

MECANISMOS DE DEFENSA EN SIETE NIVELES (DSM-IV)

NIVEL ADAPTATIVO ALTO	CONFLICTO EMOCIONAL Y ESTRESANTES	PROCESO	CONDUCTA OBSERVABLE O SÍNTOMAS
Afiliación	Aislamiento, imperfección, Responsabilidad	Compartir la ansiedad y las gratificaciones	Formación de grupos de trabajo o solución de problemas; esforzarse en colaborar.
Altruismo	Derrota en competición	Sustituir la agresión y la competencia por el apoyo	Ofrecimiento incondicional de ayuda
Anticipación	Amenazas repentinas abrumadoras	Planear hechos y estrategias de enfrentamiento	Predecir hechos probables y planear soluciones
Autoafirmación	Miedo, ansiedad, cólera	Transformar el miedo, la ansiedad y la agresividad en expresiones socialmente aceptables	Expresión de impulsos de una forma socialmente aceptable
Autoobservación	Miedo, ansiedad, fracasos, agresión	Aumentar la conciencia de los sentimientos, impulsos y pensamientos	Reflexión sobre los propios sentimientos, impulsos y pensamientos
Sentido del humor	Fracaso, pérdida o destrucción	Convertir la ansiedad producida por la amenaza en comedia o ironía	Destacar los aspectos divertidos de la amenaza
Sublimación	Sentimientos o impulsos inaceptables	Recanalizar los impulsos en expresiones socialmente aceptables	Conducta socialmente aceptable
Supresión	Hechos desagradables, impulso sádico o sexual	Bloqueo intencionado del recuerdo	Evitar discutir problemas, deseos o sentimientos dolorosos

NIVEL DE INHIBICIONES MENTALES

Abstracción

Aislamiento afectivo

Desplazamiento

Disociación

Formación reactiva

Intelectualización

Represión

NIVEL MENOR DE DISTORSIÓN DE LAS IMAGENES

Devaluación

Idealización

CONFLICTO EMOCIONAL Y ESTRESANTES

Deseos sádicos, impulsos Inaceptables

Emociones y recuerdos dolorosos

Miedo y amenaza a un objeto, o amor y odio por un objeto

Personalidad múltiple, fuga, amnesia

Sentimientos de hostilidad e indiferencia

Sentimientos y pensamientos inquietantes

Emociones dolorosas, acontecimientos traumáticos

CONFLICTO EMOCIONAL Y ESTRESANTES

Cualidades positivas de los otros, objetivos inalcanzables

Cualidades negativas de sí mismo o de otras personas significativas

PROCESO

Negación simbólica de un impulso

Separar el contenido y la emoción, eliminar lo afectivo

Transferir un sentimiento del objeto real a un sustituto

Alteración temporal de la conciencia, memoria, percepción e identidad

Sustitución de los sentimientos reales por deseos y sentimientos opuestos

Supresión de los componentes emocionales y personales del hecho

Bloqueo del recuerdo de acontecimientos traumáticos y de su impacto emocional

PROCESO

Ignorar lo positivo y exagerar las cualidades negativas de uno mismo, los otros o un objeto

Ignorar lo negativo y exagerar las cualidades positivas de uno mismo o de los demás

CONDUCTA OBSERVABLE O SÍNTOMAS

Conducta compulsiva

Obsesiones, hablar de hechos emocionales sin mostrar impregnación afectiva

Fobias

Personalidad múltiple, fuga, amnesia

Devoción. Conducta abnegada, corrección, pulcritud

Pensamiento abstracto, duda, indecisión, generalizaciones del hecho

Falta de registro y conciencia de algunas emociones, acontecimientos traumáticos o contenidos amnésicos

CONDUCTA OBSERVABLE O SÍNTOMAS

Afirmaciones despectivas sobre los demás o uno mismo, "uvas verdes" con respecto a un objetivo

Elogio exagerado de uno mismo o de los demás

Omnipotencia

Sentimientos de inferioridad,
fracaso, baja autoestima

Convertir la inferioridad en
sentimientos y actos de
superioridad

Autoglorificación, pretensiones,
otorgarse autoridad

NIVEL DE ENCUBRIMIENTO

**CONFLICTO EMOCIONAL
Y ESTRESANTES**

PROCESO

**CONDUCTA OBSERVABLE
O SINTOMAS**

Negación

Realidad dolorosa

Rechazar el reconocimiento
o la conciencia de alguna
realidad

Negación colérica y obstinada
de alguna realidad evidente
para los otros

Proyección

Hostilidad, otras actitudes
inaceptables, deseos, intereses

Atribuir los propios senti-
mientos a otras personas

Ideas de referencia, perjuicio,
susplicacia, injusticia

Racionalización

Impulsos socialmente inaceptables,
baja autoestima

Dar explicaciones falsas pero
socialmente aceptables de la
conducta

Explicaciones y justificaciones
egoístas de la conducta

**NIVEL MAYOR DE DISTORSIÓN
DE LAS IMAGENES**

**CONFLICTO EMOCIONAL
Y ESTRESANTES**

PROCESO

**CONDUCTA OBSERVABLE
O SÍNTOMAS**

Fantasía autista

Impulsos y deseos
Insatisfechos

Imaginarse un cumplimiento
pleno de los deseos

Soñar despierto

Identificación proyectiva

Odio, cólera y hostilidad

Convertir los impulsos hos-
tiles propios ante la agresión
de otras personas, en reaccio-
nes justificables

Acusar a los demás de causar
angustia, hostilidad y cólera

Polarización de la propia imagen
o la de los demás

Experimentar las cualidades
positivas o negativas de uno
mismo o de los demás

Despojar a uno mismo o a los
demás de todas las cualida-
des positivas o negativas

Alternar la idealización con la
devaluación de uno mismo o
de los demás

NIVEL DE ACCIÓN	CONFLICTO EMOCIONAL Y ESTRESANTES	PROCESO	CONDUCTA OBSERVABLE O SÍNTOMAS
Agresión pasiva	Impulsos hostiles y agresivos, resentimiento	Se expresa mediante la inactividad	Dilación, no se terminan las cosas
Comportamiento impulsivo (acting out)	Impulsos sexuales y agresivos	Satisfacción incontrolada e irreflexiva de los deseos	Actos violentos, robos, mentir, violaciones
Quejas y rechazo de ayuda	Hostilidad y reproches hacia los demás	Convertir la hostilidad en victimización	Describirse a uno mismo con autocompasión como una víctima insalvable
Retirada apática	Necesidades, impulsos, deseos	Responder a las necesidades aumentando la pasividad	Emociones, actividad e interacciones sociales disminuidas

NIVEL DE DESEQUILIBRIO DEFENSIVO	CONFLICTO EMOCIONAL Y ESTRESANTES	PROCESO	CONDUCTA OBSERVABLE O SÍNTOMAS
Distorsión psicótica	Realidad e impulsos abrumadores e inaceptables	Profunda alteración de la percepción y mala interpretación de la realidad externa Y de los sentimientos	Afirmaciones y pretensiones obviamente poco realistas y acciones irracionales
Negación psicótica	Realidad penosa y abrumadora	Anulación profunda de la realidad evidente	Negación de la realidad evidente
Proyección delirante	Impulsos abrumadores, inaceptables e incontrolables	Atribuir los propios impulsos a otras personas a pesar de que ello contradice la realidad	Ideas delirantes persecutorias