



**Mi Universidad**

**SUPER NOTA**

**Evelyn Daniela Mijangos Cruz**

**Psic. Paola Jacqueline Albarrán**

**Santos**

**“Mecanismos de defensa del  
psicoanálisis”**

**Introducción a la psicología**

**Licenciatura en Psicología**

**Primer Cuatrimestre**

Comitán de Domínguez, Chiapas a 11 de octubre de 2023.



# Mecanismos

# de defensa



# del psicoanálisis



## Represión

Mecanismo que Sigmund Freud descubrió primero. Es el mecanismo por el cual la psique intenta que recuerdos traumáticos no lleguen al umbral de la consciencia, haciendo dichos recuerdos, invisibles. **Ocurre por ejemplo cuando hemos vivenciado experiencias emocionalmente muy agresivas, y no recordamos lo que ha ocurrido.**



## Negación

Mecanismo por el cual el sujeto bloquea eventos externos para que no formen parte de la consciencia y, por tanto, trata aspectos evidentes de la realidad como si no existieran. **Por ejemplo, un fumador que niega que fumar puede provocar serios problemas para su salud. Negando estos efectos nocivos del tabaco, puede tolerar mejor su hábito, naturalizándolo.**



## Proyección

Consiste en reflejar sentimientos o ideas en otras personas, que nosotros rechazamos de nosotros mismos por considerarlos inaceptables. **Como cuando rechazamos tener sentimientos negativos hacia alguien y creemos que este último tiene sentimientos negativos hacia uno.**



## Desplazamiento

Consiste en desprender un hecho o una persona de los sentimientos asociados, para adjudicarlos a otro hecho o persona. **Como ocurre con las personas que desquitan sus frustraciones con sus mascotas.**



## Identificación

Permite adquirir características de otra persona. **La identificación con la figura paterna, por ejemplo, es fundamental para superar el complejo de Edipo.**



## Intelectualización

El individuo se enfrenta a conflictos emocionales y amenazas de origen interno o externo generalizando o implicándose en **pensamientos excesivamente abstractos para controlar o minimizar sentimientos que le causan malestar.**



## Sublimación

Permite canalizar los sentimientos potencialmente desadaptativos en actividades socialmente aceptables **(deporte, arte u otras).**



## Formación reactiva

Consiste en detener la aparición de un pensamiento o imagen dolorosa sustituyéndola por otra más agradable. **Por ejemplo, una persona que está muy enfadada con un amigo, pero le dice que está todo correcto para evitar la discusión.**

## Bibliografía

García - Allen Jonathan. Psicología y Mente. (2015) Tipos de mecanismos de defensa. Actualizado el 29 de julio de 2023. Consultado el 11 de octubre de 2023.

Gual Ángela. Psicología. Cómo nos autoengañamos. Los mecanismos de defensa de la mente. Consultado el 11 de octubre de 2023.