



Nombre de alumno: Gilary Garduño Alvarez

Nombre del profesor: Mónica Elizabeth Culebro

Nombre del trabajo: Super Nota

Materia: Toma de decisiones

Grado: 8vo cuatrimestre

Grupo: A



Mecanismos de autocontrol Y Reacciones proactivas y reactivas



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.

Los mecanismos de defensa expuestos por Freud son:

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

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.

Qué es ser proactivo y reactivo

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". "No significa sólo tomar la iniciativa; significa que, como seres humanos, somos responsables de nuestras propias vidas", añade Covey.

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.

¿De qué sirve ser proactivo?

"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; hablo de un 5.000% de diferencia, en particular si esas personas son inteligentes, sensibles ante las necesidades de los demás y están siempre alerta".

