



Daniela Monserrat Jiménez

Palacios

Toma de decisiones

8° Cuatrimestre

Maestro: Alejandro Aguilar

Morales

MECANISMO DE AUTOCONTROL Y MECANISMO DE DEFENSA

¿QUE ES?

Un mecanismo de defensa es una técnica actualizada para evitar negar o distorsionar las fuentes de ansiedad o para mantener una imagen personal idealizada que nos permitan 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, la represión, la formación reactiva, la regresión, la proyección, la racionalización, la compensación, la sublimación.

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 dolores y amenazas.

LA 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 amenazas del pasado son objeto frecuente de la represión.

LA FORMACIÓN REACTIVA

En este los impulsos no solo se reprimen sino que además se controlan exageran el comportamiento opuesto desde básica es que los impulsos sus sentimientos inaceptables son tan amenazantes que nos basta simplemente con reprimirlos el individuo trasciende esto al fingir un comportamiento opuesto a sus impulsos a sentimientos reales.

MECANISMO DE AUTOCONTROL Y MECANISMO DE DEFENSA

LA REGRESION

Es un sentimiento más amplio la regresión se refiere a cualquier retroceso a situaciones o hábitos anteriores Y menos exigentes

LA PROYECCIÓN

Ese es un proceso inocente que nos protege la ansiedad causado por nuestros propias características que de manera consciente consideramos inaceptables.

LA RACIONALIZACIÓN

Es la que suministra inconscientemente cierra relaciones para el comportamiento de nosotros mismos consideramos objetables.

LA COMPENSACIÓN

Es una forma de comportamiento por la cual la persona trata de reemplazar algún defecto o falla las reacciones compensatorias son de defensas contra los sentimientos de inferioridad.

LA SUBLIMACION

Se define como la transformación de los deseos frustrados especialmente los deseos sexuales en actividades sustantivas constructivas y aceptables para la sociedad.

MECANISMO DE AUTOCONTROL Y MECANISMO DE DEFENSA

MECANISMOS 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.
 - * Hacer ejercicio de relajación.
 - * Escuchar música

REFERENTE AL CONTROL , 10 HáBITOS SUGERIDOS

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.