

MECANISMOS DE DEFENSA: PERSPECTIVA PSICOANALÍTICA

1. Regresión: Se refiere a un comportamiento que se manifiesta de manera infantil o inmadura, en situaciones de estrés o inseguridad. Es decir, ante una situación que nos desestabiliza, podemos actuar de forma regresiva y volver a comportamientos que teníamos en la infancia. “no puedo bañarme sol@, ayúdame”

2. Negación: Se trata de un mecanismo de defensa que consiste en negar la existencia de algo que nos resulta doloroso o inaceptable. Por ejemplo, alguien que acaba de recibir una noticia negativa puede negarla para evitar el sufrimiento o “yo no soy alcohólico, bebo lo normal”

3. Represión: Es la tendencia a evitar pensamientos, emociones o recuerdos que nos causan ansiedad o angustia. Esto puede generar un conflicto interno y, a la larga, problemas psicológicos.

4. Desplazamiento: Este mecanismo de defensa implica desviar la atención o la emoción de un objeto o persona a otra. Por ejemplo, si alguien está enojado con su jefe, puede desahogar esa ira con su pareja en lugar de enfrentar al jefe directamente. Es una forma de evitar el conflicto y la confrontación.

5. Formación reactiva: Este mecanismo de defensa consiste en **actuar de manera opuesta a nuestras emociones o deseos reales**. Por ejemplo, alguien que siente atracción por alguien, pero se siente culpable por ello, puede actuar de manera hostil o de rechazo hacia esa persona.

6. Sublimación: La sublimación en Psicología, se refiere a **canalizar nuestras emociones o impulsos hacia una actividad socialmente aceptable**. Por ejemplo, alguien que tiene impulsos violentos puede canalizarlos hacia la práctica de algún deporte o actividad física. Freud decía que la religión, ciencia y arte eran los principales mecanismos de sublimación.

7. Proyección: Es la tendencia a **atribuir a los demás nuestros propios pensamientos, sentimientos o deseos**. Por ejemplo, alguien que se siente inseguro puede pensar que los demás lo están juzgando o criticando constantemente. Un paciente nervioso puede decirle al sanitario “lo que pasa es que usted no tiene ni idea”.

8. Aislamiento: Este mecanismo de defensa implica **separar los pensamientos o emociones de su contenido emocional**. Por ejemplo, alguien que ha perdido a un ser querido puede hablar de ello de manera fría y distante, sin mostrar ninguna emoción; también puede ocurrir frente un hecho traumático, una agresión sexual por ejemplo, y hablar de ello sin mostrar emoción alguna.

9. Racionalización: Consiste en **buscar explicaciones lógicas o racionales para justificar nuestras acciones o emociones**. Por ejemplo, alguien que ha sido despedido de su trabajo puede decir que la empresa estaba en crisis económica en lugar de admitir que fue despedido por su bajo rendimiento.

10. Condensación: La condensación es un mecanismo de defensa que se manifiesta en el inconsciente al atribuir características o significados de una persona, objeto o situación a otra diferente, que en apariencia no tiene relación alguna. Por ejemplo, un compañero de trabajo que te resulta molesto, y en realidad estás molesto por los horarios, salario, jefe....