

# foro 2

miércoles - 06 - octubre - 2021

## ¿Que son los mecanismos de defensa?

Es un nombre dado / definido por Sigmund Freud; el famoso creador del psicoanálisis.

"como las manifestaciones del ego."

Nuestros mecanismos de defensa entran en acción cuando nos sentimos amenazados (no necesariamente algo físico) más bien son estrategias psicológicas en entornos de alto estrés; cuando dudamos de nuestras habilidades y nos ponemos a la defensiva para **preservar nuestro ego**.  
Suele suceder por diversas situaciones vividas que generen:

- Sentimientos de ansiedad
- estrés
- Disgustos psíquicos
- miedo.
- culpa.

Es algo normal, pero cuando estas conductas se llevan al extremo hacen que la situación vaya de mal en peor, desarrollando **tendencias obsesivas e incluso neuroticas**.



Judith López Vázquez  
1-A

fuentes de información:

[blog.trello.com/es/meccanismo/de-defensa](http://blog.trello.com/es/meccanismo/de-defensa)