

CAMPAÑA CULTURA AUTOCONTROL

OBJETIVO DEL AUTOCONTROL :

- ✓ Expresar adecuadamente sus emociones.
- ✓ Regular la expresión emocional.
- ✓ Habilidad para enfrentar retos y situaciones de conflictos.
- ✓ Capacidad para administrar la ansiedad.
- ✓ Capacidad para generar emociones positivas.

