

AUTOCONTROL EMOCIONAL



BOLETIN # 4 DE AUTOCONTROL EMOCIONAL

OCTUBRE A DICIEMBRE

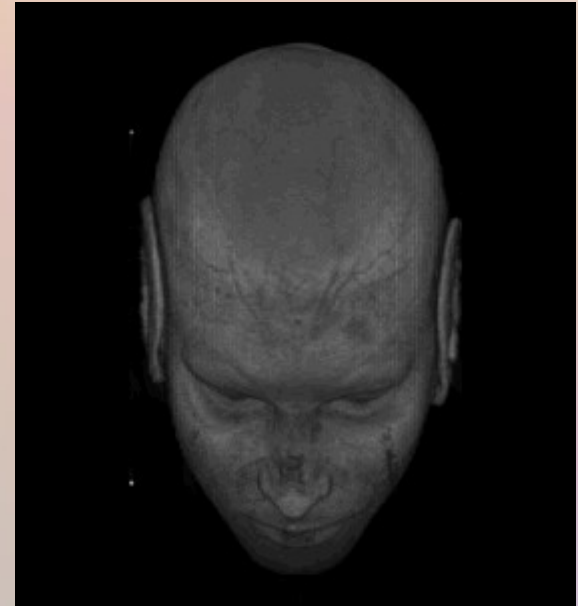
UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA

OFICINA DE CONTROL INTERNO

AUTOCONTROL EMOCIONAL



El autocontrol emocional es la capacidad que nos permite controlar nuestras emociones y no que estas nos controlen a nosotros.



AUTOCONTROL EMOCIONAL



El autocontrol emocional es el estado más deseado por la mayoría de las personas. Es esencial para analizar fríamente todas las situaciones y reaccionar del modo más lógico posible y sobre todo no dejarnos llevar por emociones ilógicas y destructivas.



AUTOCONTROL EMOCIONAL

El primer paso para llevar a cabo el autocontrol emocional es identificar los puntos dónde fallamos emocionalmente y nos desesperamos. Pueden ser manías, frases, ruidos, sonidos, acciones... Cualquier cosa que a otra persona normal no haga que se salga de sus casillas.



AUTOCONTROL EMOCIONAL

La necesidad emocional de controlar a todos los que están a tu alrededor puede llevarte a estar cada vez más aislado. Nadie quiere estar con un controlador obsesivo.



ansiedad

La ansiedad: es una de esas emociones que hay que saber manejar porque son vividas como desagradables y pueden provocar conductas inapropiadas, especialmente cuando se producen ante contextos sociales (por ejemplo hablar en público) .



IRA

Es otra emoción que puede ser problemática.

La ira hace referencia a un conjunto particular de sentimientos que incluyen el enfado, la irritación, la rabia, el enojo.

