

# CONTRALORIA DEPARTAMENTAL DEL HUILA

## CAMPAÑA CULTURA DE CONTROL

### EL Autocontrol...

Puede definirse como la capacidad de mantener una conducta apropiada frente a situaciones críticas, sin dejarse “desbordar” por la emocionalidad o los impulsos. Algunos consejos para aprender a auto controlarnos son:

- \* Lo más importante de todo es aprender a controlar los impulsos. Las personas somos seres impulsivos que hablamos sin pensar en muchas ocasiones y eso, pasa factura.
- \* Lograr el equilibrio emocional es aprender a vivir en la incertidumbre, mantenerse sin miedo en la cuerda floja, en el filo de la navaja, lejos del apasionamiento y la indiferencia, recuperando el centro.
- \* Si conocemos nuestras debilidades ya hemos dado nuestro primer paso para sentirnos más seguros.
- \* Piensa las cosas y medita bien antes de tomar una decisión.
- \* No te dejes influir por la opinión de terceras personas.
- \* Cada vez que te venga una idea negativa a la mente, cámbiala conscientemente por un mensaje positivo. (**Cartilla Armonización Meci**)