

Mecanismos de Defensa.

INTRODUCCIÓN

Mecanismos de defensa: reciben este nombre una serie de métodos o técnicas que utilizamos todas las personas con el fin de evitar la angustia o ansiedad que nos producen las frustraciones los conflictos de nuestro psiquismo. Algunas características generales:

- Son dispositivos del Yo.
- Son inconscientes
- Consisten en arrojar fuera de la conciencia algún aspecto de la realidad, ya sea física o psicológica.
- Su objetivo último es evitar la angustia o dolor psíquico que esos conflictos provocarían en la conciencia.
- Los mecanismos de defensa son utilizados por todas las personas, no sólo por aquellas que padecen trastornos psíquicos.

OBJETIVOS Y MÉTODOS

Analizar Los diferentes mecanismos de defensa ejemplificando cada uno de ellos.

CONCLUSIONES Y RESULTADOS

Existen distintos tipos de mecanismos de defensa:

Represión; consiste en rechazar y mantener fuera de la conciencia todos aquellos contenidos que resultan dolorosos o inaceptables para el sujeto. Su acción sobre la conciencia afecta a los actos del individuo, aunque éste no sea consciente de ella. Lo reprimido aparece, aunque distorsionado, en los actos fallidos, los lapsus, los sueños o las fantasías. Sólo se olvidan los hechos que provocan angustia o ansiedad, no todas las circunstancias desagradables sucedidas en el pasado de un individuo. Existen distintos tipos de represión:

Aislamiento: La conciencia retenía los hechos pero no los sentimientos que esos hechos habían provocado (vergüenza, culpa, dolor moral, etc.).

Negación: consiste en rechazar una idea perturbadora o desagradable sin arrojársela al inconsciente, sino negándola en la propia realidad.

Ejemplo; cuando alguien dice No es cierto que haya deseado alguna vez su muerte. Al negarse a aceptar el deseo, la persona admite implícitamente la existencia del mismo.

Regresión; el sujeto regresa a épocas anteriores de su desarrollo psíquico, es decir, reproduce comportamiento pasados que le resultaban satisfactorios.

Ejemplo; cuando desarrolla conducta infantiles ante la aparición de un conflicto, buscando con ellas la antigua protección maternal para no tener que afrontar la responsabilidad o la toma de decisiones.

Fijación; quedan fijados en una época de su desarrollo. Eso impide, como eso, una maduración adecuada de la personalidad.

Ejemplo; la inmadurez

Desplazamiento y sublimación; técnica defensiva que consiste en llevar a cabo una sustitución. Los sentimientos perturbadores, puesto que son considerados tabúes o prohibidos para la persona, se desvían hacia otro objeto que no posea esas características. De esa manera, se evita la angustia.

La sublimación es una forma de desplazamiento.

Ejemplo; una persona con sus impulsos sexuales reprimidos (y, por lo tanto, incapaz de mantener relaciones de pareja) deriva esa energía hacia la solidaridad, declarando amar a la humanidad y desarrollando conductas de ayuda social.

Proyección; consiste en proyectar sobre los demás sentimientos, deseos o impulsos inaceptables para uno mismo, con lo cual se evita la frustración personal.

Ejemplo; cuando una persona no quiere admitir que ama a otra, puede llevar a cabo una proyección y convencerse de que es amada por la otra persona.

Formación reactiva; cuando un deseo es reprimido, el sujeto puede realizar conductas totalmente contrarias a ese deseo, generando así una reacción negativa con el fin de evitar la angustia.

Ejemplo; personas con deseos homosexuales reprimidos que, al no aceptarlos conscientemente, desarrollan actitudes de suma hostilidad hacia los homosexuales, manifestación odarlos e, incluso, reaccionando agresivamente ante ellos.

Racionalización; los individuos tratan de autoconvencerse, dando explicaciones a los demás y a sí mismos, dando explicaciones a los demás y a sí mismos, de tal forma que los sentimientos inaceptables o reprimidos puedan ser justificados mediante la presentación de ciertas razones.

Ejemplo; personas con deseos homosexuales, para no ser acusadas de discriminación contra los homosexuales, muchas personas intentan demostrar que su odio contra ellos obedece a razones bien fundadas.

Identificación; consiste en paliar nuestras frustraciones internas imitando la conducta de una persona a la que dotamos de características ideales.

Ejemplo; es un mecanismo que aparece con asiduidad en la adolescencia, sobre todo por la facilidad de idolatrar a cantantes, futbolistas, etc.

Compensación; consiste en realizar mentalmente y de forma imaginaria lo que uno es incapaz de llevar a cabo en su vida real.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Gutiérrez, Jose María . Psicología. Edit. Laberinto. Pag 259–263

OPINIÓN PERSONAL

Son mecanismos incontrolables. Creemos en su existencia y en que nadie puede evitarlos, son utilizados a diario y de forma inconsciente y de ahí viene su negación. Sólo cuando existe una exageración de las represiones, es decir, cuando un deseo es reprimido en su totalidad, es cuando se produce el trastorno que provoca una alteración de la conducta.