

**Nombre de alumno: Francisco Javier Gómez Hernández**

**Nombre del profesor: Alejandro Aguilar**

**Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico**

**Materia: Toma de decisiones**

**Grado: LAN02SSC1022**

PASIÓN POR EDUCAR

**Grupo: A**

## Freud y su mecanismo de defensa psicólogo

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

## Mecanismo de autocontrol

### Que es 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

### Referente de autocontrol

Es la capacidad de controlar los pensamientos, acciones y emociones, es una habilidad que se desarrolla con el tiempo y que ayuda a las personas a cumplir sus metas y normas, en otras palabras, se podría decir que es la capacidad que tienen las personas para incidir en ellas mismas; en sus emociones, en sus deseos, en sus comportamientos, etc.

### Tipos de autocontrol

- Control de impulsos: Detenerse y pensar antes de actuar
- Control emocional: Manejar los sentimientos, tanto positivos como negativos
- Control de movimiento: Controlar cómo y cuándo mover el cuerpo etc

# Reacciones proactivas y reactivas

## Reacciones proactivas y reactivas

El comportamiento proactivo es todo lo opuesto al comportamiento reactivo, el cual se limita a reaccionar ante un estímulo proveniente del afuera, las personas proactivas son aquellas que proponen, que emprenden y se anticipan, o sea, que poseen una postura activa frente a las cosas y las situaciones, Esta es la clave entre el comportamiento proactivo y reactivo, dos actitudes equidistantes que pueden marcar la diferencia entre el éxito y el fracaso personal y profesional.

## Qué es ser proactivo y reactivo

Una persona proactiva toma la iniciativa y se anticipa a los acontecimientos, mientras que una persona reactiva se adapta a las circunstancias y actúa en base a reacciones, las primeras son aquellas que destacan por su capacidad para tomar el timón en vez de esperar a que las cosas sucedan. Por su parte, las personas reactivas se adaptan a las circunstancias.

### Características de una persona proactiva

- Toma la iniciativa y decide qué hacer en cada momento
- Se enfoca en hacer su parte del asunto
- Prevé cualquier tipo de situación que puede presentarse
- Se centra en las cosas que puede controlar
- Enfocan sus pensamientos en forma positiva
- Desarrollan diferentes estrategias de afrontamiento ante situaciones estresantes

## El comportamiento proactivo y reactivo

Así, mientras una persona reactiva hará depender su comportamiento de las circunstancias externas, el espíritu proactivo permite al individuo aprovechar cualquier dificultad y convertirla en una oportunidad, al trabajador proactivo no le hace falta que el viento sople a favor, sino que adaptará las velas para sacar partido de la corriente.

- Estudiar las alternativas de las que disponemos / Asumir que no podemos hacer nada por cambiar las circunstancias.
- Buscar un enfoque distinto a nuestra respuesta / Refugiarnos en que somos así y no podemos cambiar nuestra personalidad.
- Mantener la calma en todo momento, controlando las emociones / Perder el control ante situaciones adversas o estresantes.