



UDS

Mi Universidad

- **Nombre Del Alumno: Jorge Ivan Morales Recinos.**
- **Nombre Del Profesor: Alejandro Aguilar Morales.**
- **Materia: Toma De Decisiones.**
- **Licenciatura: Administración Y Estrategias De Negocios.**
- **Parcial: 4.**
- **Cuatrimestre: 8°.**

**Comitán de Domínguez Chiapas a
30/marzo/2025**

MECANISMOS DE AUTO CONTROL Y AUTO DEFENSA

Un mecanismo de autodefensa es una técnica utilizada para evitar, negar o distorsionar fuentes de ansiedad o mantener una imagen idealizada que nos permita vivir cómodamente con nosotros mismos

Negociación



Mediante esta tratamos de protegernos contra la realidad desagradable tratando de negar su existencia, la negociación esta estrechamente relacionada con la muerte, las enfermedades, y otras experiencias igual de dolorosas o amenazantes.



Represión

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam.



Formación reactiva

En este caso los impulsos no solo se controlan si no que además se controlan exagerando el comportamiento opuesto



Regresión

Es un sentimiento más amplio, la regresión se refiere a cualquier retroceso a situaciones o hábitos anteriores y menos exigentes.

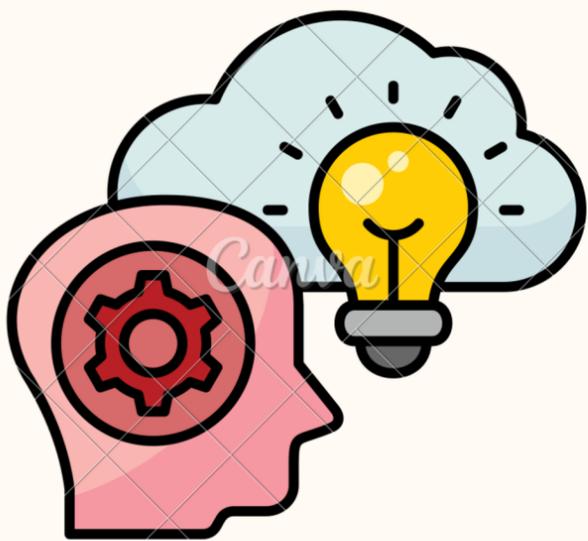
MECANISMOS DE AUTO CONTROL Y AUTO DEFENSA

Un mecanismo de autodefensa es una técnica utilizada para evitar, negar o distorsionar fuentes de ansiedad o mantener una imagen idealizada que nos permita vivir cómodamente con nosotros mismos

Proyección



es un mecanismo de defensa inconsciente que protege de la ansiedad causada por características que se consideran inaceptables.



Racionalización

Es la que suministra inconscientemente ciertas razones para el comportamiento que nosotros mismos consideramos objetables.



Compensación

Reemplazar una debilidad percibida o un defecto en un área de la vida creando atributos positivos en otra.



Sublimación

Transformar impulsos inaceptables o socialmente dañinos en conductas socialmente aceptables o constructivas.

MECANISMOS DE AUTO CONTROL Y AUTO DEFENSA

Un mecanismo de autodefensa es una técnica utilizada para evitar, negar o distorsionar fuentes de ansiedad o mantener una imagen idealizada que nos permita vivir cómodamente con nosotros mismos



Mecanismos de autocontrol

Son habilidades que permite controlar los pensamientos, acciones y emociones. Son importantes para la toma de decisiones y para realizar las cosas.



Técnicas de autocontrol

Conocerse a uno mismo
Identificar las causas de las emociones
Distraerse
Meditar
hacer ejercicios de relajación
Escuchar musica

habilidades para gestionar pensamientos, emociones y acciones. Incluyen:

- Conocerse a uno mismo.
- Identificar causas de emociones.
- Usar distracción y relajación.
- Escuchar música y meditar.
- Expresar emociones verbalmente.
- Cuestionar hábitos automáticos.
- No reprimir emociones negativas.
- Evitar pensamientos negativos recurrentes.
- Evaluar reacciones exageradas.
- Fomentar experiencias positivas.

