



**Mi Universidad**

## **Ensayo**

*Nombre del Alumno: Viviana Lizbeth García Moreno*

*Nombre del tema: Mecanismos de autocontrol y mecanismos de Defensa*

*Parcial: I*

*Nombre de la Materia: Toma de Decisiones*

*Nombre del profesor: Ronal Salas Pérez*

*Nombre de la Licenciatura: Administración de Empresas*

*Cuatrimestre: 8°*

*Frontera Comalapa Chiapas, 12 de febrero del 2023*

## **MECANISMOS DE AUTOCONTROL Y MECANISMOS DE DEFESA**

El individuo está compuesto por una serie de fuerzas que deben mantenerse en equilibrio, como las características instintivas, las genéticas, los factores del desarrollo (medio ambiente, formación, experiencia).

En el presente ensayo se busca hacer explícito el choque de fuerzas, que más de las veces parece inexistente en el correr diario, pues las conductas defensivas permiten al sujeto formar, desarrollar y estabilizar su personalidad.

Los mecanismos de defensa reciben este nombre porque son una serie de métodos o técnicas que utilizamos todas las personas con el fin de evitar la angustia o ansiedad que nos producen las frustraciones los conflictos de nuestro psiquismo.

Se consideran absolutamente normales y naturales en la actividad psíquica del ser humano, y están presentes en todas las personas, aunque pueden resultar patológicos si se produce un abuso de ellos o se manifiestan con excesiva rigidez.

### **FREUD Y SUS MECANISMOS DE DEFENSA PSICOLÓGICOS**

**SIGMUN FREUD:** (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.

Los mecanismos de defensa expuestos por Freud son:

↓ La Negación.

↓ Represión.

↓ Formación reactiva.

↓ Regresión.

↓ Proyección.

↓ Racionalización.

↓ Compensación.

↓ Sublimación.

## ¿QUÉ ES UN MECANISMO DE DEFENSA?

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.

Un ejemplo puede ser cuando una persona es mitómano (miente comúnmente) y no lo reconoce.

Estos mecanismos son las estrategias que, según la estructura psíquica psicoanalítica, el “yo” maneja para satisfacer los impulsos del “ello” basados en el principio del placer, sin ofender al “superyo”, regido por su carácter moral. De esta forma se defiende de pensamientos o emociones que podrían generarle determinados trastornos (ansiedad, depresión, etc.).

En definitiva, los mecanismos de defensa se encargan de mantener el equilibrio psicológico para hacer frente a la angustia o ansiedad que provocan determinadas situaciones. Son mecanismos para filtrar el contenido inconsciente que nos resultaría demasiado perturbador si aflorara a la consciencia.

Como hemos visto, los mecanismos de defensa son muy variados. En general, podemos decir que surgen cuando nos vemos desbordados y no podemos aceptar una situación. En ese momento y de forma inconsciente tratamos, mediante esos mecanismos de evitar el dolor psíquico que la situación nos está produciendo.

## AUTOCONTROL

¿Qué es el autocontrol emocional?

técnicas de autocontrol emocional Por autocontrol emocional se entiende a la capacidad, innata o adquirida, de conseguir, ante cualquier acontecimiento, situación, o pensamiento, mantener las emociones y la activación fisiológica dentro de unos límites adaptativos.

Gracias a las técnicas de autocontrol emocional, conseguimos que nuestras emociones no nos sobrepasen y, a su vez, nos permiten reducir y eliminar eficazmente todos aquellos síntomas físicos y las emociones desagradables que nos hacen sufrir.

Tener autocontrol emocional no significa «no tener emociones», sino mantenerlas bajo un halo de control. Manejar las emociones de forma controlada supone tener consciencia de ellas e inteligencia emocional. Es decir, tener la capacidad de identificar con exactitud nuestras propias emociones y de tomar consciencia de la relación que existe entre emoción, cognición y comportamiento.

Las técnicas de autocontrol ayudan a controlar nuestros impulsos y reacciones sujetos a nuestra voluntad, es decir, nos enseñan a relajarnos y a estar serenos y descansados. Las personas con un alto grado de autocontrol emocional, se encuentran en mejores condiciones para enfrentarse a las dificultades de la vida diaria y pueden distinguir más fácilmente entre lo que es más importante y lo que no es tan relevante.

## BIBLIOGRAFIA

[mentesabiertaspsicologia.com/blog-psicologia/blog-psicologia/cuales-son-los-mecanismos-de-defensa-y-como-se-clasifican](https://mentesabiertaspsicologia.com/blog-psicologia/blog-psicologia/cuales-son-los-mecanismos-de-defensa-y-como-se-clasifican)

Manuel Escudero Tecnicas-autocontrol-emocional