:00pm

Organizadores: Psicóloga

Dirigido a: Empleados

Tema: Manejo del autocontrol

Objetivo: Promover el autocontrol y conocer los beneficios de utilizarlo en el entorno laboral.

Desarrollo de la socialización: En la sala de espera de consulta externa se llevó a cabo la capacitación del manejo del autocontrol dirigido a los empleados de la E.S.E Hospital local El Retén. En donde por medio de ejercicios prácticos se dio a conocer las formas de poder autocontrolarnos en las diferentes situaciones o problemáticas que se puedan presentar en el área de trabajo, evitando así aumentar la problemática y facilitar las posibles soluciones.

Observaciones: la actividad se llevo a cabo sin ningún inconveniente junto con el Doctor Octavio Villalobos medico de PyP y Nurys Pertuz profesional en salud ocupacional.

Mayra Alejandra Román Salcedo
Psicóloga
E.S.E Hospital Local El Retén



**HOSPITAL LOCAL EL RETÉN
EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO
MUNICIPIO DE EL RETÉN-MAGDALENA
NIT. 819.001.796-1**



AUTOCONTROL



¿Qué es el autocontrol?

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.



Como promover el autocontrol.

1. Debes saber que el autocontrol puede mejorarse
2. Sé consciente y define lo que quieres controlar
3. No dependas de tu fuerza bruta
4. Sé emocionalmente inteligente
5. Prueba la conciencia plena
6. Monitorea tu comportamiento



¿Qué beneficios tiene el autocontrol?

- Permite afrontar las situaciones difíciles con mayor eficiencia
- Ayuda a mantener la calma
- Ayuda a tener mayor claridad de pensamiento
- Beneficia la relación con los demás
- Permite controlar el estrés cuando te sientes bajo presión
- Ayuda a tomar mejores decisiones
- Aumenta la capacidad de concentración
- Mejor autoestima
- Mejora el bienestar emocional





HOSPITAL LOCAL EL RETÉN
EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO
MUNICIPIO DE EL RETÉN-MAGDALENA
NIT. 819.001.796-1



Evidencias fotográficas





HOSPITAL LOCAL EL RETÉN
EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO
MUNICIPIO DE EL RETÉN-MAGDALENA
NIT. 819.001.796-1



HOSPITAL LOCAL EL RETÉN						
Empresa Social Del Estado NIT. 819001618-6						
FORMATO ASISTENCIA A CAPACITACIONES - REUNIONES						
TEMA: <u>Manejo del Autocontrol</u>		FECHA: <u>25-06-21</u>				
CAPACITADOR: <u>Hoyga Roman (Psicólogo)</u>		DIRIGIDO A: <u>Empleados E.S.E</u>				
No	NOMBRES	IDENTIFICACIÓN	SEXO		AREA	FIRMA
			M	F		
1	Alcides Arango Alfahara	19.562.263	☒		Urgencia	<i>Alcides Arango</i>
2	JOIS - Katerine Gmez	36.728.998		☒	Urgencia	<i>JOIS Katerine</i>
3	Mohamir Ojeda	108934402		☒	Urgencia	<i>Mohamir Ojeda</i>
4	Osana Velazquez Taut	1948405	☒		Urgencia	<i>Osana Velazquez</i>
5	Guillermo Yandayari	32.806.69		☒	Urgencia	<i>Guillermo Yandayari</i>
6	Silvia E. Jaramila	36.728.934		☒	Urgencia	<i>Silvia E. Jaramila</i>
7	Dalia Ojeda	36.728.934		☒	Urgencia	<i>Dalia Ojeda</i>
8	Olivia Lora	57.285.529	☒		Urgencia	<i>Olivia Lora</i>
9	Yolanda E. Lora	26.692.245	☒		Urgencia	<i>Yolanda E. Lora</i>
10	Niurka Maribel Ballez	36.718.910		☒	Urgencia	<i>Niurka Maribel Ballez</i>
11	Yolanda Cruzantes Haces	36.728.933		☒	Urgencia	<i>Yolanda Cruzantes Haces</i>
12	Yolanda Cruzantes Haces	36.728.933		☒	Urgencia	<i>Yolanda Cruzantes Haces</i>
13	Yolanda Cruzantes Haces	36.728.933		☒	Urgencia	<i>Yolanda Cruzantes Haces</i>
14	Yolanda Cruzantes Haces	36.728.933		☒	Urgencia	<i>Yolanda Cruzantes Haces</i>
15	Yolanda Cruzantes Haces	36.728.933		☒	Urgencia	<i>Yolanda Cruzantes Haces</i>
16	Yolanda Cruzantes Haces	36.728.933		☒	Urgencia	<i>Yolanda Cruzantes Haces</i>
17	Yolanda Cruzantes Haces	36.728.933		☒	Urgencia	<i>Yolanda Cruzantes Haces</i>
18	Yolanda Cruzantes Haces	36.728.933		☒	Urgencia	<i>Yolanda Cruzantes Haces</i>
19	Yolanda Cruzantes Haces	36.728.933		☒	Urgencia	<i>Yolanda Cruzantes Haces</i>
20	Yolanda Cruzantes Haces	36.728.933		☒	Urgencia	<i>Yolanda Cruzantes Haces</i>

FIRMA CAPACITADOR: Hoyga Roman