

TOMA DE DECISIONES

Componentes

- Decisión
- Consecuencia
- Preferencias
- Juicio
- Resultado
- Incertidumbre
- Toma de decisión

Modelo de resolución de problemas

- Definir el problema
- Prever resultados
- Control
- Alternativas posibles
- Elegir
- Evaluación

Dificulta el proceso

- Disonancia cognitiva
- Pensamiento de grupo
- Sesgo de confirmación
- Efecto Halo
- Adaptación Hedonista
- Sesgo de autoridad

Automotivación

Teoría de la Motivación Humana

Jerarquía de necesidades y factores que motivan a las personas

Categorías

- Fisiológicas
- De seguridad
- De amor y pertenencia
- De estima
- De auto-realización

Mecanismos de autocontrol y mecanismos de defensa

De defensa

Expuestos por Freud

- La Negación
- Formación reactiva
- Proyección
- Compensación
- Represión
- Regresión
- Racionalización
- Sublimación

De autocontrol

Hábitos sugeribles

- Llevar las emociones a palabras concretas
- Cuestionar
- No negar emociones
- Romper con círculos viciosos
- Evaluar las reacciones