



# MECANISMO DE DEFENSA DEL YO

El yo (ego) sufre presiones internas y externas que hacen peligrar su equilibrio, por lo que tiene que recurrir a ciertas estrategias (mecanismos de defensa) que le permiten liberar energía, reducir angustia, estabilizarse, conducirse y superar las dificultades de la vida extra o intrapsíquica.

Estos mecanismos son:

### 1. La represión

En una situación que produce ansiedad, una persona puede bloquear el acceso a la conciencia de ciertos impulsos o experiencias.

Freud dice: «Es impedir al impulso instintivo el acceso a la motricidad, pero al mismo tiempo mantener intacta su carga de energía». El histérico, por ejemplo, provoca, mediante la represión, el hundimiento en el inconsciente de la causa de su dolencia.

### 2. La regresión

Es el proceso que conduce nuevamente la actividad psíquica a una forma de acentuación ya superada, evolutiva y cronológicamente más primitiva que la actual.

Ejemplo:

❖ Niños que han aprendido a no orinarse en la cama volvían a hacerlo cuando eran separados de sus madres.

### 3. La formación reactiva

Cuando una persona siente que algunos de sus sentimientos son inaceptables (para ella misma), puede reemplazarlos por los opuestos.

Ejemplo:

❖ Llegué fastidiado a casa y la hija de la sirvienta estaba llorando, sentí deseos de tirarla a la calle por una ventana que estaba abierta pero me contuve, me senté a estudiar y de pronto vi que la madre le ponía un banquito junto a la ventana para que la niña mirara a la calle, desde ese momento no pude seguir estudiando y fui a sentarme junto a ella para cuidarla; yo temía que se cayera por la ventana a la calle.

### 4. Proyección

El sujeto atribuye a un objeto externo sus propias tendencias inconscientes inaceptables para su superyó, percibiéndolas luego como características propias del objeto.

Ejemplo:

❖ El niño que visita el zoológico y le dice a su abuelito: «Vámonos porque tú tienes miedo a esos animales»; en realidad, es el niño quien siente miedo.

### 5. La sublimación

Es la adaptación lógica a las normas sociales en beneficio de uno mismo y la sociedad. Cubren deseos o impulsos no morales e inaceptables para los demás.

### 6. El desplazamiento

Es un proceso por medio del cual un todo puede ser representado por una parte o viceversa. También una imagen o una idea puede ser sustituida por otra emocionalmente asociada con ella, aunque no sea siempre lógica. Por ejemplo: Si una mujer ha tenido experiencias muy desagradables con un hombre pelirrojo, ella puede reaccionar violentamente contra todos los hombres con pelo rojo. Esta parte ha llegado a simbolizar el todo.

### 7. La racionalización

Se busca e inventa explicaciones a formas de conducta frustrantes.

La fábula de *La zorra y las uvas* nos ilustra este mecanismo de defensa del yo, en el cual no se acepta un fracaso sino que se busca una salida o pretexto (se racionaliza), a fin de no sentir angustia o pérdida de la autoestima, y simplemente se pone como causa del fracaso, el desinterés.

### 8. La conversión

Es somatizar o convertir un problema psíquico en algún síntoma fisiológico, siendo común en los histéricos conversivos; así la ceguera, sordera o invalidez puede ser un mecanismo de defensa de conversión.

## EL NEOPSICOANÁLISIS

### 1. Desacuerdos con Freud

- ❖ Acentúan la importancia del consciente y del yo.
- ❖ Dan más importancia al papel de los factores sociales y culturales que a los sexuales en el desarrollo de la personalidad (reinterpretación del complejo de Edipo).
- ❖ Estudian cuestiones relacionadas con el significado de la vida y el papel de las aspiraciones y metas en la consecución de los propios potenciales.
- ❖ Tienen una visión más positiva acerca de la naturaleza humana.

### 2. La psicología individual de Adler (1870-1937)

- ❖ Cree que el conocimiento humano se ve influido por dos fuerzas principales: las biológicas y las socioambientales.
- ❖ Comenzó su teorización centrándose en la relevancia que para el ser humano tienen las deficiencias biológicas debido a las presiones del ambiente.
- ❖ La necesidad que nos impulsa a actuar es la compensación (nos concentramos en desarrollar otro órgano y sustituir así la debilidad) y la sobrecompensación (hacemos de la debilidad nuestro punto fuerte) de la debilidad orgánica.
- ❖ En 1910 propuso que eran los sentimientos de inferioridad los que motivan a los individuos, y que la inferioridad no tenía por qué ser real, podía ser subjetiva.  
En este caso, la compensación y la sobrecompensación suponen la utilización de la agre-

sión y el poder que Adler asimiló a rasgos masculinos (potencia, poder), mientras que la inferioridad la asoció con lo femenino.

- ❖ Adler también reinterpreto la envidia del pene freudiana como la protesta masculina en el sentido de hombres y mujeres que luchan por conseguir el ideal cultural de la masculinidad. Las mujeres no envidian el pene, sino la posición social del hombre en esta época, que, por supuesto, era enormemente mayor que la de la mujer. Los hombres quieren superar su posible inadecuación masculina, pero en ningún momento sufren ansiedad de castración.
- ❖ Los sentimientos de inferioridad nunca desaparecen. Cuando estos sentimientos impiden a una persona conseguir algo, se habla de complejo de inferioridad, lo que genera una neurosis.
- ❖ En 1930 modificó un poco su teoría y expuso que los seres humanos tienen dos metas: la búsqueda de superioridad y la búsqueda de perfección. Con esto rompió con el esquema de la mujer inferior y el hombre superior, con lo que se llegaría a una sociedad perfecta.

## Recuerda

No olvides que para Freud la libido es aquella fuerza en que se manifiesta el instinto sexual análogamente a como en el hambre se exterioriza el instinto de absorción de alimentos.

## Retroalimentación

1. Menciona tres mecanismos de defensa:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

2. Sintetiza y escribe los aportes de Adler.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. ¿Cuáles son los desacuerdos del neopsicoanálisis con Freud?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

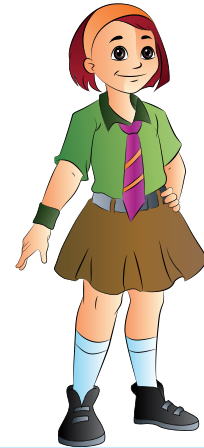
4. ¿Qué es la libido para Freud?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Trabajando en clase

- Completa relacionando la fijación con su respectiva etapa:

►	► Optimismo irreal
► Anal	►
►	► Metodicidad
► Fálica	►
►	► Parsimonia
►	► Curiosidad



## Verificando el aprendizaje

- Empleamos el mecanismo de \_\_\_\_\_ cuando se critica en los demás, defectos que nosotros mismos tenemos, pero que inconscientemente no aceptamos.
  - sublimación
  - racionalización
  - proyección
  - formación reactiva
  - represión
- Relacionado con impulsos biológicos primarios que nacen con el hombre:
  - El ello
  - La libido
  - El yo
  - El superyó
  - El inconsciente
- Mecanismo por el cual un problema psíquico se transforma en uno fisiológico.
  - Proyección
  - Conversión
  - Sublimación
  - Racionalización
  - Desplazamiento
- El refrán «Ver la paja en ojo ajeno y no la viga en el propio» nos permite ilustrar el mecanismo de defensa conocido como \_\_\_\_\_.
 

UNMSM 2000

  - proyección
  - supresión
  - sublimación
  - represión
  - compensación
- Cuando un sujeto expresa en sesión psicoterapéutica que es sexualmente impotente con su esposa, porque considera el impulso sexual como agresivo y teme herirla, estamos ante un mecanismo de defensa del yo denominado \_\_\_\_\_.
 

UNMSM 2002

  - proyección
  - regresión
  - racionalización
  - represión
  - formación reactiva
- Según Freud, el yo, como parte de la estructura de la personalidad, se forma básicamente por \_\_\_\_\_.
 

UNMSM 2005 - II

- a) la influencia de valores innatos
  - b) la influencia de impulsos inconscientes
  - c) las presiones del principio del placer
  - d) las presiones de la realidad externa
  - e) la presencia de la libido
7. ¿Cuál de las siguientes frases menciona un aporte fundamental del psicoanálisis a la psicología?  
UNMSM 2005 - II
- a) La diferenciación y caracterización del ello, el yo y el superyó.
  - b) La teoría que permite la interpretación de los sueños y su aplicación en psicoterapia.
  - c) La explicación de la naturaleza y significado de los actos fallidos.
  - d) La manifestación de los impulsos inconscientes en nuestra vida sexual.
  - e) La influencia de las experiencias infantiles en la formación de la personalidad.
8. El mecanismo de defensa llamado sublimación, se refiere a la \_\_\_\_\_.  
UNMSM 2005 - II
- a) realización de deseos insatisfechos en actividades constructivas y elevadas
  - b) negación u olvido de algunas experiencias que nos causaron angustia y frustración elevadas
  - c) expresión de comportamientos correspondientes a estados anteriores de desarrollo
  - d) atribución de sentimientos, defectos o impulsos negativos de uno mismo hacia otros
  - e) justificación de nuestros actos por medio de argumentos aceptables pero falsos
9. Ante situaciones tensas, la persona utiliza mecanismos de defensa, porque estos permiten \_\_\_\_\_.  
UNMSM 2008 - I
- a) aclarar la realidad
  - b) reducir la ansiedad
  - c) elevar su autoestima
  - d) enfrentar sus dudas
  - e) evitar la distorsión cognitiva
10. Juana sueña ser médico cirujano, pero al no ingresar la universidad, afirma: «Es mejor que no haya ingresado, porque es una carrera larga y costosa». La situación es un ejemplo de \_\_\_\_\_.  
UNMSM 2004 - II
- a) ensoñación
  - b) sublimación
  - c) protección
  - d) compensación
  - e) racionalización