

Control Emocional

Consejos para mejorar tu estabilidad emocional



¿QUÉ ES EL AUTOCONTROL?

El autocontrol es la capacidad de gestionar emociones, pensamientos y comportamientos para alcanzar objetivos personales y profesionales sin dejarse llevar por impulsos o emociones negativas.

IMPORTANCIA DEL AUTOCONTROL

- Mejora la toma de decisiones
- Reduce el estrés y la ansiedad
- Fomenta la disciplina y la productividad
- Facilita las relaciones interpersonales



ESTRATEGIAS PARA EL AUTOCONTROL

PASOS PARA DESARROLLAR EL AUTOCONTROL

- 💡 Autoconocimiento → Identifica qué desencadena tus impulsos.
- 📘 Gestión emocional → Aprende a expresar emociones sin reacciones impulsivas.
- ⏳ Paciencia y tolerancia → No tomes decisiones apresuradas.
- 💤 Hábitos saludables → Dormir bien y alimentarte adecuadamente mejora tu autocontrol.
- 🎯 Fijación de metas → Define objetivos claros y realistas

🔍 Identifica tus detonantes → ¿Qué situaciones te hacen perder el control?

📝 Registra tus emociones → Escribe cómo reaccionas y cómo podrías mejorar.

💪 Practica la autodisciplina → Pequeños cambios generan grandes resultados.

⌚ Respira y reflexiona → Antes de reaccionar, respira y piensa en la mejor solución.

📌 Sé constante → El autocontrol se fortalece con la práctica diaria.



OFICINA DE CONTROL INTERNO DE GESTIÓN

OFICONTROL@UNIPAMPLONA.EDU.CO

TELÉFONO: 317 5011881