



**Nombre del alumno: Jorge Arturo Estrada Borráz**

**Nombre del profesor: LUIS EDUARDO LOPEZ MORALES**

**Materia: TOMA DE DECISIONES**

**Nombre del trabajo: Mecanismos de defensa**

**Grado: Octavo cuatrimestre**

# Mecanismos de defensa

## La negación

Trata de negar la realidad desagradable para protegerse, relacionado con la muerte y enfermedades. Ejemplos incluyen reacciones de negación ante noticias impactantes como diagnósticos médicos o pérdidas repentinas.

## Represión

Cuando nos protegemos al reprimir pensamientos o impulsos amenazantes y dolorosos, estamos hablando de represión. Es común reprimir sentimientos hostiles hacia nuestros seres queridos, los nombres de personas que nos desagradan, y recuerdos de fracasos y venganzas pasadas.

## Formación Reactiva

En este mecanismo de defensa, los impulsos se controlan exagerando el comportamiento opuesto para evitar aceptar los sentimientos reales amenazantes. Ejemplo: una madre que inconscientemente desteta a su hijo puede actuar sobreprotectora en exceso. La formación reactiva sustituye impulsos hostiles por amor, evitando aceptar sus sentimientos reales.

## Regresión

La regresión es retroceder a situaciones menos exigentes, como un niño mayor volviendo a comportamientos infantiles debido a la llegada de un hermano. Los adultos también pueden experimentar regresión, como manifestar un berrinche o buscar el apoyo de sus padres.

# Mecanismos de defensa

## Proyección

Este es un proceso inconsciente que protege contra la ansiedad causada por características propias consideradas inaceptables. Un ejemplo es un tendero que se ve a sí mismo como honesto pero cree que los clientes intentan robarle, lo que justifica su avaricia.

## Racionalización

La racionalización es la justificación inconsciente de comportamientos objetables. Un ejemplo común es cuando un estudiante no entrega una tarea a tiempo y justifica con excusas como problemas con el auto o la máquina de escribir. Cuando se cuestiona la verdadera razón, el estudiante puede seguir con más justificaciones para evitar confrontar la causa real.

## Compensación

Es una forma de comportamiento para compensar fallas o defectos, usualmente como defensa contra sentimientos de inferioridad. La persona puede sobresalir en otras áreas para compensar una debilidad percibida, como un individuo mudo que destaca en la universidad.

## Sublimación

Freud sostuvo que la sublimación transforma deseos frustrados en actividades aceptables socialmente, como el arte o la investigación. Algunos psicólogos discrepan sobre si los mecanismos de defensa se utilizan conscientemente o son respuestas aprendidas para evitar la ansiedad. Estos mecanismos describen reacciones comunes ante la frustración y la ansiedad.