

TOMA DE DECISIONES

BIBLIOGRAFIA:

<https://concepto.de/proactivo/#:~:text=Personas%20proactivas%20y%20reactivas,-Como%20dijimos%20antes&text=Las%20personas%20proactivas%20inspiran%20a,c%C3%B3modas%20siguiendo%20a%20un%20l%C3%ADder.>

TOMA DE DECISIONES

Los mecanismos de autocontrol

Los mecanismos de autocontrol en la toma de decisiones son estrategias que permiten gestionar las emociones y los impulsos para evitar que interfieran en las decisiones.

Estrategias de autocontrol

- Conocerse a uno mismo: Reconocer los sentimientos y pensamientos, y ser consciente de las situaciones que generan estrés o frustración.
- Regular las emociones: Controlar la respiración y el tono de voz, y evitar reaccionar impulsivamente
- Evitar la presión: No dejarse llevar por la urgencia de tomar decisiones apresuradas
- Buscar soluciones: En lugar de culpar a otros, buscar soluciones a los problemas
- Modificar el ambiente: Evitar tener a mano estímulos negativos, como caramelos o galletas
- Meditar: Reducir la activación de la amígdala cerebral, que controla las emociones

Los mecanismos de autocontrol

Beneficios

El autocontrol emocional puede mejorar la calidad de vida y la salud emocional.

Los mecanismos de autocontrol

¿Como desarrollarlo?

- Practicar técnicas de relajación
- Anotar los sentimientos
- Automotivarse
- Evitar el exceso de autocrítica
- Desarrollar la inteligencia emocional
- Aprender a anticipar los deseos
- Pensar bien antes de actuar

TOMA DE DECISIONES

Reacciones proactivas y reactivas

Definición

Reactivo

Responder a los problemas a medida que surgen.

Proactivo

Planificar con antelación para anticipar y prevenir los desafíos

Características

Reactivo

Reaccionar con rapidez

Proactivo

Priorizar la solución de los problemas

Características

Reactivo

Puede ser útil para hacer frente a situaciones imprevistas

Proactivo

Puede ayudar a crear un entorno más estable y reducir el estrés