



**Nombre de alumno: DIEGO IGNICIO
CRISTIANI RAMOS**

Nombre del profesor: MONICA ELIZABETH

Nombre del trabajo: SUPER NOTA

Materia: TOMA DE DECISIONES

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 8

Grupo:

Unidad IV

4.2 Reacciones proactivas y reactivas

Eleanor Roosevelt declaró que "nadie puede herirte sin tu consentimiento". Esta es la clave entre el comportamiento proactivo y reactivo, dos actitudes equidistantes

Qué es ser proactivo y reactivo
Aunque inicialmente 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

El comportamiento proactivo y reactivo
Así, mientras una persona reactiva hará depender su comportamiento de las circunstancias externas, el espíritu proactivo permite al individuo aprovechar cualquier dificultad y

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; no estoy hablando de un 25 o 50% de efectividad;

4.1 Mecanismos de autocontrol y mecanismos de Defensa.

Qué es un 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

La 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.

Formación Reactiva

En este los impulsos no solo se reprimen, sino que, además se controlan exagerando el comportamiento opuesto, por ejemplo la madre que inconscientemente desteta a su hijo, puede por medio de formación reactiva, volver sobre protectora o indulgente en un grado exagerando

Regresión

Es un sentimiento más amplio, la regresión se refiere a cualquier retroceso a situaciones o hábitos anteriores y menos exigentes. Muchos padres que tienen un segundo hijo han tenido que afrontar a alguna forma de regresión de su primogénito.

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.

Sublimación

Se define como 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

Proyección

Este es un proceso inconsciente que nos protege la ansiedad causada por nuestra propias características que de manera consciente consideramos inaceptables. Un ejemplo de este caso se menciona a un propietario de una tienda que trataba de esquilar al máximo

Racionalización

Es la que suministra inconscientemente ciertas razones para el comportamiento que nosotros mismos consideramos objetables; el siguiente es un ejemplo típico de racionalización.

Referente al autocontrol, 10 hábitos sugeribles.

10 hábitos de autocontrol. Por: Quindío, Agosto 11 de 2013 por MARIA ELENA LOPEZ

Si sabemos cómo y por qué sentimos de una determinada manera estamos en capacidad de manejar mejor las emociones. En mi trabajo diario veo la necesidad cada vez más clara de poner en práctica la Inteligencia Emocional, un concepto que puede resultar familiar para algunos, pero desconocido para

