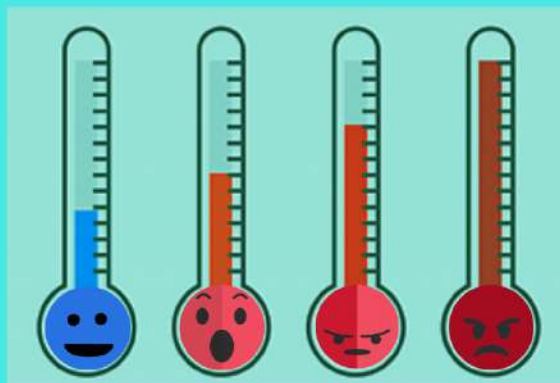


# AUTOREGULACIÓN

## CUALES SON MIS LÍMITES?

Siempre es importante preguntarse a si mismo el cómo controlo mis propios impulsos y como manejo el estrés diario.



## La autoregulación tiene múltiples beneficios :

Nos ayuda a expresarnos mejor y a hacernos entender a los demás: nos damos un tiempo para calmarnos y reflexionar más sobre lo que pensamos y sobre cómo manifestarlo al otro.

Nos permite tener en cuenta el punto de vista del otro: muchas veces cuando estamos enfadados no somos capaces de escuchar lo que nos dicen.

Mejora de la autoestima: percibir que somos capaces de manejar nuestras emociones de forma adecuada y reducir las situaciones de descontrol facilita que creamos más en nuestras capacidades



Nos permite pensar con más claridad, con más fundamento.