

mecanismos de defensa

Proyección

Con este mecanismo las personas buscan atribuir sus sentimientos o deseos inaceptables a otra persona.

Por ejemplo, si un acosador constantemente ridiculiza a un compañero por sus inseguridades, el acosador podría estar proyectando su propia lucha con la autoestima en la otra persona.

Negación

La negación es uno de los mecanismos de defensa más comunes. Ocurre cuando te niegas a aceptar la realidad o los hechos. Bloqueas eventos o circunstancias externas de tu mente para que no tengas que lidiar con el impacto emocional. En otras palabras, evitas los sentimientos o eventos dolorosos.

Represión

Este mecanismo nos puede llevar a bloquear pensamientos difíciles para que no entren en la conciencia, esto es común en sobrevivientes de algún evento traumático que cierran esa experiencia trágica.

Regresión

Se refiere a volver al comportamiento o las emociones de una etapa anterior del desarrollo. Y es que algunas personas que se sienten amenazadas o ansiosas pueden “escapar” inconscientemente a una etapa anterior de desarrollo.

Racionalización

Cuando utilizamos este mecanismo de defensa tendemos a justificar un error o sentimiento problemático con razones o explicaciones aparentemente lógicas.

Desplazamiento

En este mecanismo busca dirigir una reacción emocional del destinatario legítimo a otra persona por completo distinta.

Por ejemplo, si un gerente le grita a un empleado, el empleado no le responde, pero el empleado puede gritarle a su pareja más tarde esa noche.

Formación reactiva

Se refiere a comportarse o expresar lo contrario de nuestros verdaderos sentimientos. Las personas que utilizan este mecanismo de defensa reconocen cómo se sienten, pero eligen comportarse de manera opuesta a sus instintos.

Sublimación

A través de este mecanismo de defensa se pueden canalizar impulsos inaceptables hacia una salida productiva, como el trabajo o un pasatiempo.

Este tipo de mecanismo de defensa se considera una estrategia positiva. Ya que las personas que confían en él eligen redirigir emociones o sentimientos fuertes hacia un objeto o actividad que sea apropiado y seguro.

Intelectualización

Este mecanismo se basa en centrarse en las consecuencias intelectuales más que emocionales de una situación.

Compartimentación

Cuando este mecanismo de defensa se presenta tendemos a separar los componentes de la vida en diferentes categorías para evitar emociones conflictivas. Pues puede parecer una forma de proteger muchos elementos de ella.