



Semaforo del

AUTOCONTROL.

Antes de actuar, piensa



ACTÚA

- Dormir bien
- Cumplir horarios
- Mantener hábitos saludables



REFLEXIONA

- Respira
- Identifica detonantes
- Registra tus emociones



DETENTE

- Evita decisiones impulsivas
- Maneja el estrés
- Revisa normativas antes de actuar

DECIDIR CON CALMA ES DECIDIR MEJOR.

OFICINA DE CONTROL INTERNO DE
GESTIÓN

OFICONTROL@UNIPAMPLON.EDU.CO

TELÉFONO: 317 5011881