



**Nombre del alumno: Julia Rodriguez Bustos**

**Nombre del profesor: Mónica Elizabeth Culebro Gómez**

**Nombre del trabajo: Súper Nota**

**Materia: Toma de decisiones**

**Grado: 8vo. Cuatrimestre**

**Grupo: A**

Comitán de Domínguez, Chiapas a 02 de abril de 2022.

# 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.

Los mecanismos de defensa expuestos por Freud son:

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



## Referente al autocontrol, 10 hábitos sugeribles.

1. Llevar las emociones a palabras concretas.
2. Cuestionar algunas reacciones frecuentes y ciertos hábitos que vemos como "normales".
3. No negar emociones como la rabia, el miedo y la tristeza.
4. Romper con los círculos viciosos de pensamientos negativos que estimulan los estallidos emocionales.
5. Evaluar las reacciones exageradas para ver qué hay detrás de ellas.
6. Potenciar las experiencias, las situaciones y las emociones positivas
7. Puntualizar cuál es la relación que hay entre la emoción y la reacción.
8. Identificar las señales físicas que acompañan a un desborde de las emociones.
9. Examinar qué pensamientos, personas o situaciones refuerzan la permanencia de una emoción determinada o estimulan el descontrol.
10. Determinar si los comportamientos son en general fruto de la emoción descontrolada o el resultado de una decisión consciente.



## - 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 que pueden marcar la diferencia entre el éxito y el fracaso personal y profesional.

• Ser 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".

• La reactividad conlleva el conformismo ante las situaciones, una reacción que lleva a las personas a seguir las pautas que otros, el contexto o la sociedad le imponen, sin anticiparse a los problemas.

### PROACTIVOS

### REACTIVOS

- |  |  |   |
|--|--|---|
| REALIZAN PLANES DE RESPALDO.                         |  | ESPERAN CONOCER LA SITUACIÓN.                       |
| PIENSAN EN ARGUMENTOS POR SI ACASO.                  |  | PROCLIVES A AMOLDARSE.                              |
| NO LES GUSTA QUE LAS COSAS NO SALGAN COMO PLANEARON. |  | SON BUENOS IMPROVISANDO.                            |
| NO TOMAN RIESGOS.                                    |  | TOMAN RIESGOS.                                      |
| TRABAJAN A SU MANERA PARA CONSEGUIR LO QUE QUIEREN.  |  | TRABAJAN A SU MANERA PARA CONSEGUIR LO QUE QUIEREN. |

## El comportamiento proactivo y reactivo

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. Al trabajador proactivo no le hace falta que el viento sople a favor, sino que adaptará las velas para sacar partido de la corriente.

### Serie de situaciones en las que es fácil distinguir un 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.
- 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.

