



Nombre del Alumno: JHONATAN MEZA GONZALEZ

Parcial: 4

Nombre de la Materia:

TOMA DE DECISIONES

NOMBRE DEL TRABAJO: *4.1 Mecanismos de autocontrol y mecanismos de Defensa.*

Nombre del profesor: ALEJANDRO AGUILAR MORALES

Nombre de la Licenciatura: administración y estrategias de negocios

Cuatrimestre: 8

4.1 Mecanismos de autocontrol y mecanismos de Defensa.

Freud y sus mecanismos de defensa psicológicos

Freud y sus mecanismos de defensa psicológicos Para poder estudiar el tema tenemos que resaltar un poco de la vida de la persona que fue su creador, estaremos hablando de SIGMUN FREUD: (1856-1939) Fue un neurólogo austriaco al cual se le considerado el fundador del psicoanálisis, método de fragmentación de la estructura psíquica cuyo objetivo es la investigación de los significados inconscientes del comportamiento, así como los sueños y fantasías del individuo.



¿Qué 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. 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, 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. Su pensamiento real de “lo odio” y “ojala y se largara de aqui” se sustituye por “lo quiero mucho” y “no sé qué haría sin él” los impulsos hostiles de la madre se cambian por “un amor más tierno”, de modo de que ella no se ve obligada a aceptar sus sentimientos reales.



4.1 Mecanismos de autocontrol y mecanismos de Defensa.

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. Debido a la frustración generada por la presencia del hermanito, el niño mayor puede regresar al lenguaje infantil, a mojar la cama o al propio del bebé.



Proyección

Este es un proceso inconsciente que nos protege la ansiedad causada por nuestra propias características que de manera consiente consideramos inaceptables. Un ejemplo de este caso se menciona a un propietario de una tienda que trataba de esquilmar al máximo el dinero de sus clientes, a menudo mediante prácticas ilícitas, sin embargo, el hombre se consideraba así mismo un pilar de la comunidad y un buen cristiano.



Racionalización

Es la que suministra inconscientemente ciertas razones para el comportamiento que nosotros mismos consideramos objetables; el siguiente es un ejemplo típico de racionalización. El estudiante que no presenta una tarea asignada desde el comienzo del semestre explica: mi auto se descompuso y no pude ir sino hasta ayer a la biblioteca, además no pude encontrar todos los libros que necesitaba, pero hice todo lo que pude, para colmo anoche, cuando me disponía a escribir, la cinta de mi maquina se rompió y como todas las tiendas estaban cerradas, no pude terminar el trabajo a tiempo.



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. La persona que tiene una deficiencia o debilidad (real o imaginaria) puede hacer grandes esfuerzos para compensar o superar tal deficiencia sobresaliendo en otras áreas;



Sublimación

Se define como la transformación de los deseos frustrados (especialmente los deseos sexuales) en actividades sustitutivas, constructivas y aceptables para la sociedad, Freud pensaba que el arte, la música, la investigación científica, en general gran parte de las actividades creativas, representan una canalización de las energías sexuales hacia comportamientos productivos y aceptables.



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".



4.1 Mecanismos de autocontrol y mecanismos de Defensa.

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.

