



**Mi Universidad**

**Súper nota**

*Nombre del Alumno: Raúl Eduardo Jiménez Gómez*

*Parcial: 1er. Parcial*

*Nombre de la Materia: Toma De Decisiones*

*Nombre del profesor: Culebro Gómez Mónica Elizabeth*

*Nombre de la Licenciatura: Administración y Estrategias de Negocios*

# MECANISMOS DE DEFENSA

## ¿Qué es un mecanismo de Defensa?

Un mecanismo de defensa es una técnica utilizada para evitar, negar o distorsionar las fuentes de ansiedad o para mantener una imagen personal idealizada que nos permita vivir cómodamente con nosotros mismos; estos casi siempre constituyen alguna forma de autoengaño el cual a menudo crea grandes puntos ciegos en la personalidad.



### Negación.

Mediante esta tratamos de protegernos contra la realidad desagradable tratando de negar su existencia.

### Represión.

Es cuando aparentemente nos protegemos reprimiendo los pensamientos o impulsos amenazantes y dolorosos.

### Formación reactiva.

En este los impulsos no solo se reprimen, sino que, además se controlan exagerando el comportamiento opuesto

### Los mecanismos de defensa expuestos por Freud son:

### Regresión.

Es un sentimiento más amplio, la regresión se refiere a cualquier retroceso a situaciones o hábitos anteriores y menos exigentes

A black and white portrait of Sigmund Freud, looking slightly to the right. The word "FREUD" is overlaid in large, white, bold, sans-serif capital letters across the center of the image.

### Proyección.

Este es un proceso inconsciente que nos protege la ansiedad causada por nuestra propias características que de manera consciente consideramos inaceptables.

### Racionalización

Es la que suministra inconscientemente ciertas razones para el comportamiento que nosotros mismos consideramos objetables