



**Nombre del alumno: Luis Fernando Domínguez Barrera**

**Nombre del profesor: Mónica Elizabeth Culebro**

**Nombre del trabajo: Super Nota**

**Materia: toma de decisiones**

**Grupo: A20**

**PASIÓN POR EDUCAR**

## UNIDAD IV.

amstim

### Mecanismos de autocontrol

Los mecanismos de defensa son aquellos mecanismos, principalmente inconscientes, que los individuos emplean para defenderse de emociones o pensamientos que producirían ansiedad, sentimientos depresivos o una herida en la autoestima si llegasen a la consciencia.

### Métodos

**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

**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.

**Sublimación:** Se define como la transformación de los deseos frustrados (especialmente los deseos sexuales) en actividades sustitutivas, constructivas y aceptables para la sociedad.

### Reacciones proactivas y reactivas

La actitud reactiva suele retrasar las tareas, por lo que es posible que si eres reactivo suelas decir “mañana lo haré”, por el contrario, la actitud proactiva intenta tener todo al día y si puede adelantar tareas mejor, por lo que si eres proactivo insistirás en sí es posible hacerlo hoy mismo.

**Proactivas:** Las personas proactivas pueden observar que alguna acción es necesaria en un momento determinado para evitar una posible consecuencia negativa de la inacción.

**Reactivas:** la persona reactiva esperará que las cosas sucedan, independientemente si pudo preverlas o no

**Pro actividad:** Proactividad significa asumir la responsabilidad y control de las circunstancias de una manera activa, interpretando la realidad y determinando lo que se necesita