



Súper nota.

Nombre del Alumno: Norma Valeria Rodríguez Galindo.

Nombre del tema: Mecanismo de autocontrol y mecanismo de defensa.

Parcial: 4ª unidad.

Nombre de la Materia: Toma de decisiones.

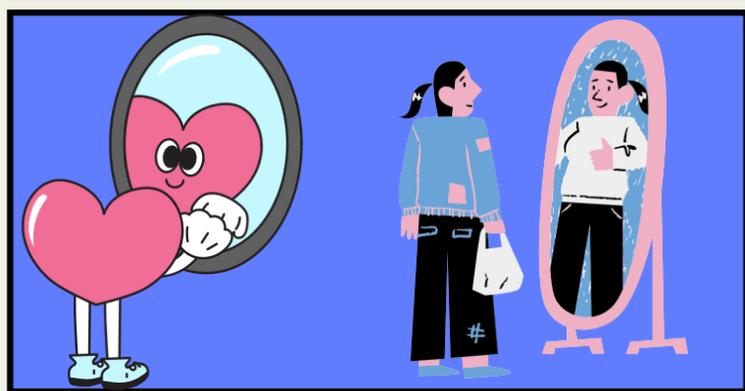
Nombre del profesor: Alejandro Aguilar.

Nombre de la Licenciatura: Administración y estrategia de negocios.

Cuatrimestre: 8to cuatrimestre.

MECANISMO DE AUTOCOTROL Y MECANISMO DE DEFENSA

EL PSICOANÁLISIS ES UN PROCEDIMIENTO CURATIVO DE LOS TRASTORNOS MENTALES, PRINCIPALMENTE DE LOS NEUROSIS

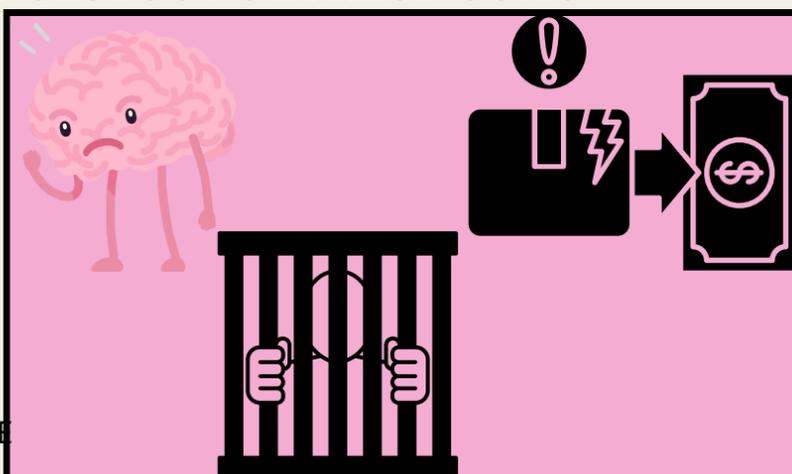


¿QUE ES UN MECANISMO DE DEFENSA?
UN MECANISMO DE DEFENSA ES UNA TÉCNICA UTILIZADA PARA EVITAR, NEGAR O DISTORSIONAR LAS FUENTES DE ANSIEDAD O PARA MANTENER UNA IMAGEN PERSONAL IDEALIZADA QUE NOS PERMITA VIVIR CÓMODAMENTE CON NOSOTROS MISMOS; ESTOS CASI SIEMPRE CONSTITUYEN ALGUNA FORMA DE AUTOENGAÑO EL CUAL A MENUDO CREA GRANDES PUNTOS CIEGOS EN LA PERSONALIDAD.

LOS MECANISMOS DE DEFENSA EXPUESTOS POR FREUD SON :

- LA NEGACIÓN.
- REPRESIÓN.
- FORMACIÓN REACTIVA.
- REGRESIÓN.
- PROYECCIÓN.
- RACIONALIZACIÓN.
- COMPENSACIÓN.
- SUBLIMACIÓN.

POSTERIORMENT AGREGÓ: INTROYECCIÓN, DESPLAZAMIENTO, CONVERSIÓN/SOMATIZACIÓN E INVERSIÓN



LA NEGACIÓN

MEDIANTE ESTA TRATAMOS DE PROTEGERNOS CONTRA LA REALIDAD DESAGRADABLE TRATANDO DE NEGAR SU EXISTENCIA, LA NEGACIÓN ESTÁ ESTRECHAMENTE RELACIONADA CON LA MUERTE, LAS ENFERMEDADES Y OTRAS EXPERIENCIAS IGUALMENTE DE DOLOROSAS Y AMENAZANTES

REGRESIÓN

ES UN SENTIMIENTO MÁS AMPLIO, LA REGRESIÓN SE REFIERE A CUALQUIER RETROCESO A SITUACIONES O HÁBITOS ANTERIORES Y MENOS EXIGENTES

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.

REPRESIÓN

ES CUANDO APARENTEMENTE NOS PROTEGEMOS REPRIMIENDO LOS 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 FRECUENTE DE LA REPRESIÓN.

PROYECCIÓN

ESTE ES UN PROCESO INCONSCIENTE QUE NOS PROTEGE LA ANSIEDAD CAUSADA POR NUESTRA PROPIAS CARACTERÍSTICAS QUE DE MANERA CONSIENTE CONSIDERAMOS INACEPTABLES.

SUBLIMACIÓN

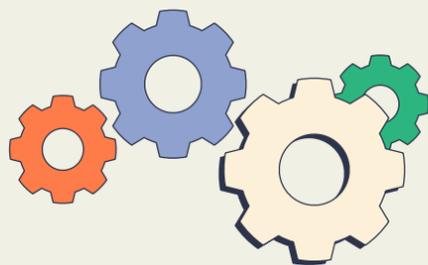
SE DEFINE COMO LA TRASFORMACIÓN DE LOS DESEOS FRUSTRADOS (ESPECIALMENTE LOS DESEOS SEXUALES) EN ACTIVIDADES SUSTITUTIVAS, CONSTRUCTIVAS Y ACEPTABLES PARA LE SOCIEDAD

FORMACIÓN REACTIVA

EN ESTE LOS IMPULSOS NO SOLO SE REPRIMEN, SINO QUE, ADEMÁS SE CONTROLAN EXAGERANDO EL COMPORTAMIENTO OPUESTO, LA IDEA BÁSICA ES QUE LOS IMPULSOS O SENTIMIENTOS INACEPTABLES SON TAN AMENAZANTES QUE NO BASTA SIMPLEMENTE CON REPRIMIRLOS. EL INDIVIDUO TRASCIENDE ESTO AL FINGIR UN COMPORTAMIENTO OPUESTO A SUS IMPULSOS O SENTIMIENTOS REALES.

RACIONALIZACIÓN

ES LA QUE SUMINISTRA INCONSCIENTEMENTE CIERTAS RAZONES PARA EL COMPORTAMIENTO QUE NOSOTROS MISMOS CONSIDERAMOS OBJETABLES



MECANISMOS DE AUTOCONTROL

SON HABILIDADES QUE PERMITEN CONTROLAR LOS PENSAMIENTOS, ACCIONES Y EMOCIONES. SON IMPORTANTES PARA LA TOMA DE DECISIONES Y PARA REALIZAR LOS COSTOS

TÉCNICAS PARA EL AUTOCOTROL EMOCIONAL

- CONOCERSE A UNO MISMO
- IDENTIFICAR LAS CAUSAS DE LAS EMOCIONES
- DISTRAERSE
- MEDITAR
- HACER EJERCICIO DE RELAJACIÓN
- ESCUCHAR MÚSICA

ÉSTA CONSISTE BÁSICAMENTE EN DESARROLLAR LAS HABILIDADES PARA DETECTAR Y ENTENDER NUESTRAS PROPIAS EMOCIONES, ES DECIR, SABER DOMINAR CLARAMENTE EL ESTADO DE ÁNIMO EN EL CUAL NOS ENCONTRAMOS, IDENTIFICAR LA MANERA EN QUE ÉSTE AFECTA NUESTRO COMPORTAMIENTO Y DECIDIR LA FORMA, COMO NOS EXPRESAMOS LOS SENTIMIENTOS QUE ÉSTOS GENERAN



REFERENTE AL AUTOCOTROL 10 HÁBITOS SUGERIBLES

1. LLEVAR LAS EMOCIONES A PALABRAS CONCRETAS, ES DECIR DESCRIBIR LAS EXPERIENCIAS Y CLASIFICARLAS LOS SENTIMIENTOS
2. CUESTIONAR ALGUNAS REACCIONES FRECUENTES Y CIERTOS HÁBITOS QUE VEREMOS NORMALES. EN MUCHAS OCASIONES VALIDAMOS REACCIONES INCONTROLADAS E INADECUADAS COMO ALGO NATURAL Y ACEPTABLE, PORQUE COMO SE DICE POPULARMENTE "ASÍ SOY"
3. NO NEGAR EMOCIONES COMO LA RABIA EL MIEDO Y LA TRISTEZA. REPRIMIR ESTÁS EMOCIONES, PRETENDIENDO CONTROLARLAS, PUEDE GENERAR MAYOR ANSIEDAD. ES NECESARIO ENTENDER QUE ES VÁLIDO EXPERIMENTAR TODAS LAS EMOCIONES. EL PROBLEMA ES CUANDO LAS MANIFESTAMOS DE MANERA INADECUADAS.
4. ROMPER CON LOS CON CÍRCULOS VISIOSOS DE PENSAMIENTOS NEGATIVOS QUE ESTIMULAN LOS ESTALLIDOS EMOCIONALES.
5. EVALUAR LAS RELACIONES EXAGERADAS PARA VER QUÉ HAY DETRÁS DE ELAS Y, ASÍ PODER IDENTIFICAR SI RESPONDEN A UNA EMOCIÓN DE MOMENTO A PROBLEMAS MÁS PROFUNDOS
6. POTENCIAR LAS EXPERIENCIAS, LAS SITUACIONES Y LAS EMOCIONES POSITIVAS, ASÍ COMO LAS DISTINTAS MANERAS DE REACCIONAR QUE HANCONTRIBUIDO A SOLUCIONAR UNA SITUACIÓN PROBLEMÁTICA.
7. IDENTIFICAR LAS SEÑALES FÍSICAS QUE ACOMPAÑAN A UN DESBORDE DE LAS EMOCIONES. DETERMINAR CUÁLES PUEDEN SER LAS ALARMAS QUE LO PREVIENEN PARA NO DEJARSE MANEJAR POR LA EMOCIÓN.
8. PUNTUALIZAR CUÁL 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 QUÉ PENSAMIENTOS, PERSONAS O SITUACIONES REFUEZAN LA PERMANENCIA DE UNA EMOCIÓN DETERMINADA O ESTIMULAN EL DESCONTROL.
10. DETERMINAR SI LOS COMPORTAMIENTOS SON EN GENERAL FRUTO DE LA EMOCIÓN