

**Nombre de alumno: Darolyn Sayuri
Hidalgo Méndez.**

**Nombre del profesor: Lic. Luis Ángel
Galindo Arguello.**

**Nombre del Trabajo: Ensayo “La
terapia y los mecanismos de defensa”.**

Grado: 1er cuatrimestre.

Grupo: A

03 de septiembre, Comitán de Domínguez Chiapas, 2021.

Introducción.

Este ensayo tiene como objetivo comprender más sobre cada uno de los mecanismos de defensa, quien los descubrió y en qué año, así como las funciones de cada uno de los mecanismos de defensa y como la identificación de los mecanismos de defensa en la psicología al momento de realizar un proceso terapia a los pacientes.

Para introducirnos más al tema de este ensayo es importante conocer el concepto básico sobre los mecanismos de defensa. Los mecanismos de defensa son todas aquellas acciones que una persona usa inconscientemente para mantener un equilibrio psicológico, en todas aquellas situaciones emocionales difíciles por las cuales una persona puede pasar en algún momento de su vida. Estos mecanismos de defensa siempre salen a luz de forma inconsciente, cuando sentimos que nuestra integridad puede salir dañada de alguna forma. Es sabido que, particularmente todas personas al enfrentarse a los conflictos y amenazas reaccionan desplegando los mecanismos de defensa.

El principal objetivo de estos mecanismos es evitar pasar por el sufrimiento que pueden sentir al enfrentar la realidad de la situación. Aunque su principal función sea protegernos del sufrimiento evitando todas aquellas emociones dolorosas, no siempre son de beneficio para nosotros, porque en su mayoría de casos evita enfrentar la realidad de la situación y nos encierran en un círculo de sufrimiento del cual solo saldremos al enfrentar nuestras emociones y la situación que se nos presente delante, por muy complicada que sea la situación; pero eso no quiere decir que todos sean malos, también hay algunos que nos ayudan a ser más conscientes de nuestro comportamiento y el cómo este podría llegar a afectar a los demás.

Es importante que tengamos conocimiento sobre estos mecanismos de defensa para facilitar la identificación de conductas dañinas o conflictos por el cual un paciente este pasando, pero tampoco hay que olvidar que estos mecanismos también son un problema para las personas, ya que protegen a las personas de enfrentar la realidad y evitan que el paciente pueda enfrentar su problema.

No hay un tratamiento específico para tratar los mecanismos de defensa, pero si se puede lograr que el paciente tome consciencia de estos y, con el paso del tiempo y con ayuda de las terapias. Es importante que el paciente pueda identificar aquellas acciones que los mecanismos de defensa evitan que el paciente pase y sea consciente que no siempre serán

de beneficio para ellos. Es indispensable que el paciente a través de la confrontación de la realidad pueda confrontar esa etapa y poder tener una estabilidad emocional en su vida.

Y con estabilidad emocional nos referimos a cuando una persona logra gestionar sus emociones de una manera positiva para que estos no lleguen a afectar su vida. Es un proceso difícil pero con ayuda del terapeuta se puede llegar al objetivo.

Es necesario darle la importancia debida a los mecanismos de defensa y sobre todo compartir con los demás la información sobre estos mismos, ya que muchas personas realmente no son conscientes de su conducta y de cómo se enfrentan a todas las situaciones que se les presentan en determinados momentos de su vida.

Es por eso que este ensayo tiene la finalidad de desenlazar los mecanismos de defensa, analizarlos y observar las posturas de dos autores distintos, que, aunque sea el mismo tema tienen ideas y planteamientos distintos acerca de los mecanismos de defensa, su intervención en la vida de las personas y su influencia en la terapia.

Desarrollo.

Para empezar a adéntranos en el tema, necesitamos saber el origen de los mecanismos de defensa. Sigmund Freud fue quien descubrió los mecanismos de defensa, el en 1894 planteo la idea de que los procesos mentales pueden ayudar a un individuo a evitar pasar por situaciones dolorosas y complicadas emocionalmente. Esta teoría planteada por Freud se convirtió en una parte muy importante del psicoanálisis.

Freud desarrolló el Ello, Yo y Súperyo entre el año 1900 y 1923, el conceptualizo a la defensa como una función importante del Yo, por eso el planteó que muchos de los mecanismos de defensa que descubrió, pueden llevar a cabo la función correspondiente del yo, la cual es establecer la interacción de una persona consigo misma, con las demás personas y con su medio ambiente.

Anna Freud (hija de Sigmund Freud) fue quien en años posteriores a través de su libro “El yo y los mecanismos de defensa” explica como los mecanismos de defensa tienen la función de defender al Yo mediante el rechazo de aquellos sentimientos y emociones dolorosas que se nos presentan en situaciones complicadas y a menudo en nuestra vida cotidiana.

Su libro se enfoca en los mecanismos de defensa en los niños, adolescentes y adultos, y cómo ponen antes su placer y, evitan el sentimiento de miedo. Anna nos plantea que los mecanismos de defensa se determinan por la forma de organización del ego: cuando el ego está bien organizado, suele tener reacciones más conscientes y racionales.

Pero a veces algunas situaciones vividas pueden desencadenar sentimientos inconscientes, causando reacciones menos racionales y objetivas, lo cual lleva a la activación de los diferentes mecanismos de defensa para poder proteger al Ego de alguna situación complicada a nivel psicológico, causando en la persona sentimientos de ansiedad, miedo, culpa, etc.

En resumen, para Anna Freud los mecanismos de defensa son aquellas acciones psicológicas que tienen como fin poder reducir las manifestaciones peligrosas del Ego. Ella entendía estos mecanismos como procesos automáticos del ser humano y llego a la conclusión que de estos depende nuestra adaptación a la realidad.

Yendo más allá de su origen y los tipos de mecanismos de defensa, es importante que nosotros como futuros psicólogos conozcamos el funcionamiento de los mecanismos de

defensa del ser humano. Para empezar a comprenderlos debemos de saber que estos no actúan de forma consciente en las situaciones, es algo que ocurre de forma inconsciente, se pueden tomar como un intento de adaptación o protección frente a situaciones aunque en su mayoría de veces termina produciendo más problemas que soluciones.

Los principales mecanismos de defensa son 8 y son:

i. Represión.

La represión es un proceso psíquico en el cual una persona rechaza pensamientos, representaciones, ideas, o recuerdos y los mantiene su inconsciente. Sigmund Freud, en su teoría nos explica que esos contenidos rechazados, No son olvidados por la represión, mantienen la efectividad psíquica en su inconsciente.

ii. Negación.

La negación consiste en enfrentarse a través de la negación de su existencia o la relevancia para la persona. La persona niega todos aquellos sucesos que suelen serle desagradables.

iii. Proyección.

Es un mecanismo en el cual el sujeto le atribuye a otra persona todo aquello que detesta de sí mismo y no llega a aceptar.

iv. Desplazamiento.

Cuando el sujeto redirecciona el impulso, lo cual comúnmente suele ser una agresión, hacia otra persona u objeto.

v. La identificación.

La identificación es un mecanismo de defensa que se puede considerar como la adaptación de características pertenecientes a otra persona, muchas veces para evitar el dolor de una pérdida.

vi. Intelectualización.

Busca por medio de la racionalización dar explicaciones que desvíen el enfoque de lo que realmente está pasando, busca distorsionar y justificar ciertas acciones para no aceptar la realidad de lo que sucede.

vii. Sublimación

Este mecanismo de defensa consiste en la canalización de los impulsos de una manera positiva. Un ejemplo puede ser por medio de los deportes, la educación, etc.

viii. Formación reactiva.

Es un mecanismo de defensa en el cual se demuestra una actitud contraria a la que se quiere expresar en ese momento exacto.

Una vez que ya conocemos acerca de que consiste cada mecanismo de defensa, podemos enfocarnos en la importancia de estos en el momento que una persona está tomando terapia y la importancia de saber identificarlos.

Estos pueden ser identificados durante el proceso de terapia, el terapeuta tiene la capacidad de detectar estos mecanismos de defensa a través de nuestra forma de actuar y la adaptación frente a las situaciones que se nos interpongan.

El propósito de la terapia es obtener el autoconocimiento con el fin de mejorar nuestra vida. La terapia nos permite mejorar nuestra reacción ante distintas situaciones y con el tiempo, poder dejar de lado los mecanismos de defensa por medio de la confianza y seguridad en uno mismo, y por supuesto en el entorno que nos rodea.

Dejar de depender de esos mecanismos de defensa no es algo fácil. Se requiere de fuerza de voluntad y hacer aquello que tanto se quiere evitar; hacerse frente a las situaciones y permitirse sentir, permitirse ser vulnerables y dejar de reprimir esos sentimientos.

Para poder realizar un cambio, como primera instancia es necesario que se reconozca el problema así como indagar las causas de este. También frente a una situación poder analizar nuestra reacción, nuestros sentimientos y pensamientos, a través de eso nos será posible identificar cual es el mecanismo de defensa que estamos utilizando en ese preciso momento de conflicto.

Una vez ya identificado el mecanismo de defensa en uso, es importante acudir con alguien experto en el tema para poder solicitar la ayuda necesaria, lo más aconsejable es un terapeuta, ya que este nos puede instruir y acompañar durante este proceso tan difícil.

Si una persona quiere cerrar un ciclo o culminar una etapa, quiere dejar de lado todo ese miedo y ansiedad, debe de hacerse frente a esas situaciones difíciles, exponer nuestros miedos y vulnerabilidad, permitirse sentir y dejar salir todas esas emociones que llegamos a reprimir por temor a mostrarnos tal como somos, porque está bien sentir y expresarnos, porque eso es lo que nos hace saber que somos humanos y aunque cometamos errores, podremos aprender

de ello y mejorar como personas (S/f-b). Lateralidad.com. Recuperado el 3 de diciembre de 2021, de <https://lateralidad.com/mecanismos-de-defensa-tipos-y-como-actuan-en-nosotros/>

Conclusión.

A través de la realización de este ensayo pude comprender mucho más acerca de los mecanismos de defensa y como estos funcionan. Los mecanismos de defensa toman un papel muy importante en nuestra vida y no necesariamente de forma positiva. Estos influyen de gran manera en nuestra vida y por esta razón es importante saber identificarlos y controlarlos

Los mecanismos de defensa no son sanos, estos no nos permiten asemejar la realidad tal cual es y de forma sana. Evitan a toda costa el poder interpretar las situaciones y darnos el valor para afrontarlas.

Algunas personas piensan que nos sirven en aquellos momentos de ansiedad y miedo, pero yo considero lo contrario; considero que nos frenan de tal manera que no podemos expresar aquello que deseamos pero que al mismo tiempo tenemos miedo, nos retiene de sentir y nos alejan de poder alcanzar hasta cierto punto la autorrealización. Porque para poder alcanzar la autorrealización debemos de pasar por distintos obstáculos y llegar a alcanzar aquellos objetivos que nos proponemos.

Los mecanismos de defensa al actuar inconscientemente no lo hacen con intención negativa, ya que es completamente natural que tengan el deseo de proteger a cada persona de situaciones que puedan generar algún tipo de ansiedad.

Por eso es importante asistir a terapia, porque para poder tratar los mecanismos de defensa es necesario la ayuda de un profesional, ya que estos son ayudaran a descubrir cuál es la fuente de los problemas y ayudaran a disminuirlos.

Acudir a terapia es un gran acto de valentía, probablemente es algo que nos pueda causar inseguridad y miedo, pero también nos ayudara a encontrar una estabilidad emocional y bienestar mental.

Asistir a terapia no debe ser motivo para sentirse avergonzado, porque a través de esta se busca lidiar con las dificultades de la vida diaria.

Cuando los mecanismos de defensa no nos permitan llevar una vida tranquilamente y plena, siempre será fundamental identificar los problemas para poder solucionarlos a corto plazo. (S/f-c). Awenpsicologia.com. Recuperado el 3 de diciembre de 2021, de <https://www.awenpsicologia.com/mecanismos-de-defensa/>

BIBLIOGRAFIA.

(S/f-b). Lateralidad.com. Recuperado el 3 de diciembre de 2021, de <https://lateralidad.com/mecanismos-de-defensa-tipos-y-como-actuan-en-nosotros/>

(S/f-c). Awenpsicologia.com. Recuperado el 3 de diciembre de 2021, de <https://www.awenpsicologia.com/mecanismos-de-defensa/>

(S/f-d). Com.mx. Recuperado el 3 de diciembre de 2021, de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/a807429fa702f57b3c54403b6e950800.pdf>

Freud, A. (s/f). Los Mecanismos de defensa: una comparación teleológica entre Sigmund y Anna Freud. Uniminuto.edu. Recuperado el 3 de diciembre de 2021, de <https://revistas.uniminuto.edu/index.php/Pers/article/download/2068/1852>

Freud, A. (1952). El yo y los mecanismos de defensa.