



**Universidad del Sureste UDS**

**Nombre del alumno:** José Artemio Morales Espinosa

**Nombre del docente:** Ana Estelí Hidalgo Martínez

**Materia:** Toma de Decisiones

**Nombre del trabajo:** Mapa Conceptual

**Cuatrimestre:** 8

**Carrera:** Administración de empresas

**Fecha/13 de febrero/ 2021**

## Mecanismos de autocontrol y mecanismo de Defensa

Mecanismo de defensa es una técnica utilizada para evitar, negar o distorsionar las fuentes de ansiedad

### Negación

Negarse a reconocer que un suceso ha tenido lugar

### Represión

Regresar a conductas infantiles para buscar seguridad, soluciones y satisfacción

### Compensación

Es una forma de comportamiento por la cual la persona trata de reemplazar algún defecto falla

### Los mecanismos de defensa expuestos por Freud

### Proyección

Atribuir a las personas nuestros propios sentimientos, pensamiento, deseos y emociones

### Mecanismo autocontrol

Sabemos como y por que sentimos de una determinada manera estamos en capacidad de manejar las emociones

Esta consiste básicamente en desarrollar la habilidad para detectar y entender nuestras propias emociones

No negar emociones como la rabia, el miedo y la tristeza

El autocontrol de la emoción es un ámbito que se adquiere

### Formación reactiva

En este los impulsos no solo se reprimen, sino que además se controlan exagerando el comportamiento opuesto

### Racionalización

Es la que suministra inconscientemente ciertas razones para el comportamiento que nosotros mismos consideramos

### Sublimación

Trasformación de deseos inconfesables en intereses y actividades socialmente

# Reacciones proactivas y reactivas

que es ser proactivo y reactivo

el comportamiento proactivo reactivo

ser proactivo consiste en la capacidad de poder escoger nuestro comportamiento

nuestras respuestas a los estímulos del medio ambiente y la responsabilidad

No solo significa solo tomar la iniciativa significa que como seres humanos somos responsables

mientras la persona reactiva hará depender su comportamiento

el espíritu proactivo permite al individuo aprovechar cualquier dificultad y convertirla en oportunidades