

MECANISMOS DE AUTOCONTROL Y MECANISMOS DE DEFENSA

Mapa conceptual

- Mecanismos de autocontrol
- Reacciones proactivas y reactivas

UNIVERSIDAD DEL SURESTE
LICENCIATURA: ADMINISTRACIÓN DE
EMPRESAS
ASIGNATURA: TOMA DE DECISIONES
MAESTRO: HIDALGO ESTELI ANA
ALUMNO: JIMENEZ MENDEZ JOEL
EZEQUIEL
FECHA: 13/FEB/21

MECANISMOS DE AUTOCONTROL Y MECANISMOS DE DEFESA.

Mecanismo de defensa

¿Qué es?

Técnica utilizada para evitar, negar o distorsionar las fuentes de ansiedad y así mantener nuestra tranquilidad

Regresión

Formación reactiva

Represión

Negación

Sublimación

Proyección

Compensación

Racionalización

Mecanismo de Autocontrol

¿Qué es?

Habilidad para detectar y entender nuestras propias emociones

Objetivo

Mejorar la relación con las personas, tomar mejores decisiones, esto nos ayuda a tener un mejor desempeño

¿Cómo lograrlo?

Llevar las emociones a palabras concretas

Analizar los hábitos que no son correctos

Evitar círculos de amistades que te alientan a cumplir tus objetivos

Libre expresión de una forma adecuada y con respeto

Analizar las reacciones exageradas y saber cómo solucionarlos

Poner en práctica las buenas experiencias

No dejarse llevar por las emociones y determinar cuál es el problema

Establecer un control entre emociones solución

Analizar los comportamientos que llevan a un descontrol para no caer en ellos

Analizar los pensamientos que llevan a un descontrol para no caer en ellos

Reacciones proactivas y reactivas

Proactivo

Reactivo

¿Qué es?

¿Qué es?

Son comportamientos de una persona que tiene la capacidad de tomar decisiones basada en valores y no en las circunstancias

Sus acciones se basan en improvisar ante un posible problema

Comportamientos

Busca resolver los problemas de una forma correcta, no olvidando los valores y estudiar diferentes alternativas.

Intenta solucionar los problemas de una forma improvisada e intenta evadir los problemas

Ven los cambios como oportunidades, esto a base que analiza cualquier posible cambio de planes

Consideran un cambio de planes una mala circunstancia porque no planean nada fuera del plan y tienen que improvisar

Trata de mantener la calma y las emociones para no perder el control de la situación

Pierde el control de la situación y busca una forma de solucionarlo de una forma impulsiva