

MECANISMOS DE DEFENSA

Los llamados **mecanismos de defensa** son mecanismos psicológicos no razonados que reducen las consecuencias de un acontecimiento estresante, de modo que el individuo suele seguir funcionando con normalidad.

La **negación** es un [mecanismo de defensa](#) que consiste en enfrentarse a los conflictos negando su existencia o su relación o relevancia con el sujeto.

El **desplazamiento** es un [mecanismo de defensa inconsciente](#) en que la mente redirige algunas emociones de un objeto y/o representación psíquica (por ejemplo, en los sueños) que se percibe como peligroso o inaceptable a uno aceptable.

La **formación reactiva** es un [mecanismo de defensa](#) consistente en la expresión opuesta a la del deseo que el sujeto tiene pero evita, por motivos de censura. El motivo es que el sujeto anticipa censura moral a causa de la expresión de su deseo.

La **proyección** (Psicoanálisis) es un [mecanismo de defensa](#) a través del cual el individuo se enfrenta a conflictos emocionales y amenazas de origen interno o externo atribuyendo incorrectamente a los demás, sentimientos, impulsos o pensamientos propios, que resultan inaceptables o que le generan negación. Consiste en proyectar cualidades, deseos o sentimientos que producen ansiedad fuera de sí mismo, dirigiéndolos hacia algo o alguien a quien se los atribuyen totalmente.

La **racionalización** es un [mecanismo de defensa](#) que consiste en justificar las acciones (generalmente las del propio [sujeto](#)) de tal manera que eviten la [censura](#).

MECANISMOS DE DEFENSA

Se tiende a dar con ello una "explicación lógica" a los sentimientos, pensamientos o conductas que de otro modo provocarían [ansiedad](#) o sentimientos de [inferioridad](#) o de [culpa](#); de este modo una racionalización o un transformar en pseudorazonable algo que puede facilitar actitudes negativas ya sean para el propio sujeto o para su prójimo.

La **represión** es un concepto central del [psicoanálisis](#) que designa el mecanismo o proceso psíquico del cual se sirve un sujeto para rechazar representaciones, ideas, pensamientos, recuerdos o deseos y mantenerlos en el [inconsciente](#).

En [psicoanálisis](#) y en [psicología clínica](#), **paso al acto** [en inglés se llama "acting out"], es un curso de acción que toma un individuo fuera de la situación terapéutica, realizado en lugar de la conscientización, de tal manera que, aun no reconociendo el cariz real de su deseo, realiza un acto que sin embargo expresa el deseo de forma simbólica distorsionada.

La **intelectualización** se define como un proceso por el cual el sujeto intenta dar una forma discursiva abstracta a sus [emociones](#), [sentimientos](#), [pensamientos](#), [deseos](#) y [conflictos](#), con el fin de controlarlos e impedir que surjan ideas intolerables. Es un pensamiento de tipo teórico y abstracto. Son generalizaciones que escapan de situaciones particulares. En general es una forma de resistencia ya que se opone a la [asociación libre](#). En el marco de un psicodiagnóstico el sujeto lo utiliza para de esta manera mantener la distancia, y neutralizar los afectos.

La **introyección** es un proceso [psicológico](#) por el que se hacen propios rasgos, conductas u otros fragmentos del mundo que nos rodea, especialmente de la personalidad de otros sujetos. La [identificación](#), incorporación e [internalización](#) son términos

MECANISMOS DE DEFENSA

relacionados. El término **altruismo** se refiere a la conducta humana y es definido como la preocupación o atención desinteresada por el otro o los otros, al contrario del egoísmo.

Suelen existir diferentes puntos de vista sobre el significado y alcance del altruismo.

La **sublimación** es uno de los mecanismos de defensa de la psiquis, que consiste en cambiar el objeto pulsional de deseo del sujeto, por otro objeto, desexualizándolo para hacerlo pasar a través de la conciencia, ya que todos nuestros deseos son reprimidos e instalados en el inconsciente.

La vida en sociedad a veces requiere que el individuo aplase la satisfacción de sus necesidades. Una persona puede estar convencida que para evitar males mayores, debe postergar, quizá indefinidamente, la expresión de una conducta (motriz, verbal, etc) y por tanto, de la necesidad percibida que supone dicha conducta puede satisfacer.

Un ejemplo de supresión es cuando una persona prefiere no pensar en sexualidad (necesidad percibida) cuando interactúa con colegas atractivos, para no poner en riesgo su comportamiento profesional y por tanto su fuente de trabajo y estilo de vida (mal mayor).

Ref:

http://es.wikipedia.org/wiki/Mecanismo_de_defensa