

CONTRALORIA DEPARTAMENTAL DEL HUILA

CAMPAÑA CULTURA DE CONTROL

AUTOCONTROL: EVITA PERDER EL AUTOCONTROL

A veces el límite entre una conducta positiva y su contrario es una línea muy delgada. Si estas en una situación en la que ya sabes que vas a explotar, lo mejor es que cuentes hasta diez, respires profundo concentrándote solo en el aire que entra y sale de tu cuerpo, des un paseo o cambies de tema.

Para algunas personas es fácil encontrar eso que te enciende y usarlo en tu contra para desacreditarte, molestarte o divertirse enfermizamente. No caigas en la trampa. Nada los desanimará tanto como ver que conoces su juego.

Recuerda que perder el control no es solo pegar un grito o dar un manotazo. Se ve en tu mirada, se nota en tu cuerpo, se escucha en tu voz.

Relacionarnos bien con los demás nos deja mucho en diferentes sentidos: La cercanía con los amigos y la familia, la posibilidad de crear una red que te brinde apoyo y ayuda, la seguridad de pertenecer y la oportunidad de conectar con otros y de manera especial, con uno.

“Transparencia y Efectividad en el Control Fiscal”

Created with

 **nitro**^{PDF} professional

download the free trial online at nitropdf.com/professional