



UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA

TIPS 4 PARA LOGRAR EL AUTOCONTROL

- ♦ Aprende a identificar lo que sientes. Aprende a escuchar tus emociones, reflexionando, examinando sensaciones físicas, señales, sin atemorizarte.
- ♦ Reconoce, procesa y acepta emociones y sentimientos propios y de los demás. Esto se traduce en conocimiento de uno mismo y empatía.
- ♦ Exprésate de manera adecuada, no dando rienda suelta a tus emociones.
- ♦ El ejercicio, la relajación, la respiración, ayudan a canalizar y controlar tus emociones.