Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

LOOK LIKE ME

AUTOCONTROL

RESUMEN

El autocontrol es la clave de todo éxito y felicidad. Aquellos que pueden mantener su equilibrio, ganan el dominio en la progresión de sus vidas. Es esencial saber protegerse contra las influencias que pueden perturbar nuestra calma y paz interior.

Sin embargo, suele ocurrir que permitimos que las influencias externas nos afecten más profundamente de lo que deberían. De este modo, nos volvemos sensibles, y esta sensibilidad puede llevarnos a la irritabilidad. En la vida diaria, lo mejor para el autocontrol es desarrollar un poco de indiferencia en nuestra naturaleza.

OBJETIVOS

- **Alimentar la energía física**

Nuestra capacidad mental para ejercer un autocontrol sostenido se ve directamente afectada por nuestro estado físico

- **Distinguir entre lo importante y lo intrascendente**

Para distribuir adecuadamente nuestra energía y no perder el equilibrio.

- **Practicar ejercicios de autocontrol**

Evitar los malos hábitos, como comer demasiados dulces, puede ser una forma de practicar el autocontrol.

RESULTADOS

- **RESULTADO 1**

Mejor rendimiento del autocontrol a largo plazo.

- **RESULTADO 2**

Asignación eficiente del tiempo.

- **RESULTADO 3**

Aumento de la confianza.

IDEA DE ACTIVIDAD

EJEMPLO: *Cambia tu entorno.*

Sanear tu entorno puede ayudarte a mantener el control de ti mismo cuando más lo necesitas. Empieza a hacer pequeños cambios en tu vida y verás la diferencia.

El autocontrol no siempre es fácil y requiere un trabajo personal, pero haciendo pequeños cambios mejorarás tu comportamiento con el tiempo.

REFERENCIAS

- Clarkson. (2021). Mastering self-control. Cambridge University Press.

Financiado por la Unión Europea. Sin embargo, las opiniones expresadas son únicamente las de los autores y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea o la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser responsables de ellas.

Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación [comunicación] refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no puede ser responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.

Autores

© Septiembre 2022 – INDEPCIE SCA, Colegio Séneca, AKETH, VAEV, Diversity Hub.
Esta publicación se llevó a cabo con el apoyo financiero de la Comisión Europea bajo el Proyecto Erasmus + “2021-1-ES01-KA220-SCH-000031591”

Atribución, compartir bajo la misma condición

(CC BY-SA): Usted es libre de Compartir: copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato y Adaptar: remezclar, transformar y construir a partir del material para cualquier propósito, incluso comercialmente. El otorgante de la licencia no puede revocar estas libertades mientras sigas los términos de la licencia bajo las siguientes condiciones:

Atribución: Debes dar el crédito adecuado, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se realizaron cambios. Puedes hacerlo de manera razonable, pero no de forma que sugiera que el licenciante te respalda a ti o tu uso.

CompartirIgual: Si remezclas, transformas o construyes a partir del material, debes distribuir tu contribución bajo la misma licencia que el original.

Sin restricciones adicionales: No puedes aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros de hacer cualquier cosa que la licencia permita.