



Súper Nota

Nombre del Alumno: Manuel Albores Ortiz

Parcial: 4Parcial

Nombre de la Materia: Toma De Decisiones

Nombre del profesor: Culebro Gómez Mónica Elizabeth

Nombre de la Licenciatura: Administración y Estrategias de Negocios

Cuatrimestre: octavo cuatrimestre

Mecanismo de defensa.

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; estos casi siempre constituyen alguna forma de autoengaño el cual a menudo crea grandes puntos ciegos en la personalidad.

Negación

Represión

Formación reactiva

Regresión

Proyección

Racionalización

Compensación

Sublimación



Mecanismo de autocontrol.

Se entiende como la capacidad de manejar mejor las emociones.

Proactivo.

Es aquella que asume el pleno control de su conducta de forma activa. Es decir, que toma la iniciativa y realiza actos encaminados a generar mejoras en función de las circunstancias



Reactivo.

Tienen dificultades para posicionarse ante las circunstancias. Sus características son: - Se desbordan emocionalmente ante las situaciones externas adversas.