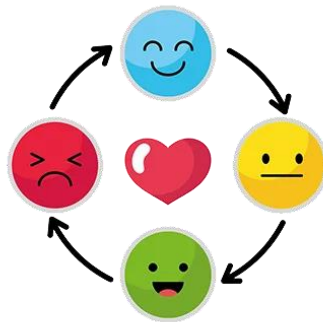


## AUTOCONTROL

L'autocontrol és la capacitat que tenen les persones per regular la seva conducta i les seves emocions generalment en situacions difícils.

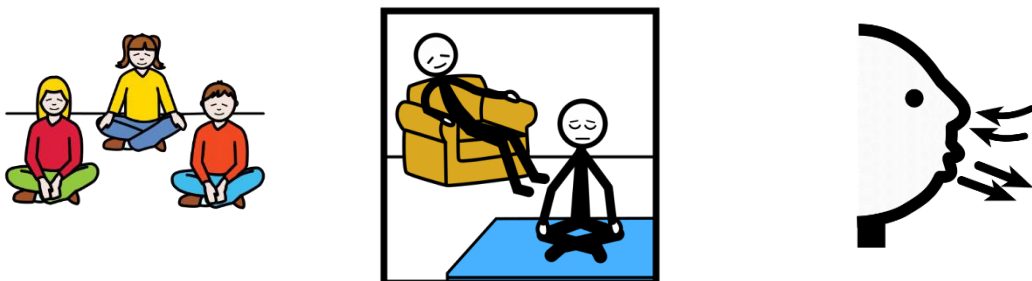


L'autocontrol és una habilitat important que contribueix al benestar emocional, a una òptima presa de decisions i a evitar conflictes interpersonals.

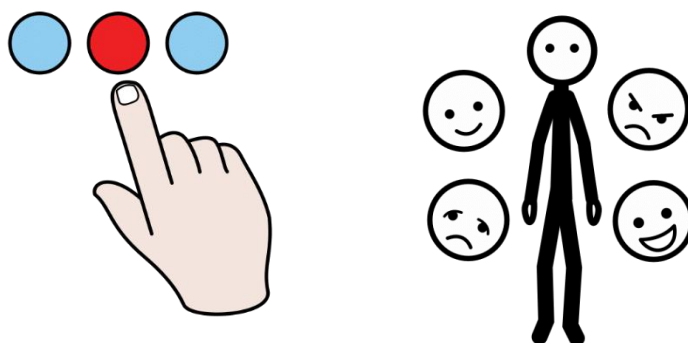


Hi ha moltes maneres de treballar l'autocontrol i moltes eines per fer-ho provenen de les experiències de la pròpia persona, a continuació us proposem algunes maneres de fer-ho:

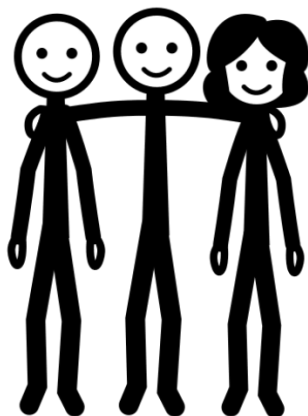
- Practicar la meditació i respiració conscient.



- Identificar les pròpies emocions.



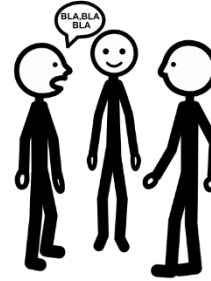
- Comptar amb un entorn que ens pugui donar suport.



- Evitar situacions estressants.



- Mantenir hàbits saludables.



<https://www.fundaciovimar.org/continguts-didactics/>

<https://arasaac.org/>