

Cuadro sinóptico

Nombre del Alumno: Omar Alejandro Pérez Díaz

Nombre del tema:

- Mecanismos de autocontrol.*
- Reacciones proactivas y reactivas.*

Parcial: Segundo modulo

Nombre de la Materia: Toma de decisiones

Nombre del profesor: Iván Alexis Rivas Albores.

Nombre de la Licenciatura: Administración y estrategias de negocios

Cuatrimestre: 8° Cuatrimestre

UNIDAD IV

4.1 Mecanismos de autocontrol y mecanismos de Defensa.

El mecanismo de autocontrol se basa en la capacidad del ser humano para mantener la calma en un momento de tensión.

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 términos proactivo y reactivo fueron introducidos por el neurólogo y psiquiatra Víctor Frankl, el autor Steven Covey ha expandido estos conceptos a la esfera empresarial, incluyendo la proactividad como el primero de Los siete hábitos de las personas altamente efectivas.

4.1 Mecanismos de autocontrol y mecanismos de Defensa.

-. 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.

-. Aportar argumentos convincentes para tratar de cambiar los puntos de vista de los demás / Creer que el resto de las personas tienen ideas inamovibles.

-. Decidir actuar tras valorar las opciones y efectos de los actos / Realizar las tareas por obligación.

-. Ser perseverante / Rendirse.

-. Ver los cambios como oportunidades / Considerar los cambios como problemas.

Referencias

Universidad, U. M. (Enero - Abril 2025). *Toma de decisiones*. Comitán De Dominguez, Chiapas: Antología toma de decisiones.