



Mi Universidad

CUADRO SINOPTICO



Nombre del alumno: Leticia mayo López

Materia: toma de decisiones.

Temas: mecanismos de autocontrol, reacciones proactivas y reactivas.

Nombre del profesor: alejandro aguilar morales.

Licenciatura: Administración y estrategia de negocios

8° cuatrimestre

MECANISMO DE AUTOCONTROL

autocontrol

capacidad de regular emociones y comportamientos.

implica la toma de decisiones consciente.

componentes del autocontrol

cognitivos

- pensamientos racionales
- evaluación de consecuencias

emocionales

- regulación de sentimiento
- gestión del estrés.

conductuales

- control de impulsos
- toma de decisiones reflexiva

importancia de autocontrol

- mejora en la toma de decisiones

- aumento en la productividad

- mejora de relaciones interpersonales.

estrategias para desarrollar el autocontrol

establecimiento de metas: metas claras y alcanzables.
práctica de la meditación y mindfulness: aumenta la conciencia y la regulación emocional.
técnicas de reflexión: journaling o escritura reflexiva.

desafíos del autocontrol

tentaciones constantes en la vida diaria.

estrés y presión externa.

falta de motivación a largo plazo

REACCIONES PROACTIVAS Y REACTIVAS

reacciones a problemas

proactivas

enfoques que anticipan problemas y actúan antes de que ocurran.

características:

anticipación de crisis.
planificación y preparación.
toma de decisiones informadas.

ejemplos:

implementación de medidas de prevención en el trabajo.
creación de un plan de emergencia.

reactivas

son las que dan respuestas a problemas después de que han ocurrido.

características:

respuestas a crisis.
falta de planificación.
adaptación a situaciones ya existentes.

ejemplos:

reacción a una crisis laboral después de que ha ocurrido.
resolución de problemas inmediatos sin planificación previa.

enfoque de gestión

proactivo

- estrategias: investigación de tendencias.
desarrollo de capacidad.
- beneficios:
reducción de riesgos.
mejora de la eficiencia.

reactivo

- estrategias: resolución de conflictos.
revisión de crisis pasadas.
- desventajas:
mayor costo emocional y económico.
estrés organizacional.

impacto de largo plazo

proactivo

- establece una cultura de prevención.
- mejora continua y optimización de procesos.

reactivo

- puede llevar a un ciclo de crisis y estrés.
- poca sostenibilidad a largo plazo.