

UDS

MI UNIVERSIDAD

- Nombre del alumno: Daymara Isamar Hernández Ramos.
- Nombre del docente: Mtra. Jhoani Elizabeth Pérez.
- Nombre del trabajo: Mapa conceptual.
- Materia: Toma de decisiones.
- Grado: 8°
- Grupo: L.A.E.

UNIDAD IV

Mecanismos de autocontrol y mecanismos de defensa

~~23/08/21~~

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.

Mecanismos según Freud

- La negación
- Represión
- Formación reactiva
- Regresión
- Introyección
- Conversión
- Proyección
- Racionalización
- Compensación
- Sublimación
- Desplazamiento
- Inversión

AUTOCONTROL

Manejar las emociones.

Hábitos sugeribles

- I. Llevar las emociones a palabras concretas
- II. Cuestionar reacciones frecuentes y ciertos hábitos que vemos como "normales".
- III. No negar emociones
- IV. Romper con los circuitos viciosos
- V. Evaluar las reacciones exageradas.
- VI. Potenciar las situaciones, emociones y experiencias positivas.
- VII. Identificar aquello que lleva al desborde de emociones, etc.

PROACTIVO Y REACTIVO

Proactivo

Capacidad de poder escoger nuestra respuesta a los estímulos del medio ambiente y responder de acuerdo con nuestros principios y valores.

Reactivo

Conlleva el conformismo ante las situaciones, una reacción que lleva a las personas a seguir las pautas que otros le imponen, sin anticiparse a los problemas.