



Mecanismo de autocontrol

Enrique Romero Farrera

Toma de Decisiones

Ana Esteli Hidalgo

03 de Febrero del 2021

Correo electrónico: [enrique0760719@hotmail.com](mailto:enrique0760719@hotmail.com)

Sigmund Freud fundador del psicoanálisis, cuyo objetivo es la investigación de los significados inconscientes del comportamiento

Es una técnica utilizada para evitar, negar o distorsionar las fuentes de ansiedad o para mantener una imagen personal idealizada que nos permita vivir cómodamente con nosotros mismos;

CONCEPTO

Mecanismos de autocontrol y de defensas

HABITOS DE AUTOCONTROL

1. Llevar las emociones a palabras concretas
2. Cuestionar algunas reacciones frecuentes y ciertos hábitos que vemos como "normales".
3. No negar emociones como la rabia, el miedo y la tristeza.
4. Romper con los círculos viciosos de pensamientos negativos que estimulan los estallidos emocionales.
5. Evaluar las reacciones exageradas para ver qué hay detrás de ellas
6. Potenciar las experiencias, las situaciones y las emociones positivas
7. Identificar las señales físicas que acompañan a un desborde de las emociones.
8. Puntualizar cuál es la relación que hay entre la emoción y la reacción.
9. Examinar qué pensamientos, personas o situaciones refuerzan la permanencia de una emoción determinada o estimulan el descontrol.
10. Determinar si los comportamientos son en general fruto de la emoción descontrolada o el resultado de una decisión consciente.

SEGÚN FREUD

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

Reacciones proactivas y reactivas

RELACION

Actitudes que pueden marcar la diferencia entre el éxito y el fracaso

DEFINICION

Ser proactivo consiste en la capacidad de "poder escoger nuestra respuesta a los estímulos del medio ambiente y responder (responsabilidad) de acuerdo con nuestros principios y valores".

Reactividad conlleva el conformismo ante las situaciones, una reacción que lleva a las personas a seguir las pautas que otros

CARACTERISTICAS

1. En iniciativa permanente.
2. Hacen que las cosas ocurran.
3. Ímpetu y fuerza.
4. Autoestima.
5. Claridad de objetivos.
6. Valores y principios. Ética propia.
7. Valientes.
8. Actores de los acontecimientos

CARACTERISTICAS

1. Dependientes de los demás.
2. Baja valoración propia.
3. Temerosos
4. Sin un rumbo claro.
5. Lentos y apáticos
6. A merced de los acontecimientos.
7. Sin capacidad de reacción.
8. Espectadores.