



¿Qué es el Locus de control? y ¿Cuál es mi Locus de control?

Psicología, 11/02/2015



¿Qué

El locus de control es una variable psicológica que indica en que medida los acontecimientos que ocurren los atribuimos a un factor/causa externa o interna.

El locus de

control interno (motivadas por lo interno) es la percepción de que lo que sucede es fruto de nuestros actos y que tenemos control sobre ello. Controlan mejor su comportamiento, son más activas y buscan información acerca de sus situaciones, son influyentes, persuasivos y orientadas a los logros.

El **locus de control externo** (motivadas por lo externo) es la creencia de que lo que acontece es externo a nosotros y no tenemos control sobre lo que sucede (tendencia a pensar que es consecuencia del azar o la suerte). Además suelen opinar que otras personas tienen el control y son más inseguras.

Las personas con locus de control interno atribuyen, por ejemplo, si van a una entrevista de trabajo que su éxito o "fracaso" depende de uno mismo y no depende del entrevistador.

Las personas con el locus de control externo, en esta misma situación, atribuirían su éxito o fracaso , al entrevistador. Si le ha ido bien, pensarían: he tenido suerte, las preguntas que me hizo eran fáciles. Si ha ido mal pensarían: he tenido mala suerte, las preguntas eran muy complicadas, difíciles, etc.

Pongamos otro ejemplo en el que el locus de control se ve claramente en los niños:

- Si un niño suspende un examen y dice: Me han suspendido , tiene un locus de control externo. Si dice: he suspendido, tiene un locus de control interno.

¿Qué utilidad tiene conocer nuestro locus de control?¿Qué utilidad tiene conocer nuestro locus de control?

A grandes rasgos las personas con tendencia a un **locus de control interno**, tienden a asumir responsabilidades por su sensación/ percepción de tener control sobre su vida y que el esfuerzo, la responsabilidad y sus habilidades son claves para conseguir aquello que se propongan.

Las personas con tendencia a tener un **locus de control externo**, sienten/ perciben que su vida no depende de su esfuerzo, responsabilidad, habilidades... y que el azar, la suerte o terceras personas son las responsables de lo que les ocurre en su día a día.

Aunque determinados factores y hechos en la vida , no dependen de nuestros actos. Si que, en general, la forma en la que nos enfrentemos y afrontemos lo que nos ocurre será determinante para continuar y tomar de nuevo el control sobre nuestros pensamientos y emociones.

¿Cómo mejorar nuestra sensación de control?¿Cómo mejorar nuestra sensación de control?

Es imprescindible hacer una "autocrítica" con la finalidad de mejorar aquellos aspectos que queremos mejorar.

Una manera sencilla y no muy laboriosa de emprender esta capacidad autocrítica respecto a cual es nuestro locus de control es plasmar con hechos que nos ocurren cuales han sido nuestras reacciones y pensamientos e intentar ser más objetivos y asumir la responsabilidad de la parte que nos corresponde y aceptar que parte realmente no depende de nosotros.

La finalidad es tomar las riendas de la parte en la que tenemos control para poder modificar aquello que queramos mejorar.

¿Qué preguntas puedo formularme para saber cual es mi locus de control?¿Qué preguntas puedo formularme para

~~Saber cual es mi locus de control~~ saber cual es mi locus de control. Intentativas al respecto.

1= Totalmente en desacuerdo 5= ligeramente de acuerdo

2= en desacuerdo 6= de acuerdo

3= ligeramente en desacuerdo 7= Totalmente de acuerdo

4= ni en acuerdo ni en desacuerdo

____1. Por lo general, cuando consigo lo que quiero es porque me he esforzado por lograrlo.

____2. Cuando hago planes estoy casi seguro (a) que conseguiré que lleguen a buen término.

- ___3. Prefiero los juegos que entrañan algo de suerte que los que sólo requieren habilidad.
- ___4. Si me lo propongo, puedo aprender casi cualquier cosa.
- ___5. Mis mayores logros se deben más que nada a mi trabajo arduo y a mi capacidad.
- ___6. En cualquier tipo de examen o competencia me gusta comparar mis calificaciones con las de los demás.
- ___7. Por lo general no establezco metas porque se me facilita mucho hacer lo necesario para alcanzarlas.
- ___8. La competencia alienta la excelencia.
- ___9. Las personas a menudo no salen adelante por pura suerte.
- ___10. Pienso que tiene sentido empeñarme en trabajar en algo aun siendo difícil para mí.

Ahora sume los valores de los 10 enunciados. La **puntuación promedio** es de 52, cuanto más alta sea su calificación, mayor será su grado de locus de control interno, Las calificaciones bajas se asocian con alto locus de control externo.

(Preguntas obtenidas de una adaptación personal de Burger, J.M., Personality Theory and Research, Wadsworth, Belmont, California (1996))