

Mecanismos de defensa psicológicos

Estudia las nueve tarjetas, ordenadas de los mecanismos más inmaduros a los más maduros, y usa la tabla para reconocer cada uno en un caso.

1. Negación

Rechazar una realidad dolorosa como si no existiera.

1. La persona se niega a aceptar un hecho evidente que le genera angustia.
2. Señal, actúa como si el problema no ocurriera pese a las pruebas.

2. Represión

Mantener fuera de la conciencia pensamientos o recuerdos que angustian.

1. Impulsos o recuerdos incómodos quedan bloqueados sin que la persona lo note.
2. Señal, olvidos convenientes o vacíos alrededor de un tema doloroso.

3. Proyección

Atribuir a otros los propios sentimientos o impulsos inaceptables.

1. Lo que no se tolera de uno mismo se ve en los demás.
2. Señal, acusa a otros de aquello que en realidad siente o hace la propia persona.

4. Desplazamiento

Descargar una emoción sobre un objetivo más seguro que su verdadera causa.

1. La emoción se redirige hacia alguien o algo menos amenazante.
2. Señal, discute en casa por un enfado que en realidad viene del trabajo.

5. Regresión

Volver a conductas de una etapa anterior del desarrollo ante el estrés.

1. Bajo presión, la persona actúa de forma más infantil de lo habitual.
2. Señal, rabietas, dependencia o conductas que ya había superado.

6. Racionalización

Buscar explicaciones lógicas que justifiquen lo que en el fondo incomoda.

1. Se dan razones aceptables para ocultar el motivo real de una conducta.
2. Señal, justifica un fracaso con excusas que suenan razonables.

7. Formación reactiva

Expresar lo contrario de lo que en realidad se siente.

1. Un impulso inaceptable se transforma en su opuesto exagerado.
2. Señal, amabilidad excesiva hacia alguien que en realidad le desagrada.

8. Disociación

Desconectar pensamientos, emociones o identidad para tolerar el malestar.

1. La persona se siente separada de sus emociones, su cuerpo o la situación.
2. Señal, sensación de estar en piloto automático o de que algo no es real.

9. Sublimación

Canalizar impulsos difíciles hacia una actividad valiosa. Es un mecanismo maduro.

1. La energía de un impulso se transforma en algo constructivo y aceptado.
2. Señal, convierte la rabia o la angustia en deporte, arte o trabajo creativo.

Los mecanismos de defensa son procesos en gran parte inconscientes y normales. Reconocerlos sirve para estudiar y comprender la conducta, no para diagnosticar a nadie.

Reconoce el mecanismo en un caso

Lee o recuerda una situación y anota qué mecanismo de defensa se observa y qué señal lo delata.

Situación	Mecanismo que se observa	Señal que lo delata