



TIPS DE AUTOCONTROL



*Una comunicación familiar adecuada aminora la aflicción y el estrés.

*Una mente administrativa, así como la programación y la planeación del tiempo, evita descontrol.

*Dosis de alegría y optimismo.

*Sé tú quien decide qué hacer con tus emociones, y no permitas que la emoción decida que hacer contigo.

*Inteligencia Emocional no es sinónimo de sensiblería sino de control, autoestima y conocimiento de uno mismo.



Tips para Planear

- El porque? Se refiere a las primeras decisiones
- Como? La estrategia como a llegar a la meta propuesta y las acciones que se proponen alcanzar
- El cuando? Es el tiempo del plan
- En donde? Es escenario. Pasado, actual y futuro
- El que? Objetivos y metas
- El quien? El equipo de trabajo, la gente y la retroalimentación