



Súper nota.

Nombre del Alumno: Alexa Gabriela Rodríguez Galindo.

Nombre del tema: Mecanismos de autocontrol y mecanismos de defensa.

Parcial: 4ª unidad.

Nombre de la Materia: Toma de decisiones.

Nombre del profesor: Alejandro Aguilar.

Nombre de la Licenciatura: Administración y estrategia de negocios.

Cuatrimestre: 8ª cuatrimestre.

MECANISMOS DE AUNTOCONTROL Y MECANISMOS DE 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.



Los mecanismos de defesa propuestos por Freud son:

- Negación
- Represión
- Formación reactiva
- Regresión
- Proyección
- Compensación
- Sublimación



La negociación

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



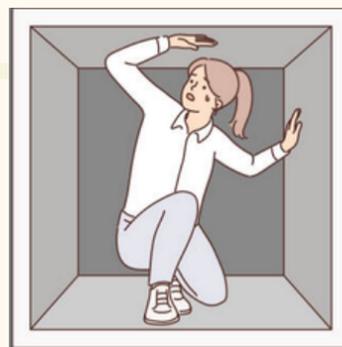
Represión

Es cuando aparentemente nos protegemos reprimiendo pensamientos o impulsos amenazantes y dolorosos. Los sentimientos de hostilidad hacia nuestros seres queridos los nombres de las personas que nos desagradan o los fracasos y las venganzas del pasado son objeto frecuentemente de la represión.



Formación reactiva

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



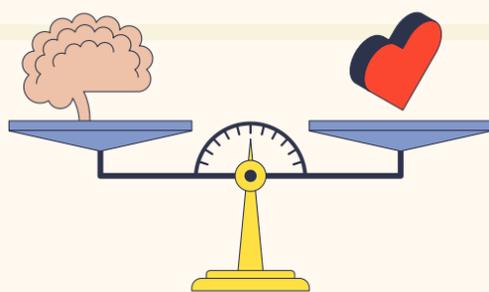
Regresión

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



Proyección

Este es un proceso inconsciente que nos protege la ansiedad causada por nuestra propias características que de manera consciente consideramos inaceptables.



Racionalización

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



Compensación

Es una forma de comportamiento por la cual la persona trata de reemplazar algún defecto o falla. Las reacciones compensatorias son defensas contra los sentimientos de inferioridad.



Sublimación

Se define como la transformación de los deseos frustrados (especialmente los deseos sexuales) en actividades sustitutivas, constructivas y aceptables para la sociedad.



Mecanismos de autocontrol

Son habilidades que permiten 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 música

10 hábitos



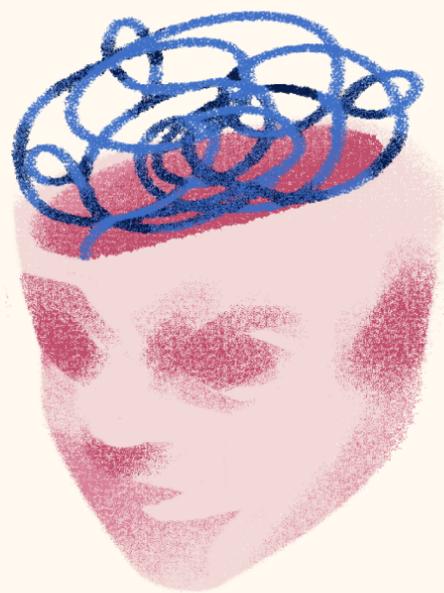
1. Llevar las emociones a palabras concretas, es decir describir las experiencias y calificar los sentimientos



2. Cuestionar algunas reacciones frecuentes y ciertos hábitos que vemos como "naturales". En muchas ocasiones olvidamos reacciones incontroladas e inadecuadas como algo natural y aceptable, porque se dice popularmente "Yo soy así"



3. No negar emociones como la rabia, el miedo, y la tristeza. Reprimir estas emociones pretendiendo controlarlas puede generar mayor ansiedad. Es necesario entender que es válido experimentar todas las emociones, el problema es cuando manifestamos de manera inadecuada



4. Romper con los círculos viciosos de pensamientos negativos que estimulan los estallidos emocionales



5. Evaluar las reacciones exageradas para ver que hay detrás de ellas y así poder identificar si responde a una emoción del momento o a problemas profundos



6. Potenciar las experiencias, las situaciones, y las emociones positivas, así como las distintas maneras de reaccionar que han contribuido a solucionar una situación problemática



7. Identificar las señales físicas que acompañan a un desborde de las emociones. Determinando cuales pueden ser las alarmas que lo promueven para no dejarse manejar por la emoción



6. Puntualizar cual es la relación que hay entre la emoción y la reacción ¿Qué tan acertadas o no son las reacciones? si se le salió de las manos, reflexione sobre los posibles motivos



9. Examinar que pensamientos, personas o situaciones refuerzan la permanencia de una emoción determinada o estimulan el descontrol



10. Determinar si los comportamientos son general fruto de la emoción descontrolada o resultada de una emoción consiente

Referencias
Apuntes tomados en clase