

Lic. Administración y estrategias de negocios

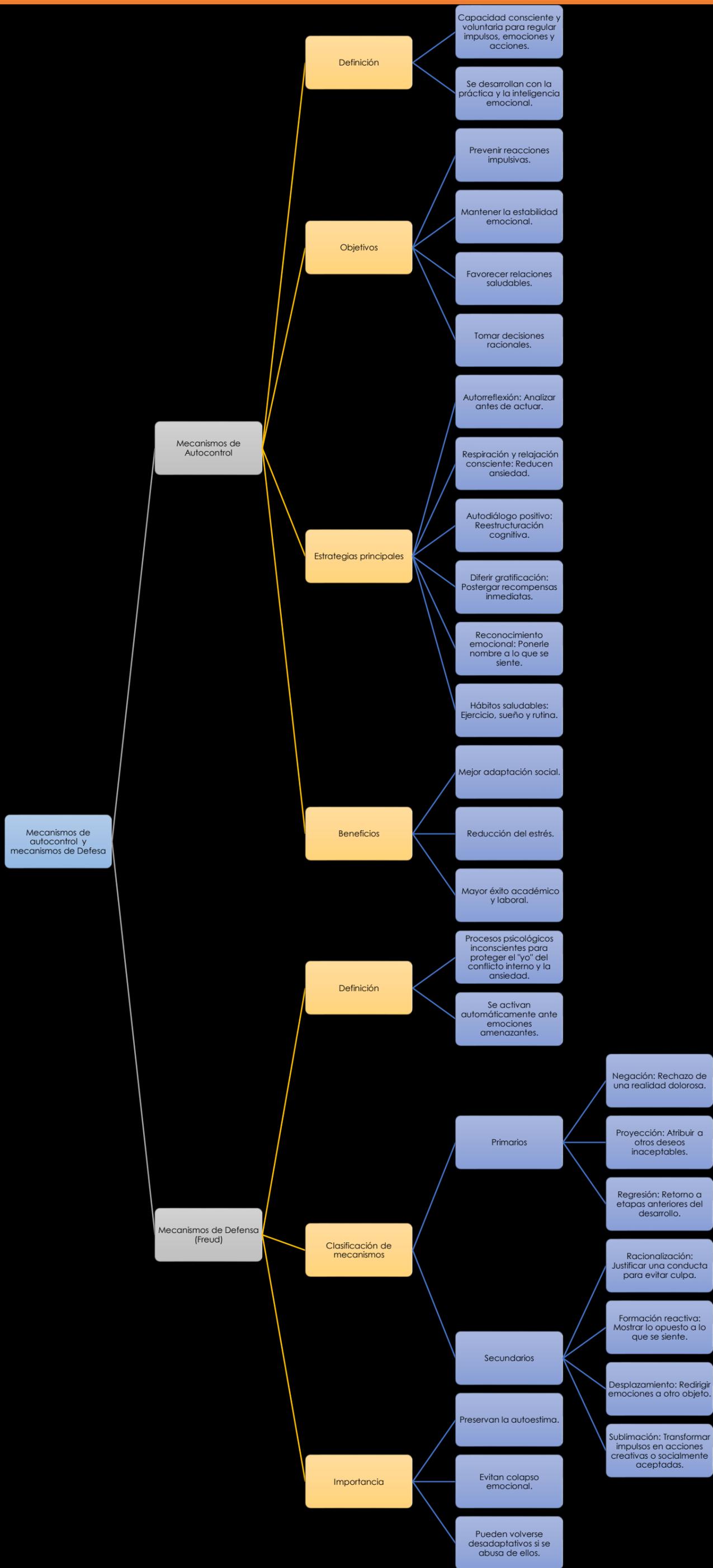
Toma de decisiones

Profr.: Alejandro Aguilar Morales

Actividad: Cuadro sinóptico

Miguel Gómez Méndez

07 de Abril del 2025. Ocosingo, Chiapas



Reacciones proactivas y reactivas

Reacciones proactivas

- Definición
 - Estilo de respuesta basado en la conciencia, la responsabilidad y la elección.
 - El individuo actúa desde sus principios, no desde sus emociones.
- Características
 - Anticipación del cambio: Se preparan antes de que surja el problema.
 - Responsabilidad emocional: Reconocen que sus reacciones dependen de ellos.
 - Enfoque en soluciones: Buscan opciones en lugar de culpas.
 - Control interno: Dominan sus impulsos, actúan con intención.
- Conductas comunes
 - Planifican y establecen metas.
 - Se mantienen firmes en sus valores.
 - Influyen positivamente en su entorno.
 - Mantienen la calma en crisis.
- Autores relacionados
 - Victor Frankl: Libertad interior y sentido.
 - Stephen Covey: "Ser proactivo es tomar responsabilidad de tu vida".

Reacciones reactivas

- Definición
 - Estilo basado en la emoción inmediata y el contexto externo.
 - El individuo reacciona de forma automática, sin analizar ni anticipar.
- Características
 - Impulsividad: Actúan sin pensar.
 - Dependencia del entorno: Su humor y acciones dependen de lo que ocurre afuera.
 - Falta de visión: No hay planificación ni análisis de consecuencias.
 - Quejas y culpa externa: "No puedo", "es culpa de los demás".
- Conductas frecuentes
 - Explosiones emocionales.
 - Justificación constante.
 - Evitación de responsabilidades.
 - Baja tolerancia a la frustración.
- Consecuencias negativas
 - Mayor nivel de estrés.
 - Conflictos interpersonales.
 - Baja autoestima.
 - Inestabilidad emocional.

Referencias bibliográficas

Freud, S. (1973). El yo y los mecanismos de defensa. Editorial Alianza.

López, M. E. (2013). 10 hábitos de autocontrol. Diario La Crónica del Quindío. Recuperado de: <https://www.cronicadelquindio.com>

Covey, S. R. (2013). Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva. Editorial Paidós.

Frankl, V. E. (2004). El hombre en busca de sentido. Herder Editorial.

Goleman, D. (2006). Inteligencia emocional. Editorial Kairós.

Baekeland, J. (s.f.). Mecanismos de defensa: qué son y cuáles existen. Consultabaekeland. Recuperado de: <https://www.consultabaekeland.com/p/es/psicologo-madrid-faqs/mecanismos-de-defensa.php>

Affor Health. (2020). Proactividad vs reactividad: cómo afecta tu actitud en el entorno laboral. Recuperado de: <https://afforhealth.com/proactividad-vs-reactividad>

Universidad del Sureste. (s.f.). Antología: Toma de Decisiones [PDF]. Universidad del Sureste.

Fuente institucional oficial del curso "Toma de Decisiones", Unidad IV.