



## AUTOCONTROL EN EL DESARROLLO PERSONAL PARA EL EXITO



El autocontrol, generalmente va relacionado con la determinación que una persona tenga en cierto instante para tomar una decisión, o reaccionar de alguna manera ante las eventualidades que se presenten.



## COMPONENTES DEL AUTOCONTROL

**Controla tus emociones:** Poder controlar nuestras emociones, quizás es uno de los aspectos más difíciles del Autocontrol, debido a que los seres humanos somos naturalmente emocionales. Y nuestros sentimientos, en conjunto con nuestra predisposición en determinado instante, pueden hacer que reaccionemos negativamente ante los sucesos.



**Controla tu actitud:** El autocontrol, no solo se trata de estar bien cuando todo anda mal, también incluye el ser consistente con nuestra actitud... de manera tal que si hoy nos parece despreciable cierta conducta, mañana no tiene porqué ser diferente.

