



*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