

¿QUE SON LOS MECANISMOS DE DEFENSA?

Los mecanismos de defensa son un tipo estrategias o formas psicológicas inconscientes puestas para hacer frente y combatir a la realidad y mantenerse. Nosotros durante toda nuestra vida utilizamos gran variedad de mecanismos o estrategias para mantenernos “bien” o formar un normal funcionamiento.

También se podría decir que son un método de adaptación para hacer frente a ciertos problemas de tensiones e impulsos, ya sea inconsciente o involuntario.

La fobia es un mecanismo de defensa contra la ansiedad y no siempre los mecanismos de defensa son buenos porque en su necesidad excesiva de adaptación, defensa o protección pueden distorsionar la realidad (interfiriendo en la vida)