



Mi Universidad

Ensayo

*Nombre del Alumno: **Alejandro Pat Rodríguez.***

Nombre del tema:

*Parcial: **1°.***

*Nombre de la Materia: **Toma de decisiones.***

*Nombre del profesor: **Ronal Salaz Pérez.***

*Nombre de la Licenciatura: **Administración de Empresas.***

*Cuatrimestre: **8°.***

Frontera Comalapa, Chiapas. Febrero 2023.

Mecanismos de autocontrol y mecanismos de Defensa.

Los mecanismos de defensa forman parte de nuestra vida cotidiana, aunque no nos percatemos de su existencia. De hecho, no constituyen una estrategia racional para abordar los problemas y conflictos sino que son más bien una especie de “carta bajo la manga” que juega nuestro inconsciente para ponernos a salvo de un supuesto peligro.

Freud fue quien usó por primera vez el término mecanismos de defensa, en 1894, refiriéndose a los mismos como “formaciones defensivas para hacerle frente a ideas y afectos que nos resultan dolorosos e insoportables”. En práctica, los concibió como una estrategia del ego para protegerse a sí mismo de los peligros que vislumbraba.

(1856-1939) Fue un neurólogo austriaco al cual se le considerado el fundador del psicoanálisis, método de fragmentación de la estructura psíquica cuyo objetivo es la investigación de los significados inconscientes del comportamiento, así como los sueños y fantasías del individuo.

El psicoanálisis es un procedimiento curativo de los trastornos mentales, principalmente de las neurosis.

Dentro de todos los grandes avances de este gran hombre en este caso tomaremos como centro de nuestra investigación los métodos de defensa psicológicos que se presentan con cotidianidad cada uno de nosotros.

¿Qué son los mecanismos de defensa?

Basándonos en la teoría psicoanalítica de Freud, los mecanismos de defensa aparecen en cualquier momento de la vida para defender el “yo” (es decir, a uno mismo) de la ansiedad o de la excesiva moralidad social.

Para poder superar diferentes problemas o conflictos, así como también para defendernos de los peligros o ataques, utilizamos estas técnicas inconscientes.

Aparecen cuando estamos en apuros, o simplemente se manifiestan y no nos piden permiso.

Sigmund Freud dijo que los mecanismos de defensa son formaciones defensivas que sirven para hacer frente a las ideas y los conflictos que nos pueden resultar dolorosos o insoportables.

La principal ventaja de este sistema de protección es que nos defienden cuando no podemos tolerar algo. Pero por otra parte afectan la impresión de la realidad. Los mecanismos de defensa:

°La Negación.

°Represión.

°Formación reactiva.

°Regresión.

°Proyección.

°Racionalización.

°Compensación.

°Sublimación.

Posteriormente agregó: introyección, desplazamiento, conversión/somatización e inversión.

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.

Aunque inicialmente los términos proactivo y reactivo fueron introducidos por el neurólogo y psiquiatra Víctor Frankl, el autor Steven Covey ha expandido estos

conceptos a la esfera empresarial, incluyendo la proactividad como el primero de Los siete hábitos de las personas altamente efectivas.

Todos somos reactivos, pero existen muchas formas de ser reactivo, y una de ellas es siendo proactivo.

Las personas reaccionamos al entorno, porque vivimos en él y estamos todos sometidos a su influencia. Cuando hablamos de entorno nos referimos a las cosas que nos rodean y, sobre todo, a las otras personas con las que compartimos el espacio y el tiempo.

En un mundo cambiante debemos adaptarnos continuamente si queremos satisfacer nuestras necesidades. Para poder adaptarnos y reaccionar a las exigencias del entorno debemos actuar. No podemos quedarnos parados. Una forma de actuar es esperar que surjan los problemas para solucionarlos. Otra forma de actuar es prevenir esos mismos problemas para que no nos afecten o, en la medida en que sean inevitables, para que podamos manejarlos mejor.

El reactivo quiere revertir la situación y terminar con su problema. El proactivo quiere evitar el problema. Ambos reaccionan ante el problema, pero con estilos diferentes, luego los dos son reactivos.

Así, 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.

En conclusión:

Ser una persona con autocontrol es una de las cosas más inteligentes, hablando emocionalmente que podemos hacer y ser. Una persona con autocontrol es capaz de afrontar situaciones difíciles con más eficiencia.

La diferencia entre reactividad y proactividad es cómo las personas interactúan con el mundo que les rodea y con los retos que este les plantea. Las personas proactivas aceptan los desafíos, es más, van a por ellos, mientras que las personas reactivas los evitan.

LIBRO UDS. TOMA DE DECISIONES. Recuperado de
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LAE/fe85a9d47022a8361d578707a9208c8c-LC-LAE803.pdf>