

## U4. Mecanismos de defensa según Freud

Refiere a comportamientos o reacciones casi involuntarias que el cuerpo tiene a nivel psicológico, cuyo propósito es distorsionar o mitigar una fuente de ansiedad.



### Negación

Es una reacción que fija una postura contraria a la realidad de un hecho desagradable, invalidando la verdad y buscando alternativas o una justificación para no aceptarla.

Ejemplos:

- Ante una situación de muerte,
- Al recibir noticias desagradables.
- Ante rupturas amorosas.

### Represión

Se trata de una práctica forzada de manera inconsciente que consiste en no externar los sentimientos negativos o recuerdos desagradables, para así impedir pasar por una confrontación con uno mismo u otros.

Una práctica prolongada de este mecanismo puede saturar la mente del individuo y hacer que explote ante una situación estresante.

### Formación Reactiva

Guarda similitud con la represión de sentimientos, sin embargo, aquí se presenta una reacción opuesta a ellos, en cierta parte relacionada con la culpa, actuando de forma contraria a lo que realmente se siente.

A grandes rasgos, está relacionado con la actitud de mártir, o en el otro extremo, abandono de obligaciones.

### Regresión

Se trata de un fenómeno inconsciente y no verbal en el que una persona puede expresar su frustración, volviendo a comportamientos recesivos que se tenían ante situaciones traumáticas.

Ejemplos:

- Mojar la cama.
- Volver a casa con mamá.
- Atracones de comida.
- Validación.

### Proyección

Está ligado a la consciencia humana y la culpa por practicar actos mal vistos socialmente o deshonestos, provocando desconfianza hacia las personas, impresiones erróneas e imaginación de escenarios pesimistas.

Ejemplos:

- Basar toda relación e interacción en el supuesto de que todos son iguales a él.

### Racionalización

Refiere a la normalización, asimilación y aceptación de un argumento excusa para evadir las consecuencias de un mal comportamiento.

Ejemplos:

- Generalmente las personas que practican esto llegan al punto de creer genuinamente que no tienen la responsabilidad de lo que sucede.

### Compensación

Surge de la necesidad de validación y un sentimiento de inferioridad, provocando que el individuo haga algo para equilibrar su falla o defecto.

Ejemplos:

- Sobresalir en aspectos académicos si no se tiene una buena condición física.

### Sublimación

Es la canalización de deseos frustrados, sueños, pérdidas y reacciones ante ellas de una manera diferente, de modo que sea bien visto ante la sociedad.

Ejemplos:

- Es el equivalente de una ruptura amorosa a la concepción de una obra de arte, libro, canción, etc.
- O de la obsesión sexual a la realización de una obra maestra, representación de Venus en piedra.