

Nombre del alumno: Carolina Hernandez jimenez.

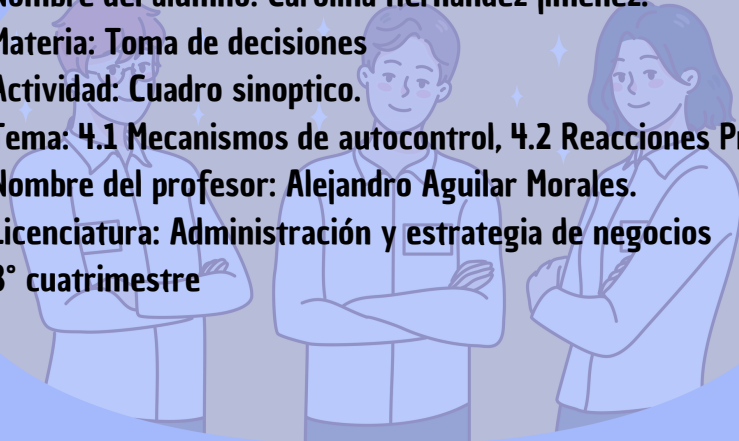
Materia: Toma de decisiones

Actividad: Cuadro sinoptico.

Tema: 4.1 Mecanismos de autocontrol, 4.2 Reacciones Proactivas y reactivas.

Nombre del profesor: Alejandro Aguilar Morales.

**Licenciatura: Administración y estrategia de negocios
8° cuatrimestre**



Mecanismo de autocontrol

Mecanismos de autocontrol

Son estrategias y habilidades que permiten a las personas regular y controlar sus pensamientos, emociones y comportamientos para alcanzar sus objetivos y bienestar.

Importancia del autotrol

- Permite manejar mejor las emociones.
- Ayuda a tomar decisiones acertadas.
- Mejora las relaciones con el entorno.

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 permite vivir cómodamente con nosotros mismos.

Mecanismos de defensa. Freud

- Negación
- Represión
- Formación activa
- Regresión
- Proyección
- Racionalización
- Compensación
- Sublimación

Reacciones proactivas y reactivas

Las reacciones Proactivas y reactivas son dos formas diferentes de responder a las situaciones y estímulo del entorno.

Reacciones Proactivas

Son respuestas anticipadas y controladas que permiten tomar la iniciativa y aprovechar las oportunidades.

Características de las personas Proactivas

- Anticipan problemas y buscan soluciones.
- Toman la iniciativa y asumen responsabilidades.
- Se adaptan a las circunstancias y buscan oportunidades.
- Controlan sus emociones y reacciones.

Reacciones reactivas

Son respuestas automáticas y emocionales que se producen como reacción a un estímulo o situación.

Características de las personas reactivas

- Reaccionan de forma emocional y automática.
- Se dejan llevar por las circunstancias y no toman la iniciativa.
- No anticipan problemas y se sorprenden por ellos.
- Tienen dificultades para controlar sus emociones y reacciones.

