



**Nombre de alumno: Mario Paolo Solano Hdez**

**Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo**

**Nombre del trabajo: Super Nota**

**Materia: Toma de decisiones**

**Grado: 8vo cuatrimestre.**

Comitán de Domínguez Chiapas a 01 de abril de 2023

# MECANISMOS DE AUTOCONTROL Y MECANISMOS DE DEFESA

Y

## REACCIONES PROACTIVAS Y REACTIVAS



Los mecanismos de autocontrol permiten evaluar constantemente los procesos o actividades tanto operativas, administrativas y financieras de una organización



La reactividad es la espera a un suceso para reaccionar, la proactividad está relacionada con la actitud en la que una persona o empresa asume el control sobre su modo de conducta activamente



Los mecanismos de defensa se encargan de mantener el equilibrio psicológico para hacer frente a la angustia o ansiedad que provocan determinadas situaciones



La reactividad es un concepto acuñado en la psicología como la tendencia que tienen las personas a modificar su comportamiento o forma de ser

Los mecanismos de defensa expuestos por Freud son:

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



Entre las principales herramientas del autocontrol se encuentran: La planeación. El adecuado manejo del tiempo. La toma de conciencia.



La reactividad es la espera a un suceso para reaccionar, la proactividad está relacionada con la actitud en la que una persona o empresa asume el control sobre su modo

Las personas proactivas pueden observar que alguna acción es necesaria en un momento determinado para evitar una posible consecuencia negativa de la inacción, mientras que una persona reactiva esperará que las cosas sucedan, independientemente si pudo preverlas o no.

Podemos concluir que las emociones son la fuerza que activan y dirigen nuestro comportamiento y que yacen a todas las tendencias por la supervivencia, asimismo estas son reacciones subjetivas al ambiente en el cual se van a acompañar por la respuesta de nuestras neuronas y hormonas, las cuales generalmente se experimentan agradable o desagradablemente y se consideran reacciones adaptativas que afectan nuestra manera de pensar y de desarrollarnos.

Estas nos influyen en nuestra expresión facial y en nuestro movimiento, así como en la representación de una obra coreográfica. Las emociones son de suma importancia ya que enriquecen más nuestra actuación, y de ésta manera podemos llegar a conmover a un público.

---

## BIBLIOGRAFIA

<https://www.mentesabiertaspsicologia.com/blog-psicologia/blog-psicologia/cuales-son-los-mecanismos-de-defensa-y-como-se-clasifican#:~:text=En%20definitiva%2C%20los%20mecanismos%20de,si%20aflorara%20a%20la%20consciencia.>

[https://repository.unimilitar.edu.co/bitstream/handle/10654/17244/AlfonsoAzueloAngieKatherine2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=Los%20mecanismos%20de%20autocontrol%20permiten,y%20eficiencia%20de%20las%20operaciones%2C}](https://repository.unimilitar.edu.co/bitstream/handle/10654/17244/AlfonsoAzueloAngieKatherine2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=Los%20mecanismos%20de%20autocontrol%20permiten,y%20eficiencia%20de%20las%20operaciones%2C)

ANGIE KATHERINE ALFONSO AZUERO  
Universidad militar de nueva granada 2017

<https://blog.izabc.com.mx/pasa-de-la-reactividad-a-la-proactividad-laboral#:~:text=Mientras%20la%20reactividad%20es%20la,y%20mejoras%20en%20su%20entorno.>  
IZA BUSINESS CENTERS, 2022