



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

Comitán de Domínguez Chiapas a 29 de marzo del 2023

CONTROL EMOCIONAL

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

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



Denominamos actitudes reactivas a aquellas que están asociadas a reacciones que no implican la toma de iniciativa por parte de las personas. (Aguilera J. El factor proactivo, 2015, p.8). Mientras que las personas proactivas observan que alguna acción es necesaria en un momento determinado para evitar una posible consecuencia negativa.

¿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 <https://revistas.uniminuto.edu/index.php/Pers/article/view/2068>
- 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/>