



**Mi Universidad**

**MECANISMOS DE DEFENSA**

*Raúl Antonio García Angeles*

*Pablo Javier Pinto Méndez*

*Luis Gustavo Rodríguez Gómez*

*Fulvy Karen Flores González*

*Kevin García Morales*

*Paola Isabel Paniagua Pérez*

*Parcial 4*

*Psicología Medica*

*Lic. María Verónica Román Campos*

*Licenciatura En Medicina Humana*

*Ier. Semestre*

*Comitán de Domínguez, Chiapas a 15 de diciembre de 2024*

## MECANISMO DE DEFENSA (REGRESIÓN Y NEGACIÓN)

Escena 1: Oficina

Raúl está sentado frente a su supervisor, quien lo mira con preocupación.

**Supervisor:** Raúl, he estado observando que no estás haciendo tu trabajo como deberías. ¿Qué pasa contigo?

**Raúl:** La verdad... No quiero hacerlo. No me gusta, y no lo voy a hacer.

**Supervisor:** Pero te contraté para eso, y te estoy pagando. No puedes simplemente negarte.

**Raúl:** Sí, pero no quiero hacerlo.

**Supervisor:** Raúl, algo está pasando contigo. Pareces muy... infantil a veces. Esto no es normal.

**Raúl:** No sé, tal vez.

**Supervisor:** Mira, necesito que hables con alguien, un psicólogo o un profesional, para entender qué te está afectando. No quiero despedirte, pero no puedo seguir así.

**Raúl:** Está bien. Buscaré ayuda.

Escena 2: Consultorio psicológico

Raúl habla con el psicólogo.

**Psicólogo:** Buen día, Raúl. ¿Por qué estás aquí?

**Raúl:** En el trabajo dicen que me comporto como un niño. No sé si sea cierto, pero me suspendieron hasta que viniera a hablar con usted.

**Psicólogo:** ¿Crees que actúas de manera infantil en ciertas situaciones?

**Raúl:** Pues... no sé. A veces siento que todo me supera, como si quisiera evitar responsabilidades.

**Psicólogo:** Eso suena como un mecanismo de defensa llamado **regresión**. A menudo sucede cuando el estrés es muy alto, y retrocedemos a comportamientos de etapas anteriores de nuestra vida.

**Raúl:** ¿Eso significa que algo está mal conmigo?

**Psicólogo:** No necesariamente, pero podemos trabajar juntos para identificar esos momentos y ayudarte a manejarlos. Si vienes a más sesiones, podemos crear un plan para que esto no afecte tu trabajo ni tu vida diaria.

**Raúl:** Está bien. Lo intentaré.

Escena 3: Oficina

Raúl vuelve a hablar con su supervisor.

**Supervisor:** ¿Cómo te fue con el psicólogo?

**Raúl:** Bien, voy a seguir yendo. Espero mejorar.

**Supervisor:** Me alegra escucharlo. Eres un buen trabajador, Raúl, y quiero verte progresar.

Ambos se dan la mano y la escena termina.

**Cierre:** Este guion muestra cómo la **regresión** puede manifestarse en el ámbito laboral y cómo la intervención adecuada puede ser el primer paso para mejorar la situación.

## MECANISMO DE DEFENSA (DISOCIACIÓN)

Escena: Consultorio psicológico

*Fulvy está sentada frente al psicólogo Kevin, con una expresión de inquietud. Kevin la observa con empatía.*

**Kevin:** Hola, Fulvy. ¿Cómo te sientes hoy?

**Fulvy:** Pues... creo que no pertenezco a este lugar, o incluso a este círculo social. Es raro.

**Kevin:** Lo que describes podría ser una forma en que tu mente está respondiendo a algo difícil o estresante. A veces, cuando nos sentimos sobrecargados o desprotegidos, nuestro cerebro busca maneras desprotegernos.

**Fulvy:** ¿Entonces no estoy loca?

**Kevin:** No, para nada. Lo que experimentas se llama **disociación**. Es más común de lo que parece, especialmente en personas que han pasado por situaciones difíciles.

**Fulvy:** ¿Cree que algo podría estar causándolo?

**Kevin:** ¿Tú crees que algo podría estar contribuyendo a esto?

**Fulvy:** No sé... Tal vez mucho estrés, o algo que viví en mi infancia y no recuerdo.

**Kevin:** Está bien. No necesitas hablar de nada que no quieras ahora. Podemos trabajar juntos para entender lo que ha estado ocurriendo, tanto en el presente como en el pasado.

**Fulvy:** Creo que me ayudaría mucho... no quiero sentirme sola.

**Kevin:** Claro. Por ahora, puedo sugerirte algunas cosas que puedes hacer cuando te sientas desconectada del mundo o de ti misma.

**Fulvy:** ¿Qué cosas?

**Kevin:** Por ejemplo, toma una respiración profunda y concéntrate en el ritmo de tu respiración. Observa tres cosas a tu alrededor y descríbelas mentalmente. También, si puedes, toca algo cercano como tu ropa o una silla y describe cómo se siente.

**Fulvy:** Ok, creo que puedo intentar hacerlo más seguido para mejorar.

**Kevin:** Claro que sí. También he notado que sería bueno que hables con personas en quienes confíes sobre cómo te sientes. Abrirte un poco más podría ayudarte.

**Fulvy:** Gracias, Kevin. Haré lo posible.

**Kevin:** Excelente, Fulvy. Nos vemos en la próxima sesión.

**Fulvy:** Hasta luego.

**Cierre:** Este guion muestra cómo un terapeuta puede abordar la **disociación** en una conversación inicial, ofreciendo herramientas para enfrentarla y explorando el contexto emocional del paciente.

## **Método de defensa (Proyección).**

**Doctor:** A qué debo su consulta el día de hoy

**Fulvy:** Mire doctor es que me está siendo infiel, yo sé que me es infiel, esta siendo muy distante conmigo y ya no me hace caso

**Pablo:** Es mentira doc ella es mujer yo no tengo nada que ver

**Doctor:** Y bueno en que basa sus fundamentos

**Fulvy:** Ya no me hace caso, no hace nada no me habla, abraza, nada y todo el día esta fuera de la casa y siempre está enojado

**Pablo:** Yo tengo responsabilidades y tengo que trabajar, pero ella cree que yo le estoy siendo infiel

**Fulvy:** NO,no,no,no

**Doctor:** Okey, entonces están mal ambos, creo que ahorita ya sería hablar por aparte, tartar con cada uno y ver la manera en la que podemos llegar en una solución en ambos

**Fulvy:** Pero el va a negar todo porque él siempre es así

**Pablo:** Doc aparte no tenemos Buena comunicación siempre me anda insultando y diciendo muchas cosas que no son ciertas

**Fulvy:**NO es cierto, es se está victimizando, porque él sabe que mees infiel

**Pablo:** Yo no hecho nada malo

**Doctor:** Entonces creo que lo ideal, sería que no podemos iniciar connada, hasta ver fundamentos de ambos y llegar a una solución de manera separada, luego juntarlos y ver arreglarlo entre ambos, entonces lo ideal sería hablar primero con uno no se quien pasaría

**Pablo:** Que pase ella primero que ya no la quiero ver, con permiso doc

**Fulvy:** Si yo primero –Sale Pablo- Mire doc siempre es así es muy enojón, está muy mal

**Doctor:** Pero tú le has sido infiel a el

**Fulvy:** Pues no

**Doctor:** La verdad

**Fulvy:** Pero eso que tiene que ver

**Doctor:** Pregunto nada mas

**Fulvy:** Pues la verdad doc he tenido pensamientos, pero no creo que sea malo

**Doctor:** Pero en caso te has enterado que él te haya sido infiel o algo así

**Fulvy:** Pues no pero su forma de estar conmigo es como es como yo me comporto con él y pienso que me está siendo infiel

**Doctor:** Tú crees que él te está regresando lo que tú le estás haciendo

**Fulvy:** Posiblemente

**Doctor:** Okey entonces nada más sería buscar la manera en la que podamos arreglar las cosas o definitivamente dar un fin a esto no, por el bien de ambos, entonces quieres que te ayude en algo más quieres llegar en una solución entre ambos

**Fulvy:** Pues quisiera que me ayudara a decirle, porque la verdad yo no puedo y siento que eso también es un problema, pero necesitaría que también usted hable con el

**Doctor:** Okey entonces quieres que ya se entere como tal y dejarlo ahí o quieres tratar de solucionarlo

**Fulvy:** Pues tratar de solucionar más que nada

**Doctor:** Entonces voy hablar con él, a ver qué es lo que él piensa y tartar en llegar un punto medio en ambos y llegar a que estén bien ambos tanto en su salud mental como la de su relación, si lo podrías llamar por favor

## MECANISMO DE DEFENSA (SUBLIMACIÓN)

Escena 1: La Primera Sesión con la Psicóloga\*

**Psicóloga:** (sonriendo) Hola, Pablo. Estoy aquí para ayudarte. ¿Qué trae hoy?

**Pablo** (suspiro) He estado usando la pintura como una salida para mis emociones... pero siento que es más que eso. A veces me pregunto si estoy evitando enfrentar mis problemas.

Escena 2: La Exploración de la Sublimación\*

(El psicóloga escucha atentamente mientras Pablo habla.)

**Psicóloga:** Lo que describes parece ser una forma de sublimación, un mecanismo de defensa donde transformas tus emociones difíciles en algo creativo. Es un proceso natural, pero también es importante explorar los sentimientos subyacentes.

**Pablo:** (asintiendo) Sí, es como si cuando pinto pudiera liberar todo lo que llevo dentro. Pero no sé si eso es suficiente.

**psicologa,** mira Pablo tendremos que llevar un control con ese tipo de mecanismo que presentas, y estoy para ayudarte, te espero para que vengas a terapia y lograremos enfrentarlo juntos

[CLICK AQUI PARA ABRIR EL DRIVE PARA VER EL VIDEO](#)