

TÉCNICAS DE AUTOREGULACIÓN

www.umayor.edu.co

QUE ES LA TÉCNICA DE AUTOREGULACIÓN



**SE REFIERE A COMO UNA PERSONA
EJERCE CONTROL SOBRE SUS
PROPIAS RESPUESTAS Y VIVIR DE
ACUERDO CON NORMAS .**



LA RESPONSABILIDAD

**PARA APRENDER A VIVIR DE MANERA
RESPONSABLE ES NECESARIO QUE
CAMBIEMOS NUESTRA MANERA DE PENSAR.**

QUE HACER ?



- **TRABAJAR COMPROMETIDOS CON CONOCIMIENTO DE CAUSA.**
- **DARLE VALOR A LOS COMPROMISOS, AFRONTARLOS CON SERIEDAD.**
- **TOMAR CONCIENCIA DE LA RESPONSABILIDAD INSTITUCIONAL QUE TENEMOS.**
- **CUANDO ERES RESPONSABLE SE SIENTE BIEN CON UNO MISMO Y CON LOS DEMAS.**

**ADAPTARSE SIGNIFICA
ROMPER CON LOS
PARADIGMAS**



**ADAPTABILIDAD
DE
CAMBIO**



www.umayor.edu.co

i EN LA ADAPTACIÓN INFLUYE !

***INTELIGENCIA**

***VOLUNTAD**

***TOLERANCIA**

PERSONAS DISPUESTAS AL CAMBIO

PERSONAS CON PROYECCION



PERSONA CON VISIÓN

CON MENTE POSITIVA



ABIERTAS AL CAMBIO



GRACIAS

www.umayor.edu.co