

MECANISMO DE DEFENSA DEL SISTEMA PSÍQUICO QUE AFLORAN FRENTE A LAS SITUACIONES COMO LAS QUE ESTAMOS VIVIENDO COMO PAIS.

1. ¿Conoces los mecanismos de defensa?, ¿Qué Son?

Son métodos que utiliza la parte inconsciente de nuestro cerebro para mantener el equilibrio de la persona en situaciones emocionalmente difíciles o que conlleven un gran esfuerzo psicológico de adaptación.

2. ¿Cuál es su función?

Los mecanismos de defensa permiten a la persona seguir funcionando, minimizando las consecuencias estos sucesos demasiado intensos emocionalmente.

3. ¿Cuándo actúan?

La defensa psicológica comienza a actuar si se introducen elementos en el sistema psíquico (como ideas o conceptos) que no podemos aceptar y que desequilibran su funcionamiento. También surgen cuando nos encontramos en situaciones emocionales inesperadas, para las que no estamos preparados y no podemos a veces, inconscientemente, ni aceptar ni elaborar.

4. ¿Qué provocan?

Los mecanismos de defensa implican una rigidez en el procesamiento de la información, que no nos permite hacer un análisis objetivo de la realidad que nos rodea o de nuestras propias reacciones, viéndolas de forma sesgada e inflexible, o, directamente, a no verlas, a no “darnos cuenta”.

5. ¿Cuáles son?

Estos mecanismos, tienen múltiples variantes, algunas más conocidas que otras, tales como:

Represión: Consiste en excluir de la conciencia cierto impulso, idea o sentimiento que vaya en contra del sistema de valores de la persona, pues si llegara a ella provocaría un conflicto personal o una angustia demasiado perturbadora. Es un mecanismo inconsciente que desencadena un reflejo de inhibición.

Racionalización: Seleccionar motivos que nos parezcan más razonables para explicar o justificar una conducta que se basa en un sentimiento, ya que el reconocimiento de esta sería inaceptable o vergonzoso. Se estructuran una

explicación coherente para evitar enfrentarse al verdadero motivo de la conducta en cuestión, predominando lo racional por sobre lo emocional.

Proyección: Consiste en atribuir pensamientos, conductas o sentimientos que son inaceptables para uno mismo a otras personas. El sujeto las niega en sí mismo y las proyecta al exterior.

Compensación o Formación reactiva: Consiste en el desarrollo de actitudes o conductas totalmente opuestas y contrarias a un deseo reprimido, por ser considerado inaceptable.

Desplazamiento: Consiste en cambiar un objeto que nos produce una reacción emocional inaceptable por otro. Desplazamos las reacciones a otro objeto, pues no proporciona tanto miedo como el primero.

Sustitución: Consiste en el cambio de actitud y sentimiento frente a una emoción inaceptable.

Sublimación: Es la sustitución de un impulso inaceptable por uno socialmente aceptable.

Conductas provocativas: Es la exteriorización de actitudes agresivas, las cuales en un principio iban dirigidas hacia uno mismo ante un sentimiento de inferioridad. Este sentimiento genera mucha ansiedad, manifestándose conductas provocativas de autoafirmación agresiva ante los demás.

Autor: Catheryne Órdenes Hills.

Referencias: Diagnóstico psicoanalítico, Nancy McWilliams (2011)