



*Nombre del Alumno: Juan Antonio Espinosa Hernández.*

*Nombre del tema: Super nota.*

*Parcial: 4.*

*Nombre de la Materia: TOMA DE DECISIONES*

*Nombre del profesor: **Alejandro Aguilar morales***

*Nombre de la Licenciatura: Administración y estrategias de negocios.*

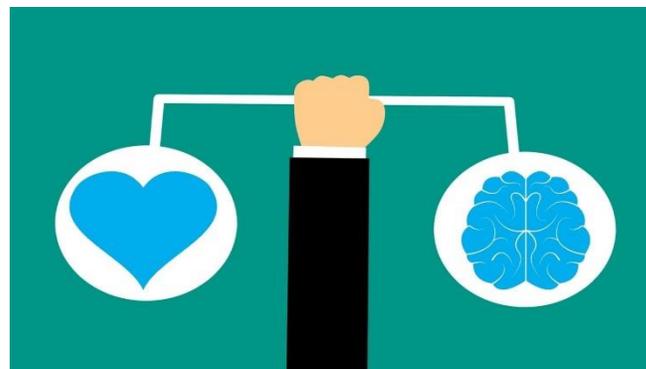
*Cuatrimestre: **8.***

## Mecanismos de autocontrol y mecanismos de Defensa

El psicoanálisis es un procedimiento curativo de los trastornos mentales, principalmente de las neurosis

¿Qué es 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.

**Posteriormente 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

**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.

**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.





**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 nuestras 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

**Mecanismo 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 para el autocontrol emocional:

- Conocerse a uno mismo
- Identificar las causas de las emociones
- Distraerse
- Meditar
- Hacer ejercicios de relajación
- Escuchar música

Esta consiste básicamente en desarrollar la habilidad para detectar y entender nuestras propias emociones es decir saber dominar claramente el estado de animo en el cual nos encontramos identificar la manera en que este afecta nuestro comportamiento y decidir la forma como expresamos los sentimientos que estos generan.



**IDENTIFICA TUS EMOCIONES**

#### Referente al autocontrol, 10 hábitos sugeribles

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 "normales". En muchas ocasiones validamos reacciones incontroladas e inadecuadas como algo natural y aceptable, porque, como 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 las 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 qué hay detrás de ellas y, así, poder identificar si responden a una emoción del momento o a problemas más 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. 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 refuerzan la permanencia de una emoción determinada o estimulan el descontrol.

10. Determinar si los comportamientos son en general fruto de la emoción descontrolada o el resultado de una decisión consciente

