

AUTOCONTROL

Control de los propios impulsos y reacciones.



Herramientas de La Inteligencia Emocional

SINÓNIMOS

TOLERANTE **CALMA**
PACIENCIA
ESPERA
SERENIDAD
REFLEXIVO

ANTÓNIMOS

IMPACIENCIA **INTOLERANTE**
EXPLOSIÓN **IRREFLEXIVO**
IMPULSIVIDAD
DESCONTROL
PRIMARIO

Tener
AUTOCONTROL
me permite:



- Mejorar las relaciones y la convivencia
- Cuidar mi salud
- No ser hiriente
- Cometer menos injusticias y menos errores
- Ser un modelo de conducta