Mecanismos de afrontamiento y defensa

Nivel 1 - Mecanismos de defensa primitivos

- **Negación**: negarse a aceptar la realidad externa porque es demasiado amenazante; argumentar en contra de un estímulo que provoca ansiedad afirmando que no existe; resolución del conflicto emocional y reducción de la ansiedad negándose a percibir o reconocer conscientemente los aspectos más desagradables de la realidad externa.
- **Distorsión**: remodelación burda de la realidad externa para satisfacer las necesidades internas.
- **Proyección delirante**: delirios burdamente francos sobre la realidad externa, generalmente de naturaleza persecutoria.

Nivel 2 - Mecanismos de defensa inmaduros

- **Fantasía**: tendencia a retraerse en la fantasía para resolver conflictos internos y externos.
- **Proyección**: la proyección es una forma primitiva de paranoia. La proyección también reduce la ansiedad permitiendo la expresión de impulsos o deseos indeseables sin llegar a ser consciente de ellos; atribuir los propios pensamientos y emociones inaceptables, no deseados o no reconocidos a otra persona; incluye perjuicio grave, celos graves, hipervigilancia ante peligros externos y "coleccionar injusticias". Es desplazar los pensamientos, sentimientos e impulsos inaceptables que hay dentro de uno mismo hacia otra persona, de modo que esos mismos pensamientos, sentimientos, creencias y motivaciones se perciben como algo que el otro posee.
- **Hipocondría**: transformación de los sentimientos negativos hacia los demás en sentimientos negativos hacia uno mismo: dolor, enfermedad y ansiedad.
- **Agresión pasiva**: agresión hacia los demás expresada indirecta o pasivamente.
- **Actuación**: expresión directa de un deseo o impulso inconsciente sin conciencia de la emoción que motiva ese comportamiento expresivo.
- **Idealización**: inconscientemente tomar la decisión de percibir que otra persona tiene más cualidades positivas de las que realmente tiene.

Nivel 3 Mecanismos de defensa neuróticos

- **Desplazamiento**: mecanismo de defensa que dirige los impulsos sexuales o agresivos hacia un objetivo más aceptable o menos amenazante; redirigir la emoción a una salida más segura; separación de la emoción de su objeto real y redirección de la emoción intensa hacia alguien o algo que es menos ofensivo o amenazante para evitar tratar directamente con lo que es aterrador o amenazante. Por ejemplo, una madre puede gritarle a su hijo porque está enojada con su esposo.

- **Disociación**: modificación drástica y temporal de la propia identidad o carácter personal para evitar la angustia emocional; separación o postergación de un sentimiento que normalmente acompañaría una situación o pensamiento.
- **Aislamiento**: separar los sentimientos de las ideas y eventos, por ejemplo, describir un asesinato con detalles gráficos sin respuesta emocional.
- **Intelectualización**: una forma de aislamiento; concentrarse en los componentes intelectuales de una situación para distanciarse de las emociones asociadas que provocan ansiedad; separar la emoción de las ideas; pensar en los deseos en términos formales y afectivamente anodinos y no actuar ante ellos; evitar emociones inaceptables centrándose en los aspectos intelectuales.
(p. ej. aislamiento, racionalización, ritualización, compensación, pensamiento mágico).
- **Formación de reacción**: convertir los deseos o impulsos inconscientes que se perciben como peligrosos en sus opuestos; conducta que es completamente opuesta a lo que uno realmente quiere o siente; adoptar la creencia opuesta porque la verdadera causa ansiedad. Este mecanismo de defensa puede funcionar eficazmente como afrontamiento a corto plazo, pero al final se derrumba.
- **Represión**: proceso de jalar pensamientos al inconsciente y evitar que pensamientos dolorosos o peligrosos entren en la conciencia; ingenuidad aparentemente inexplicable, laguna mental o falta de conciencia de la situación y condición propia; la emoción es consciente, pero la idea que hay detrás de ella está ausente.
- **Regresión**: reversión temporal del ego a una etapa anterior del desarrollo en lugar de manejar impulsos inaceptables de una manera más adulta.

Nivel 4 Mecanismos de defensa maduros

- **Altruismo**: servicio constructivo a los demás que brinda placer y satisfacción personal.
- **Anticipación**: planificación realista ante futuros malestares.
- **Humor**: expresión abierta de ideas y sentimientos (en especial, aquellos en los que es desagradable concentrarse o de los que es terrible hablar) que da placer a los demás. El humor, que explora el absurdo inherente de cualquier situación, permite a alguien "llamar a las cosas por su nombre", mientras que tener "ingenio" es una forma de desplazamiento (ver la Categoría 3 anterior). Ingenio es referirse a lo serio o angustioso, pero de una manera humorística, en lugar de desarmarlo; los pensamientos siguen siendo incómodos, pero se les "da la vuelta" con el ingenio.
- **Identificación**: modelado inconsciente del propio yo a partir del carácter y el comportamiento de otra persona.
- **Introyección**: identificarse con alguna idea u objeto de manera tan profunda que se convierte en parte de esa persona.
- **Sublimación** transformación de las emociones o instintos negativos en acciones, comportamientos o emociones positivas.
- **Supresión**: proceso consciente de empujar los pensamientos hacia el preconscious;

decisión consciente de aplazar la atención a una emoción o necesidad con el fin de afrontar la realidad presente; ser capaz de acceder después a emociones incómodas o angustiantes y aceptarlas.

Freud, A. (1937). *The Ego and the Mechanisms of Defence*. London: Hogarth Press and Institute of Psycho-Analysis.

Vaillant, George E. (1977). *Adaptation to Life*. Boston: Little, Brown, and Co