

# TU PERSONALIDAD EN EL TRABAJO

## Mecanismos de defensa



### ¿Qué son los Mecanismos de defensa de la personalidad?

Antiguamente se pensaba que los mecanismos de defensa protegían a la personalidad, y aunque aún hoy día sigue usándose este término, este no sería un buen empleo.

De hecho, la personalidad en muchos sentidos se construye de forma defensiva. Es decir, en función de lo que hemos vivido desarrollamos unos rasgos y unos patrones que reúnen una manera de pensar, sentir y actuar.

Por ejemplo, si hemos acoso escolar, una respuesta habitual sería que de adultos anticipemos que los demás nos van a dañar y estemos a la defensiva. Otro ejemplo sería el narcisismo. Muchos autores contemplan éste como un mecanismo de defensa clásico.

Hoy en día sabemos que los mecanismos de defensa de la personalidad en realidad no son tanto de la personalidad, como de la identidad o la autoestima. De manera que, sería más apropiado hablar de mecanismos de defensa del yo.

## ¿Los mecanismos de defensa son una distorsión de la realidad?

En cierta manera sí, ya que son sesgos de nuestra mente, donde se filtra la realidad de manera subjetiva. Sin embargo, esto no debe considerarse en principio un síntoma psicótico. En el modelo cognitivo conductual se llaman distorsiones cognitivas.

## ¿Cómo trabajar los mecanismos de defensa?

La verdad, por mucho que te lo vendan, es que no existe una manera concreta sobre cómo trabajar los mecanismos de defensa.



La solución es la psicoterapia. A menudo que avanzamos en nuestro proceso personal, aprendemos a comprendernos y a ser capaces de asociar nuestras reacciones con nuestra forma de sentir.

Los mecanismos de defensa en psicología no son más que “dejes” de la mente, en la medida en que sanamos nuestras heridas y estamos más integrado, los mecanismos se flexibilizan y por tanto, también los pensamientos.

## Mecanismos de defensa en psicología Gestalt

La psicología Gestalt y la psicología analítica se encuentran en cierto modo hermanadas, aunque cuentan con algunas diferencias conceptuales. En Gestalt también es muy habitual empleo del término mecanismo de defensa.

Fritz Perls, uno de los principales psicólogos valedores de la psicoterapia Gestalt, sostenía que los mecanismos de defensa son formas inadaptativas de adaptación, dicho de otro modo, algo que la persona ha aprendido hacer cuando se han interacciones adversas entre el individuo y el medio.

Este enfoque de adaptación, es novedoso respecto al enfoque de la psicología psicoanalítica. Además, el modelo gestáltico propone nuevos mecanismos de defensa como son:

### **CONFLUENCIA**

La confluencia sería un déficit en la diferenciación entre lo externo y el yo, es decir, una falta de identidad propia. Según la Gestalt, sería el caso de las personas que no saben decir no, que no tienen opinión propia, etc.

### **RETROFLEXIÓN**

La retroflexión suele confundirse con la culpa, sin embargo, es un acto de agresividad dirigido hacia nosotros mismos, cuando la rabia debería expulsada contra algún elemento externo.

### **DEFLEXIÓN**

La deflexión es una forma de “adormecer” las relaciones, mediante fingir o no ser auténticos en el transcurso de ellas. Es una forma defensiva de lo que tradicionalmente llamamos poner distancia emocional, sino que, en lugar de física, mentalmente.

Me ha parecido curioso y constructivo poder hablar del mundo animal, ya que generalmente cuando hablamos de mecanismos de defensa hablamos patología humana, sin embargo, como podrás ver a continuación; los mecanismos de defensa son algo completamente primitivo y no siempre fueron algo tan psicológico.

### **TIPOS DE RESPUESTAS ANIMALES ANTE EL PELIGRO**

Como seguramente sepas, hemos heredado del mundo animales tres tipos de respuestas clásicas ante el peligro. Estas son: lucha, huida y parálisis. Todos los tipos de mecanismos de defensa, con procesos mentales y corporales más desarrollado de estos tres tipos de respuestas naturales.

Por ejemplo: Cuando una liebre está a punto de ser cazada por un depredador, esta es capaz de “hacerse la muerta”. Entrecomillo “hacerse la muerta”, por qué en parte, se muere. Las liebres tienen la capacidad de desenchufarse. Algunos mecanismos de defensa como la represión, la disociación o la amnesia, son formas más elaboradas de esa “muerte fingida”.

La razón por la que las liebres hacen esto, es porque los depredadores no suelen comer nada que no haya sido cazado por ellos mismos, ya que no saben de qué ha muerto su presa ni si puede encontrarse contaminada. Pura supervivencia.

### ¿Qué mecanismos de defensa tiene el cuerpo?

He querido dejar para el final esta parte, para hablarte de uno de los mecanismos de defensa del cuerpo humano que más aparece en consulta psicológica y que más interesante a nivel emocional me parece: la somatización.



La somatización ocurre cuando nuestro cuerpo expresa a través de alguna dolencia o afección, aquello que nos sucede o nos afecta a nivel emocional. No debemos pensar que los mecanismos de defensa del cuerpo humano son respuestas mágicas del mismo, simplemente cuando sufrimos estrés, nuestro organismo es capaz de llevar a cabo una serie de respuestas complementarias, qué prolongadas en el tiempo, provocan deterioros en el cuerpo.

Es decir, la exposición prolongada a catecolaminas (adrenalina y noradrenalina), así como la segregación abundante de cortisol, suele producir el deterioro de algunos órganos o sistemas corporales. Lo más habituales son el sistema inmune, el sistema digestivo, sistema cardiovascular y la piel.

## ¿QUÉ SON LOS MECANISMOS DE DEFENSA INESPECÍFICOS?

No solamente existen mecanismos psicológicos, si no que nuestro propio cuerpo está repleto de mecanismos de defensa inespecíficos (repuesta de nuestro organismo ante la aparición de algún agente patógeno extraño) como específico (respuesta concreta del sistema inmune).

Cómo podrás hacerte una idea, mente y cuerpo no son tan diferentes ni funcionan de manera aislada.