



Sheyla Paola García Aguilar

Toma de decisiones

IMecanismo de Autocontrol y Mecanismo de
Defensa

Alejandro Aguilar Morales

Administración y estrategias de negocios

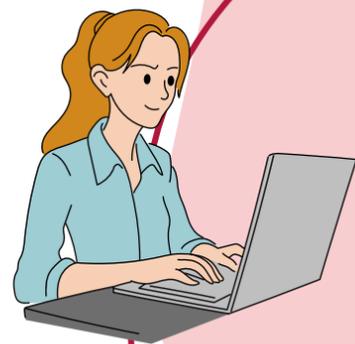
8º cuatrimestre

Fecha: 30/Marzo/2025

MECANISMO DE AUTOCONTROL Y MECANISMO DE DEFENSA

¿QUE ES?

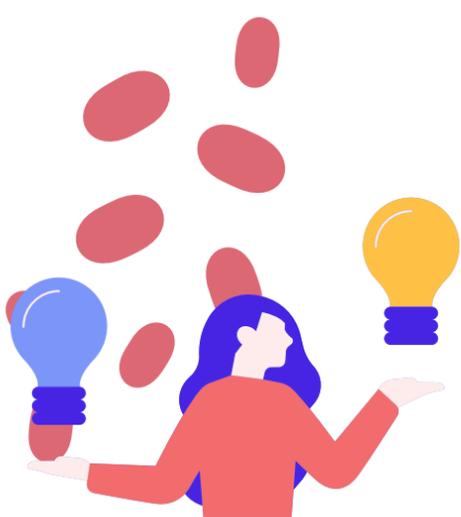
Un mecanismo de defensa es una técnica utilizada para evitar, negar o distorsionar las fuentes de ansiedad o para mantener una imagen personal idealizada que nos permita vivir cómodamente con nosotros mismos; estos casi siempre constituyen alguna forma de autoengaño el cual a menudo crea grandes puntos ciegos en la personalidad.



LOS MECANISMOS DE DEFENSA EXPUESTOS POR FREUD SON:

LA NEGOCIACIÓN

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, por ejemplo la madre que inconscientemente desteta a su hijo, puede por medio de formación reactiva, volver sobre protectora o indulgente en un grado exagerando.

REGRESIÓN

Es un sentimiento más amplio, la regresión se refiere a cualquier retroceso a situaciones o hábitos anteriores y menos exigentes. Muchos padres que tienen un segundo hijo han tenido que afrontar a alguna forma de regresión de su primogénito.

PROYECCIÓN

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



Son habilidades que nos permiten controlar los pensamientos acciones emociones. Son importantes para la toma de decisiones y para realizar cosas.

Técnicas de autocontrol Emocional.

Conocerse a uno mismo.

Identificar las causas de las emociones.

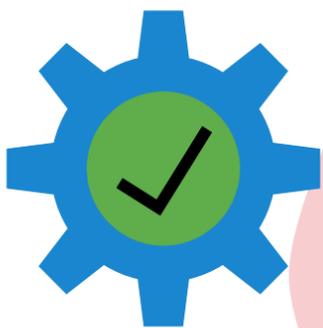
Distraerse.

Hacer ejercicios de relajación.

Escuchar música.



REFERENTE AL AUTOCONTROL, 10 HÁBITOS SUGERIBLES



1. Llevar las emociones a palabras concretas, es decir describir las experiencias y calificar los sentimientos. Aunque no siempre resulta fácil este ejercicio, si es de gran utilidad a la hora de entender con claridad los propios sentimientos o interpretar mejor lo que el otro está experimentando.

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. Tomado del Diario La Crónica del

