

Los mecanismos de Defensa

Compilación realizada por el profesor MSc. Pedro G. Triana Alonso

Los mecanismos de defensa son: el sistema inmunológico y el aparato mental; estas defensas las necesitamos para mantener el equilibrio mental; faltasen o son inconscientes permiten que la angustia se desborde y la enfermedad mental en cualquiera de sus formas se apodere de nosotros. Los mecanismos de defensa son adaptativos y desadaptativos.

Los mecanismos de defensa psicológicos:

¿**Qué es un Mecanismo de Defensa?**: Los mecanismos de defensa son procesos psicológicos automáticos que protegen al individuo frente a la ansiedad y a la amenaza de origen interno y externo (DSM IV, 1995).

Son aquellos mecanismos, principalmente inconscientes, que los individuos emplean para defenderse de emociones o pensamientos que producirán ansiedad, sentimientos depresivos o una herida en la autoestima si llegasen a la conciencia.

Los mecanismos de defensa son una parte integral del funcionamiento psíquico de todo individuo y solo se les considera patológico cuando se abusa de ellos o cuando son demasiado rígidos.

Tienen la función de mantener el equilibrio psicológico y permiten a la persona seguir funcionando, minimizando las consecuencias de sucesos demasiado intensos emocionalmente.

Estas respuestas son automáticas, es decir, no nos damos cuenta en la mayoría de las veces, pero son normales en cuanto si no existieran se produciría una situación caótica en el aparato psíquico debido a que la angustia sería devastadora.

Los mecanismos de defensa trabajan conjuntamente con la personalidad total, estos permiten al sujeto distorsionar la percepción de peligro, disminuyendo de cierta manera la tensión o ansiedad y las fuentes de inseguridad.

Según Bleger (1968) los mecanismos de defensa “son técnicas que logran un ajuste o una adaptación del organismo, pero que no resuelven el conflicto.” Los mecanismos de defensa permiten que el conflicto causado en el sujeto se disocie, es decir que se separe la representación del sentimiento o emoción que esta le genera llevándola al inconsciente, impidiendo su resolución.

Tipos de mecanismos de defensa: Se les puede clasificar como primarios o secundarios en función del momento de su aparición en el desarrollo humano. Cuanto más primaria es una defensa, más pertenece a las primeras épocas de la vida y más tiende a negar la realidad. Cuanto más secundaria es una defensa, más pertenece a épocas tardías del desarrollo y más suele preservar el criterio de realidad.

Mecanismos de defensa Primarios:

- **Negación:** El individuo se enfrenta a conflictos emocionales y amenazas de origen interno o externo negándose a reconocer algunos aspectos dolorosos de la realidad externa o de las experiencias subjetivas que son manifiestos para los demás. El término negación psicótica se emplea cuando hay una total afectación de la capacidad para captar la realidad.
- **Control Omnipotente:** El individuo se enfrenta a conflictos emocionales y amenazas de origen interno o externo pensando o actuando como si dispusiera de poderes o capacidades especiales y fuera superior a los demás.
- **Idealización:** El individuo se enfrenta a conflictos emocionales y amenazas de origen interno o externo atribuyendo cualidades exageradamente positivas a los demás.
- **Desvalorización:** El individuo se enfrenta a conflictos emocionales y amenazas de origen interno o externo atribuyendo cualidades exageradamente negativas a sí mismo o a los demás.

Facultad de Ciencias Médicas de Sagua la Grande
Departamento de Psicología
Orientaciones para la auto preparación de los estudiantes de
Segundo año de la carrera de Medicina

- **Proyección:** El individuo se enfrenta a conflictos emocionales y amenazas de origen interno o externo atribuyendo incorrectamente a los demás sentimientos, impulsos o pensamientos propios que le resultan inaceptables.
- **Introyección:** Asimilación del sujeto de características o cualidades que provienen de un objeto del exterior.
- **Disociación:** El individuo se enfrenta a conflictos emocionales y amenazas de origen interno o externo mediante una alteración temporal de las funciones de integración de la conciencia, memoria, percepción de uno mismo o del entorno, o comportamiento sensorial/motor.

Mecanismos de Defensa Secundarios:

- **Represión:** consiste en expulsar de la conciencia deseos, sentimientos o pensamientos. El individuo se enfrenta a conflictos emocionales y amenazas de origen interno o externo expulsando de su conciencia o no dándose por enterado cognoscitivamente de los deseos, pensamientos o experiencias que le causan malestar. El componente afectivo puede mantenerse activo en la conciencia, desprendido de sus ideas asociadas.
- **Regresión:** Se reactivan conductas que corresponden a un periodo anterior (infantil) ya superado por el sujeto. La persona se comporta como si estuviera en una etapa anterior de su vida, cuando las cosas eran más satisfactorias.
- **Aislamiento:** Mecanismo que impide que las características indeseables de un objeto se desplacen a otros. Es el inverso del desplazamiento. Se trata de evitar la contaminación del objeto bueno por parte del objeto malo.
- **Intelectualización:** El individuo se enfrenta a conflictos emocionales y amenazas de origen interno o externo generalizando o implicándose en pensamientos excesivamente abstractos para controlar o minimizar sentimientos que le causan malestar.
- **Racionalización:** El individuo se enfrenta a conflictos emocionales y amenazas de origen interno o externo inventando sus propias explicaciones, tranquilizadoras pero incorrectas, para encubrir las verdaderas motivaciones que rigen sus pensamientos, acciones o sentimientos. Sustituye una emoción un deseo, una conducta atribuyéndoles alguna razón para hacerlo.
Ejemplo: Si la mayoría de los hombres son infieles eso es norma, yo también lo hago.
- Compartimentalización
- Anulación
- Volver contra sí mismo
- **Desplazamiento:** Las características de un objeto se expanden a otros objetos del exterior, asociados al primero. Supone y vincula la proyección y la introyección a través de las cuales los objetos, total o parcialmente, son temidos o queridos.
-
- **Formación reactiva:** El individuo se enfrenta a conflictos emocionales y amenazas de origen interno o externo sustituyendo los comportamientos, los pensamientos o los sentimientos que le resultan inaceptables por otros diametralmente opuestos (este mecanismo de defensa suele actuar en simultaneidad con la represión).
- Inversión
- Actuación
- **Sublimación:** por sublimación se entiende una conducta de defensa mediante la cual el sujeto canaliza sentimientos o impulsos potencialmente desadaptativos en comportamientos socialmente aceptables (p. ej., deportes de contacto para canalizar impulsos agresivos).

Principales Mecanismos de Defensa:

Facultad de Ciencias Médicas de Sagua la Grande
Departamento de Psicología
Orientaciones para la auto preparación de los estudiantes de
Segundo año de la carrera de Medicina

- **Disociación:** El individuo se enfrenta a conflictos emocionales y amenazas de origen interno o externo mediante una alteración temporal de las funciones de integración de la conciencia, memoria, percepción de uno mismo o del entorno, o comportamiento sensorial/motor
- **Formación reactiva:** Implica comportarse de manera opuesta a los sentimientos reales del individuo. Expresa un impulso por su opuesto.
- **Negación:** Consiste en rehusarse a creer una realidad o hecho de la vida. Uno de los objetos y las manifestaciones de conducta ligadas queda excluido de la conducta desarrollada. Puede haber una negación de la capacidad funcional del yo, una negación de la realidad externa, como si no existiese, o bien, lo más común, una represión de la sexualidad. Ejemplo: El adolescente que se percató que el uso de drogas hace daño, pero piensa que eso le va a suceder a él si consume.
- **Proyección:** Se atribuyen a objetos externos (animados e inanimados) características o motivaciones que el sujeto posee y desconoce de sí. Ejemplo: Un sujeto que es hostil hacia alguien en forma inconsciente puede afirmar que la hostilidad viene de la otra persona.
- **Racionalización:** Mecanismo en el cual el sujeto intenta justificar una conducta o situación, atribuyéndola a motivos lógicos o admirables.
- **Intelectualización:** El individuo se enfrenta a conflictos emocionales y amenazas de origen interno o externo generalizando o implicándose en pensamientos excesivamente abstractos para controlar o minimizar sentimientos que le causan malestar.
- **Represión:** Consiste en expulsar de la conciencia deseos, sentimientos o pensamientos. Implica bloquear la expresión de un deseo o un impulso, de modo que no puede ser experimentado de manera consciente o expresado en forma directa como conducta. Ejemplo: No percatarse de la hostilidad hacia los padres acentuados en la profundidad del inconsciente.
- **Desplazamiento:** Satisfacer un impulso con un objeto sustituto. Ejemplo: Está amargo con su jefe y llega a la casa y patea al perro, o agrada a la esposa y a los hijos.
- **La Transferencia:** Consiste en transportar inconscientemente pero inapropiadamente a otros sujetos de la vida cotidiana las mismas reacciones emocionales y pautas de conductas que tuvieron su origen en las personas significativas de la niñez del sujeto (puede ser positiva de afecto y cariño o negativa de rechazo).
- **Contratransferencia:** Consiste en respuestas que el consejero da frente al examinado; como si se tratara de un personaje importante de su pasado responde exactamente igual que el aconsejado. (Si la necesidad de amor de un consejero no se encuentra satisfecha en su vida real, dicha persona estará siempre en una actitud de búsqueda y es muy posible que induzca a su aconsejado (que si por otra parte también tiene una necesidad afectiva grande) consciente o inconscientemente a satisfacer esa necesidad, produciendo de esta manera un "enamoramamiento" que destruirá por completo a relación de consejero y aconsejado).
- *** La transferencia y la contratransferencia son dos fenómenos iguales; lo que las diferencia es la direccionalidad de las respuestas. Transferencia, serán las respuestas del examinado con su consejero y, viceversa, para la contratransferencia.