

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....