

TÉCNICAS DE AUTOPRESERVACIÓN - PÁGINA 1

EJERCICIO DE REFLEXIÓN PERSONAL

Identifica los mecanismos de defensa que has utilizado a lo largo de tu vida, así como la mentira detrás de cada uno de ellos. Describe una situación en la que podrías haber utilizado ese mecanismo de defensa.

ADULAR: Hacer cumplidos excesivos a una persona para obtener algo a cambio.

AGRADAR A LOS DEMÁS: El acto de hacer o decir lo que crees que los demás quieren ver o escuchar. Cuando tratas de agradar a lo demás, tu objetivo es hacer que otras personas te aprecien y evitar la responsabilidad.

AISLAR: El acto de recluirse del mundo exterior para evitar lidiar con la verdad, un problema o conflicto. **AMENAZAR:** Atacar a alguien para que nos deje tranquilas con respecto a un tema delicado.

ATACAR: Esto es normalmente una manifestación de la ira, y el acto de proyectar en alguien o algo más algo que, en realidad, es tuyo.

AUTOCOMPASIÓN: El acto de sentir lástima por una misma para evitar la responsabilidad propia y/o el autotratamiento; decir “Si estoy herida, enferma, cansada, ocupada, etc., no puedes esperar que haga _____”.

AUTOCRÍTICAS NEGATIVAS: El acto de menospreciarte para evitar asumir la responsabilidad.

AUTODESTRUCCIÓN: Ponerse en peligro a una misma, o amenazar con hacerlo, para evitar el verdadero problema.

CAMBIAR DE TEMA: Un método en el que se cambia el enfoque para evitar el problema.

CULPAR A OTROS: No aceptar la responsabilidad o no asignar la responsabilidad a quien le corresponde. **DAR EXPLICACIONES:** El acto de dar razones para justificar un comportamiento para evitar la responsabilidad propia. El comportamiento es irracional (justificar conductas inapropiadas).

DELATAR: Decir algo acerca de alguien más para alejar la atención de ti misma y dirigirla hacia alguien más.

DESTRUCCIÓN: Tácticas o métodos dañinos que se utilizan en contra de un objeto, un animal u otra persona como válvula de escape para el verdadero problema; una forma negativa y furiosa de manifestarse.

DISTANCIARSE: Alejar a otras personas para no confrontar la realidad.

TÉCNICAS DE AUTOPRESERVACIÓN - PÁGINA 2

DROGARSE: Utilizar alcohol o drogas para evitar o rechazar la realidad.

ENFURRUÑAMIENTO: Una forma de retraimiento en la que se evita la responsabilidad propia para dirigir la atención a una misma.

ESCAPAR: Retirarse físicamente de un conflicto o problema para evitar la confrontación o la responsabilidad de lidiar con un asunto; se utiliza como una solución “geográfica”.

EXCUSARSE: Dar una coartada o una razón para justificar un comportamiento, incluso cuando estamos conscientes de la verdad.

GENERALIZAR: Esquivar un tema para evitar tocar los aspectos específicos de un problema.

GOLPEAR: Un ataque físico que se emplea para evitar la responsabilidad propia o para desviar la atención del verdadero problema, conflicto o situación.

GRITAR: Ataques agresivos elevando la voz que se utilizan para evitar lidiar con el verdadero problema o conflicto; se pueden utilizar para lograr que alguien se aleje.

HACER TRAMPA: Evitar el trabajo, el dolor y/o la responsabilidad; el acto de “buscar la forma más fácil y/o cómoda” de obtener algo.

HOSTILIDAD: Una manifestación de la ira o agresión en forma de autodefensa, empleada para protegerse de una amenaza percibida.

HUMOR: Dar poca importancia o hacer bromas acerca de un tema serio.

IGNORAR: La negativa a reconocer o admitir una existencia o realidad a fin de evitar un problema, situación o responsabilidad.

INTELECTUALIZAR: El uso del razonamiento científico para justificar conductas y evitar responsabilidades. Enfrascarse en discusiones tediosas o en un detalle pequeño para distraer la atención del tema a tratar. Abordar un asunto o problema a un nivel cognitivo, para no “sentir” y evitar la incomodidad emocional.

IRA: Un sentimiento secundario que se emplea para ocultar el sentimiento principal (o verdadero).

JUSTIFICAR: El acto de dar razones para subsanar un error y evitar la responsabilidad propia.

LLORAR: Usar el llanto para no lidiar con el verdadero problema o conflicto. También se puede emplear para hacer que alguien nos deje tranquilas.

MALDECIR: Lenguaje obsceno que se utiliza para evitar el problema verdadero.

TÉCNICAS DE AUTOPRESERVACIÓN - PÁGINA 3

MANIPULAR: Utilizar la coerción para satisfacer las necesidades propias, en vez de solicitarlo directamente.

MAXIMIZAR: El acto de hacer algo más grande o importante de lo que es. “Exagerar las cosas” para obtener simpatía o atención.

MENTIR: Rechazar la verdad, ya sea parcial o totalmente, para evitar la responsabilidad propia.

MINIMIZAR: El acto de menospreciar o restarle importancia a algo, normalmente para evitar la vergüenza o el castigo.

NARRACIÓN: Una forma de explicar en la que se ocultan los hechos importantes de una situación o problema al emplear información o afirmaciones irrelevantes.

NEGACIÓN: Decirse a una misma que algo no ocurrió.

NO ESCUCHAR: Desconectarse mentalmente al no reconocer el mensaje de otra persona. Rechazar la verdad, ya sea parcial o totalmente.

OCULTARSE: Una forma de aislamiento autoimpuesto que se emplea para evitar la responsabilidad propia al escapar de la verdadera situación, problema o conflicto.

OFENSAS: Comentarios despectivos para humillar a otra persona para así evitar prestar atención a lo que dice.

PASIVIDAD: Retraimiento utilizado para evitar la responsabilidad propia en una situación o conflicto.

RACIONALIZAR: Dar por sentado que, puesto que “A” es cierto y “B” es cierto, entonces “C” también debe ser cierto.

RESENTIMIENTO: El acto de guardar rencor y evitar la responsabilidad del verdadero problema o sentimiento.

RETRAIMIENTO: Retirarse física, mental o emocionalmente de una situación, problema o conflicto para evitar la responsabilidad propia.

ROBAR: Una “forma más fácil y cómoda” de obtener lo que quieres sin asumir la responsabilidad del trabajo que se requiere para obtenerlo o para evitar confrontaciones.

SARCASMO: Decir lo opuesto de lo que verdaderamente quieres decir, ya sea con ira o humor.

SER ANTIPÁTICA: Un método utilizado para alejar a otros o para manipularlos a fin de evitar lidiar con la realidad.

TÉCNICAS DE AUTOPRESERVACIÓN - PÁGINA 4

SER IMPRUDENTE: Una forma de ponerse en riesgo a una misma y/o a los demás a fin de evitar lidiar con el verdadero problema.

SEXO: Las interacciones sexuales como mecanismo de defensa para evitar la realidad o cambiar la forma en que te sientes.

SONREÍR: Una respuesta física utilizada para ocultar el verdadero sentimiento o respuesta.

TRATO SILENCIOSO: Comportamiento pasivo-agresivo que se emplea para evitar la responsabilidad propia y castigar a la otra persona en un esfuerzo de convencerles de asumir la responsabilidad.

VANDALISMO: Actos de destrucción utilizados para no lidiar con el verdadero conflicto o situación.