



Nombre del Alumno: Fabiola Ruiz Abarca

Nombre del tema: MECANISMOS DE AUTOCONTROL Y MECANISMOS DE DEFENSA.

Nombre de la Materia: Toma de decisiones

Nombre del profesor: Alejandro Torres

Nombre de la Licenciatura: Administración y estrategias de negocios.

8vo cuatrimestre.

MECANISMOS DE AUTOCONTROL Y MECANISMOS DE DEFENSA.



Un mecanismo de defensa es una técnica utilizada para evitar, negar las fuentes de ansiedad o para mantener una imagen personal idealizada.

Negación: Tratamos de protegernos contra realidad desagradable tratando de negar su existencia, está estrechamente relacionada con enfermedades, muerte y experiencias dolorosas.

Represión: Es cuando aparentemente estamos reprimiendo sentimientos e impulsos amen antes y dolorosos.



Formación reactiva: Los impulsos no se reprimen sino que, además de controlan exagerando el comportamiento opuesto.

Regresión: Sentimiento más amplio, se refiere a cualquier retroceso a situaciones o hábitos anteriores y menos existentes



Proyección: Proceso inconsciente que nos protege la ansiedad causada por nuestras propias características que consideramos inaceptable.

Racionalización: Es la que subministra ciertas razones para el comportamiento que nosotros mismos consideramos objetables.

