



**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

