



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.