

# Estrategias defensivas



## AFRONTAR

- Se consideran la única persona que conoce la solución
- Si alguien no está de acuerdo con ellos le ignoran o se lo reprochan duramente
- Se rodean de amigos y consejeros que siempre están de acuerdo con ellos
- Nunca vacilan en sus decisiones

- Trabajan más temprano y salen más tarde
- A pesar de la falta de tiempo y resultado asumen más roles y proyectos
- Se repiten continuamente su gran valía y la de los demás
- Esperan que todos actúen con su misma eficacia
- No saben decir no

## EXTERIORIZAR

- Se centran en los aspectos negativos de la situación
- Llevan a gala enfadarse y desanimarse
- Critican o se muestran cínicos con quienes muestran ánimo o quieren cambiar
- Echan la culpa de su estado de ánimo a las circunstancias o a otras personas
- Les gusta estar con gente de ideas afines y discutir lo que está mal

## INTERIORIZAR

- Se encierran en sí mismos: la oficina, los proyectos, las ideas y las preocupaciones
- Se distancian en las relaciones con sus colegas, amigos y familia
- Se comunican menos de lo habitual, cuando lo consideran esencial
- Sólo le parecen importantes su misión y sus objetivos
- No necesitan consejos de los demás
- Tienen la impresión e que los demás les estorban

## ELUDIR