



Universidad Del Sureste

Lic. Administración y estrategias de negocio

Toma de Decisiones

Alumno: Jonathan Galindo Alfaro

Mapa Conceptual: Unidad IV

Docente: Gerardo Garduño

21 de Abril del 2021 Comitán de Domínguez, Chiapas.

4.1 MECANISMOS DE AUTOCONTROL Y MECANISMOS DE DEFENSA.

SIGMUN FREUD

Fundador austriaco neurólogo del psicoanálisis: procedimiento curativo de los trastornos mentales, principalmente de las neurosis.

¿QUÉ ES UN MECANISMO DE DEFENSA?

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.

MECANISMOS DE DEFENSA

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

NEGACIÓN

Mediante esta tratamos de protegernos contra la realidad desagradable tratando de negar su existencia, la negación está estrechamente relacionada con la muerte, las enfermedades y otras experiencias igualmente de dolorosas y amenazantes

REPRESIÓN

Es cuando aparentemente nos protegemos reprimiendo los pensamientos o impulsos amenazantes y dolorosos. Los sentimientos de hostilidad hacia nuestros seres queridos los nombres de las personas que nos desagradan o los fracasos y las venganzas del pasado son objeto frecuente de la represión.

FORMACIÓN REACTIVA

El individuo trasciende esto al fingir un comportamiento opuesto a sus impulsos o sentimientos reales.

REGRESIÓN

La regresión se refiere a cualquier retroceso a situaciones o hábitos anteriores y menos exigentes

PROYECCIÓN

Este es un proceso inconsciente que nos protege la ansiedad causada por nuestra propias características que de manera consiente consideramos inaceptables.

RACIONALIZACIÓN

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

COMPENSACIÓN

Es una forma de comportamiento por la cual la persona trata de reemplazar algún defecto o falla. Las reacciones compensatorias son defensas contra los sentimientos de inferioridad. La persona que tiene una deficiencia o debilidad (real o imaginaria) puede hacer grandes esfuerzos para compensar o superar tal deficiencia sobresaliendo en otras áreas

SUBLIMACIÓN

Es la transformación de los deseos frustrados (especialmente los deseos sexuales) en actividades sustitutivas, constructivas y aceptables para la sociedad, Freud pensaba que el arte, la música, la investigación científica, en general gran parte de las actividades creativas, representan una canalización de las energías sexuales hacia comportamientos productivos y aceptables

Los mecanismos de defensa son una buena descripción de las reacciones psicológicas más frecuentes ante la frustración, la tensión y la ansiedad.

10 HÁBITOS DE AUTOCONTROL

Saber denominar claramente el estado de ánimo en el cual nos encontramos, identificar la manera en que éste afecta nuestro comportamiento y decidir la forma como expresamos los sentimientos que éstos generan. Hacerlo nos permite comportarnos con seguridad, tomar decisiones más acertadas, tener una mejor relación con los demás y saber cuándo cambiar el rumbo

El autocontrol de las emociones es un hábito que se adquiere. Algunas acciones nos permiten manejar de mejor manera nuestro mundo emocional.

4.1 MECANISMOS DE AUTOCONTROL Y MECANISMOS DE DEFENSA.

HÁBITOS DE CONTROL

(I)

Llevar las emociones a palabras concretas, es decir describir las experiencias y calificar los sentimientos. Es de gran utilidad a la hora de entender con claridad los propios sentimientos o interpretar mejor lo que el otro está experimentando.



(II)

Cuestionar algunas reacciones frecuentes y ciertos hábitos que vemos como "normales".



(III)

No negar emociones como la rabia, el miedo y la tristeza. Reprimir estas emociones, pretendiendo controlarlas, puede generar mayor ansiedad. Es necesario entender que es válido experimentar todas las emociones, el problema es cuando las manifestamos de manera inadecuada.



(IV)

Romper con los círculos viciosos de pensamientos negativos que estimulan los estallidos emocionales

(V)

Evaluar las reacciones exageradas para ver qué hay detrás de ellas y, así, poder identificar si responden a una emoción del momento o a problemas más profundos

(VI)

Potenciar las experiencias, las situaciones y las emociones positivas, así como las distintas maneras de reaccionar que han contribuido a solucionar una situación problemática

(VI)

Evaluar las reacciones exageradas para ver qué hay detrás de ellas y, así, poder identificar si responden a una emoción del momento o a problemas más profundos

(VII)

Identificar las señales físicas que acompañan a un desborde de las emociones. Determinar cuáles pueden ser las alarmas que lo previenen para no dejarse manejar por la emoción

(VIII)

Puntualizar cuál es la relación que hay entre la emoción y la reacción. ¿Qué tan acertadas o no son las reacciones?. Si se le salió de las manos, reflexione sobre los posibles motivos.

(IX)

Examinar qué pensamientos, personas o situaciones refuerzan la permanencia de una emoción determinada o estimulan el descontrol.

(X)

Determinar si los comportamientos son en general fruto de la emoción descontrolada o el resultado de una decisión consciente.

4.2 REACCIONES PROACTIVAS Y REACTIVAS

Diario La Crónica del Eleanor Roosevelt declaró que "nadie puede herirte sin tu consentimiento"

Es la clave entre el comportamiento proactivo y reactivo, dos actitudes equidistantes que pueden marcar la diferencia entre el éxito y el fracaso personal y profesional.

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"

El comportamiento proactivo y reactivo

QUÉ ES SER PROACTIVO Y REACTIVO

Los términos proactivo y reactivo fueron introducidos por el neurólogo y psiquiatra Víctor Frankl, el autor Steven Covey ha expandido estos conceptos a la esfera empresarial, incluyendo la proactividad como el primero de Los siete hábitos de las personas altamente efectivas.

Mientras una persona reactiva hará depender su comportamiento de las circunstancias externas, el espíritu proactivo permite al individuo aprovechar cualquier dificultad y convertirla en una oportunidad.

AFRONTAMIENTO PROACTIVO Y REACTIVO:

Estudiar las alternativas de las que disponemos / Asumir que no podemos hacer nada por cambiar las circunstancias.

Buscar un enfoque distinto a nuestra respuesta / Refugiarnos en que somos así y no podemos cambiar nuestra personalidad

Mantener la calma en todo momento, controlando las emociones / Perder el control ante situaciones adversas o estresantes.



4.2 REACCIONES PROACTIVAS Y REACTIVAS

Aportar argumentos convincentes para tratar de cambiar los puntos de vista de los demás / Creer que el resto de personas tienen ideas inamovibles.

Decidir actuar tras valorar las opciones y efectos de los actos / Realizar las tareas por obligación.

Ser perseverante / Rendirse.

Ver los cambios como oportunidades / Considerar los cambios como problemas.

LA IMPORTANCIA DE LA PROACTIVIDAD

¿De qué sirve ser proactivo? Según Covey, "la diferencia entre las personas que toman la iniciativa y las que no lo hacen equivale literalmente a la diferencia entre el día y la noche"

Los líderes proactivos son un 39% más carismáticos según los propios empleados.

Scott E. Seibert pone de manifiesto el vínculo entre proactividad y promoción laboral, satisfacción y mejores sueldos de los profesionales.

En la valoración de la proactividad, los trabajadores acceden a un salario anual 8.000 dólares por encima que los empleados de menor puntuación, según el informe Proactive Personality and Career Success.

Las personas proactiva y reactiva difieren en un 8% de efectividad en las operaciones culminadas, según el estudio The proactive personality scale and objective job performance among real estate agents, realizado por Crant

El departamento de atención al cliente, la proactividad reduce las llamadas entre un 20 y un 30% y mejora la fidelización y reputación empresarial, según Enkata.

ALGUNAS DE LAS CONSECUENCIAS POSITIVAS DE UNA CONDUCTA PROACTIVA.

Más innovación, capacidad resolutive, iniciativa, relaciones interpersonales saludables, habilidades de negociación, dotes de liderazgo, satisfacción, productividad y eficacia