



Nombre del alumno: Amayrani Lisbeth López Ancheita.

Nombre del profesor: Jhoani Elizabeth Pérez López.

Nombre del trabajo: Mapa conceptual (Unidad 4).

Materia: Toma de decisiones.

Grado: 8^o cuatrimestre.

Grupo: Administración de Empresas.

Ocosingo, Chiapas a 08 de abril del 2023.

"TOMA DE DECISIONES"

~~13/03/20~~

Es un proceso que atraviesan las personas cuando deben elegir entre distintas opciones.

Este proceso hace hincapié en conflictos que se presentan y a los cuales hay que encontrarles solución.

Componentes de la toma de decisiones.

- Decisión
- Resultado
- Consecuencia
- Juicio
- Incertidumbre
- Preferencias
- Toma de decisión

Modelo de resolución de problemas.

- Definir el problema**
Requiere el análisis de la situación que se enfrenta.
- Alternativas posibles.**
Todas las combinaciones de acciones que se puede tomar.
- Prever resultados.**
Son solo hipótesis, asociar las posibles consecuencias de cada una de las alternativas.

- Elegir.**
Optar por alguna de ellas.
- Control.**
Siempre tener todo bajo control, sin dejarlo a su suerte.
- Evaluación.**
Ver los pro y los contra de lo que se ha decidido.

¿Qué dificulta el proceso?

- Disonancia cognitiva.**
- Efecto Halo.**
- Pensamiento de grupo.**
- Adaptación de densidad.**
- Sesgo de confirmación.**

4.1 Mecanismos de autodefensa y mecanismos de defensa

23/03/24

Defensa

Defensa

La negación

Tratamos de protegernos contra la realidad desagradable.

Proyección

Nos protege la ansiedad causada por nuestras propias características.

Represión

Reprimir los sentimientos o impulsos amenazantes y dolorosos.

Realización

Es la que inconscientemente suministra ciertos motivos para el comportamiento que nosotros mismos consideramos objetables.

Formación Reactiva

Se controlan exagerando el comportamiento opuesto a la represión.

Compensación

Comportamiento por la cual la persona trata de reemplazar algún defecto o falla.

Regresión

Se refiere a cualquier retroceso a situaciones o hábitos anteriores y menos exigentes.

Sublimación

La transformación de los deseos frustrados.

El mecanismo de autocontrol
o mecanismo de defensa.

10 hábitos
sugeribles.

Llevar las emociones a
palabras concretas.

Romper con los vínculos
viciosos de pensamientos
negativos.

Identificar las señales
físicas que acompañan
a un desborde de las
emociones.

Convertir algunas
reacciones frecuentes
que vemos "normales".

Evaluar las rea-
cciones exageradas.

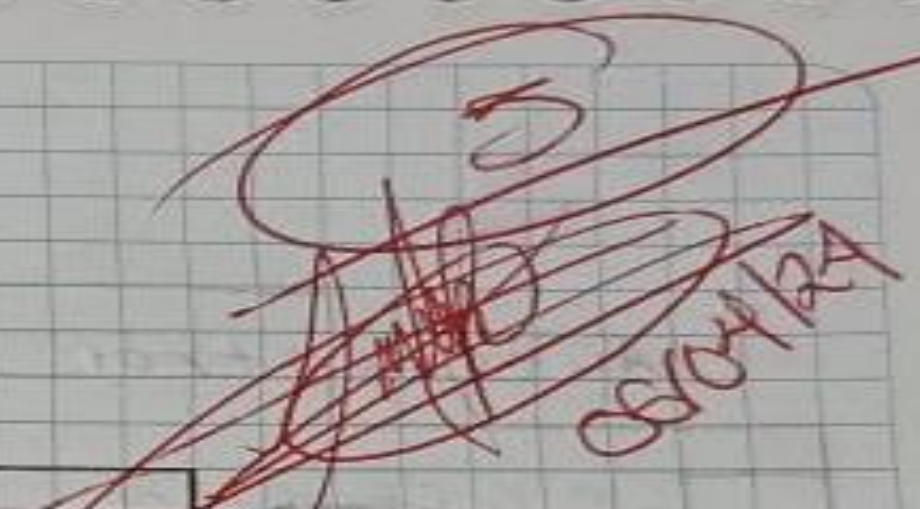
Puntualizar cuál
es la relación entre
la emoción y la
reacción.

Determinar si los comporta-
mientos son en general fruto
de la emoción descontrolada
o el resultado de una
decisión consciente.

No negar emociones como
como la rabia, el miedo
y la tristeza.

Potenciar las experien-
cias y emociones
positivas.

Examinar que pensamien-
tos, personas o situaciones
refuerzan la permanencia
que estimulan el
descontrol.



4.2 Reacciones proactivas y reactivas.

Das actitudes equidistantes que pueden marcar la diferencia entre el éxito y el fracaso personal y profesional.

Proactivo

¿Qué es?

"Es la capacidad de poder escoger nuestras respuestas a los estímulos del medio ambiente y responder con responsabilidad de acuerdo con nuestros principios y valores."

El comportamiento proactivo y reactivo.

- Estudiar las alternativas de las que disponemos.
- Buscar un enfoque distinto a nuestra manera.
- Mantener la calma en todo momento.
- Aportar argumentos contundentes para tratar de cambiar los puntos de vista.
- Decidir actuar tras valorar las opciones y efectos.

Reactivo

¿Qué es?

Es el que conlleva al conformismo ante las situaciones, una relación que lleva a las personas a seguir las pautas que otros, el contexto o la sociedad imponen sin anticiparse a los problemas.

~~06/10/2024~~

BIBLIOGRAFÍA

1. Libro (2024). LC-LAE803. Lugar de publicación: UDS Toma de Decisiones.
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LAE/fe85a9d47022a8361d578707a9208c8c-LC-LAE803.pdf>