

Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo

Nombre del trabajo: Súper nota "control emocional"

Materia: Toma de decisiones

Grado: 8vo. Cuatrimestre. Administración y estrategias de negocios

Grupo: A



Habilidad humana de manejar sus reacciones emocionales e impulsos (Goleman 1995)

BURE STATE

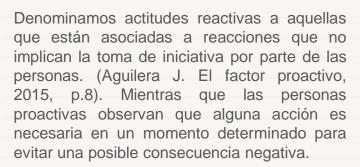
# Mecanismos de autocontrol y defensa

Estrategias psicológicas que posee el individuo para estabilizar las influencias de dos fuerzas contrapuestas, una denominada instinto de vida y otra instinto de muerte. (Universidad Nacional Autónoma de México, Instituto de Investigaciones Jurídicas, 2013, p.3)

### Mecanismos de defensa expuestos por Freud:

- ✓ Negación
- ✓ Represión
- √ Formación reactiva
- ✓ Regresión
- ✓ Proyección
- ✓ Racionalización
- ✓ Compensación
- ✓ Sublimación

## Reacciones proactivas y reactivas



## ¿Por qué es importante ser proactivo?

- Nos permite tomar decisiones críticas y prevenir situaciones que nos puedan poner entre la espada y la pared
- Nos predispone al aprendizaje práctico, ya que al hacer cosas, incluso si nos equivocamos, aprendemos más y más rápido que simplemente esperando a que alguien nos diga qué hacer

#### Conclusión

El poder del autocontrol tiene una gran influencia sobre nuestros actos y actitudes, en base a esta podemos definir si nuestra vida profesional y personal tendrá éxito o no. Tenemos que aprender a ser capaces de controlar nuestros propios pensamientos y emociones para llevar a cabo las decisiones correctas y tener como resultado una serie de beneficios para nuestro presente e incluso futuro.

Como pudimos observar, aprender a ser una persona proactiva lleva una serie de técnicas con ellos que nos podrán facilitar el proceso de aprendizaje y tengamos más probabilidades de convertirnos en una persona positiva que sabe cómo controlar su mente y lo refleja en sus acciones.

### **Bibliografía**

- Álava Alcívar, M. Ángel, & Álava Alcívar, J. L. (2019). Los Mecanismos de defensa: una comparación teleológica entre Sigmund y Anna Freud. *Perspectivas*, 4(14), 1–12. Recuperado a partir de <a href="https://revistas.uniminuto.edu/index.php/Pers/article/view/2068">https://revistas.uniminuto.edu/index.php/Pers/article/view/2068</a>
- Jorge Aguilera. El factor proactivo (The proactive factor) 2015 Ediciones Díaz de Santos, S.A. Albasanz, 2 28037 MADRID
- Mecanismo de defensa. Publicación Electrónica, núm. 11, 2013 Instituto de Investigaciones Jurídicas, UNAM. http://www.juridicas.unam.mx/