miMind

MECANISMOS DE DEFENSA

- QUE ES UN MECANISMO DE DEFENSA?
  - Tecnica utilizada para evitar,negar o distorcionar las fuentes de ansiedad
    - O para mantener una imagen personal idealizada
  - Nos permitira vivir comoda mente con nosotros mismos
- NEGACION
  - Tratamos de protegernos contra la reailidad desagradable tratando de negar su existencia
  - Esta estrechamente relacionada con la muerte, enfermeddades y otras experiencias dolorosas y amenazantes
- REPRESION
  - Nos protegemos reprimiendo los pensamientos o impulsos amenazantes y dolorosos
  - Los sentimientos de hostilidad hacia nuestros seres queridos
    - Nombres de las personas que nos desagradan o los fracasos
- FORMACIÓN REACTIVA
  - En este los impulsos no solo se reprimen
    - Se controlan exagerando el comportamiento opuesto
  - La idea basica es que los impulsos o sentimientos inaceptables son tan amenzantes que no basta simplemente con reprimirlos
- REGRESIÓN
  - Es un sentimiento mas amplio
    - Cualquier retroceso a situaciones o habitos anteriores y menos exigentes
  - Padres que han tenido un segundo hijo se afrontan la rregresion de su primogenito
- PROYECCION
  - Nos protege la ansiedad causada por nuestras propias caracteristicas que de manera consiente consideramos inaceptables
- RACIONALIZACIÓN
  - Suministra inconsientemente ciertas razones para el comportamiento que nosotros mismos consideramos objetables
  - Un ejemplo es que un alumno no presenta la tarea asignaada y empieza a poner excusas o mentiras
    - Llevando a decir tod menos la verdad(
- COMPENSACIÓN
  - Forma de comportamiento por la cual la persona trata de reemplazar algun defecto o falla
  - Las reacciones compensatorias son defensas contra los sentimientos de inferioridad
- SUBLIMACIÓN
  - Transformación de los deseos frustados, en actividades sustitutivas, constructivas y aceptables
  - Muchos de los mecanismos de defensa fueron identificados por freud
    - Quien supuso que funcionaban inconsientemente