

**La frustración
es el estado psíquico
al que llega
la persona
cuando siente
cómo fracaso
el no lograr
una determinada meta,
el no conseguir
un objetivo
perseguido.
Los mecanismos
de defensa tratan
de atenuarla**

MECANISMOS DEFENSIVOS

J.L. Moya, G. B. Merchán y M. Tejedor

Invitamos a padres, alumnos y educadores a una reflexión sobre los mecanismos que individualmente se ponen en juego contra la frustración y la tensión en el aula, en la familia y en la sociedad.

Génesis de la frustración

Las personas, cuando no alcanzan una situación apetecida dentro del marco escolar, familiar o social, cuando nos privan de satisfacer un deseo, cuando nos sentimos defraudados y nuestras expectativas de conseguir ciertas recompensas se tornan imposibles, percibimos, en lo más hondo de nosotros mismos, un sentimiento que denominamos "frustración".

La mayoría de las personas tenemos una idea aproximada de lo que es y significa este fenómeno, y todos, en mayor o menor medida, lo hemos experimentado a lo largo de nuestra vida.



Diremos que la frustración es el estado psíquico al que llega la persona cuando siente como fracaso el no lograr una determinada meta, el no conseguir un objetivo perseguido.

¿Por qué no conseguimos alcanzar nuestras metas?

Son numerosas las causas por las que las personas no obtenemos el logro de nuestros objetivos. Veamos algunas:

- No solemos alcanzar las metas deseadas cuando nuestras expectativas son demasiado altas y no hemos planificado suficientemente el coste y el esfuerzo para conseguirlas.
- Cuando hemos tomado la decisión de lograr un objetivo de forma precipitado o poco práctica, sin pararnos a pensar qué queremos realmente, por qué y para qué.
- Cuando hemos hecho una buena planificación a nivel mental pero no hemos previsto los medios y recursos con los que contamos: (personas, tiempo,

materiales, instrumentos, locales, costos, pérdidas, ganancias y materiales).

- Cuando el nivel organizativo no se ha jerarquizado convenientemente y fallan las relaciones o el liderazgo.
- Cuando se vive en situación de conflicto, ambivalencias y no optamos por el método adecuado.
- Cuando se dan condiciones imprevistas que no sabemos resolver diacrónicamente con eficacia.
- Cuando se dan conflictos de intereses nuevos, problemas relacionales, comunicativos, etc. y que somos incapaces de asumir, afrontar, adaptar y superar.

La frustración se adueña de nosotros, nos inunda emborronando el interior como una nube de tinta en el agua, creando malestar y tensión. La frustración en las personas y los grupos será diversa, tanto interna (afectación sobre sentimientos, pensamientos, emociones) como externamente (hábitos, conductas).

El grado en que la frustración afecta a las personas depende de múltiples variables: edad, madurez, objetivos, grado de cohesión y ajuste, carencia de



refuerzos, nivel de aspiraciones, concienciación ante el fracaso, importancia de la meta para el grupo o persona, capacidad de superar las crisis, experiencias previas, calidad de relaciones, grado de entrenamiento y tolerancia, capacidad compensatoria, etc.

Actitudes frente a la frustración

Ante una situación frustrante, realizamos diversos planteamientos de forma consciente o inconsciente:

1º.- Algunas personas reflexionan, revisan y toman medidas de adaptación y ajuste: rebajando los objetivos, estudiando mejor el proceso, automotivándose, buscando nuevas fuerzas o recursos. La frustración no tiene cabida ni particular incidencia en ellos. Hay un ansia decidida de superación.

2º.- Otros, de forma dubitativa, se plantean un análisis de si merece la pena seguir, reanudar el esfuerzo, corrigiendo lo que sea necesario, sometiendo todos los elementos materiales y humanos a revisión con una gran fase de duda, impotencia y carga emotiva. La resolución de su problema vendrá determinada por un conjunto de variables subjetivas que inclinan al sujeto en una u otra dirección.

3º.- También están los inmaduros que indefectiblemente tienen previsto, si no programado, el fracaso, como fin de la frustración y lo rotulan con frases desalentadoras como: «es imposible», «no puedo», «soy incapaz».

Sus reacciones son distintas a las de las demás personas. Para ellos el fracaso es un componente del pro-

ceso que bloquea e imposibilita. Reaccionarán a dos niveles:

a) Con una gran dosis de visceralidad, agresividad (verdad hacia sí mismo, hacia el grupo, hacia los obstaculizadores, hacia el chivo expiatorio de turno,...).

b) O con desconfianza hacia los otros en general, y hacia el grupo en particular. Acompañada de pérdida de confianza en sí mismo, pasando a menudo por etapas de apatía, desinterés y amargura.

Así pues, ante la frustración, se dan dos tipos de respuesta:

- Una es *inconsciente*, la constituyen los *mecanismos de defensa*, que tratan de disminuir la tensión o angustia, desplazando el interés en otra dirección o buscando compensaciones.
- Otra es *consciente*. Reconoce y afronta con madurez la situación mediante actitudes positivas que ayuden a superarla.

Los mecanismos de defensa

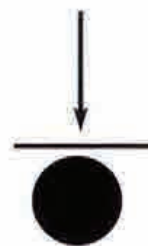
Ante la angustia, los miedos, las inseguridades, las desconfianzas, los conflictos, la frustración, la agresión, la pérdida de poder, el dinero o la propia imagen, organizamos una serie de recursos psicológicos y de mecanismos, (casi siempre inconscientes), que tienen por misión aplacar, reducir y desplazar la tensión, estableciendo un cierto equilibrio entre nuestro interior y el exterior.

Son "los mecanismos de defensa". Algunos se basan en reprimir una tendencia considerada por el sujeto como peligrosa, relegándola fuera del campo de la conciencia. Otros, transforman esta pulsión en una actividad positiva, productiva y apreciada por la sociedad.

Los procedimientos más comunes son los siguientes:

1.- Represión: se olvidan aquellas ideas y acontecimientos que pueden engendrar ansiedad u otras clases de sufrimientos psíquicos.

La represión se asemeja al proceso normal de olvidar, pero se diferencia de éste en que se puede "recobrar la memoria perdida" al reducir el nivel de ansiedad.



Ejemplo:

- ...
- ¿Cuántas asignaturas te quedaron el curso pasado?
- “Si te digo la verdad no me acuerdo”.



2.- Desplazamiento: el individuo traslada la energía pulsional a un objeto distinto del habitual.

Ejemplos:

- En la oficina el padre tiene que soportar a lo largo de la jornada a un jefe déspota y dictador. Cuando llega a casa comienza a dar voces y a reñir al niño.
- El pequeño, “dirige” su agresividad dando un manotazo al perro que se interpone y obstaculiza su paso.
- El chico que tiene un fracaso escolar en una evaluación “desplaza” su agresividad durante el recreo dando rabiosas patadas al balón.



3.- Fijación: se trata de un mecanismo defensivo contra la ansiedad que se genera al avanzar hacia una nueva etapa de madurez. El sujeto puede quedar anclado a un determinado

estadio que le impide crecer y desarrollarse en plenitud como persona.

Ejemplos:

- Un bebé puede rechazar cualquier alimentación que no sea administrada por un biberón.
- Al inicio del curso un niño rechaza al nuevo profesor manifestando que quiere ir al aula anterior. Hay razones que hacen pensar que en el aula primitiva el profesor le consideraba más y le gratificaba más frecuentemente.

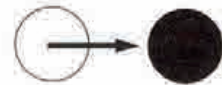


4.- Regresión: consiste en regresar a un modo de comportamiento y de satisfacción anteriores. La regresión supone una fijación previa.

Ejemplos:

- Un cambio súbito de estrategia educativa en la familia (pasar de actitudes permisivas a una mayor severidad) puede generar en algunos críos una fijación y un proceso regresivo.
- Un niño controlaba el pis, y al ver que sus padres prestaban más atención a su hermanito, comenzó a mojar la cama de nuevo.

5.- Proyección-Transferencia: un individuo transfiere a otro



sus propios sentimientos de insuficiencia o de culpa, o atribuye los propios problemas a individuos o a hechos exteriores a sí mismo.

La proyección supone la incapacidad de poder ver a los demás objetivamente, tal cual son, distintos de nosotros mismos. Es más fácil aceptar que la otra persona le tiene envidia a uno que reconocer que es uno mismo el que siente envidia hacia ella.

La transferencia ocurre cuando uno traslada a otro/s los sentimientos. Existe siempre correlación entre la situación interna y la situación externa en la conducta de los individuos. La transferencia puede ser:

—Positiva: se da en personas afines, poco conocidas, porque, inconscientemente, se las identifica con amigos íntimos: padres, parientes, novia, etc. Tiende a ser gratificante.

—Negativa: ocurre cuando la persona atacada se siente incapaz o imposibilitada de devolver la agresión y, entonces, la transfiere a sus subordinados: el profesor que se la hace pagar a sus alumnos; el marido, a la mujer, el niño a su mascota.

Ejemplos:

- Yo no tengo la culpa de que... fue fulanita que...
- Juan se siente culpable de no ser fiel a su esposa y acusa a ésta de infidelidad.
- Muy típico del fenómeno de doble proyección es cuando dos conductores chocan y se echan la culpa mutuamente..

6.- Formación reactiva:

frente a los impulsos que producen ansiedad se desarrollan comportamientos diametralmente opuestos.



Ejemplos:

- Madre/padre de familia que siente impulsos de odio en un momento determinado hacia su hijo y reacciona con formas de extrema solicitud.
- Mujer que siente impulsos de odio a su madre política y se deshace en atenciones.
- Alcohólico que recibe reproches por su conducta y se torna abstemio para evitar la ansiedad, desarrollando una formación reactiva, haciéndose hiperciente de los efectos perniciosos de la bebida y defendiendo su postura de forma acérrima.



7.- Identificación-Introyección: la identificación podríamos definirla como el deseo de que nuestro "yo" sea como el de otra

persona y la introyección como la tendencia a incorporar al "yo" las cualidades de esa persona.

Cuando la identificación se genera a nivel consciente hablamos de «imitación»: caso de imitar andares, peinados, vestidos de una estrella de cine.

Cuando la identificación es inconsciente consideramos este mecanismo de defensa.

Las primeras identificaciones infantiles se llevan a cabo con uno de los padres, introyectando sus formas conductuales y sus medios de reducir la ansiedad en situaciones de conflicto.

A medida que el niño crece se desarrollan otras identificaciones con los personajes de los cuentos, con los héroes reales, ideas, gustos, películas, héroes cinematográficos, televisivos y con otras personas del mundo real.

No cabe duda de que los modelos que se ofertan desde la familia, el aula y el marco social y los que el niño introyecta, con los que se identifica, son de una importancia fundamental en la determinación de sus futuros rasgos de personalidad, aspiraciones, objetivos y valores.

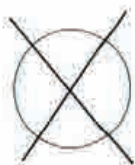


8.- Racionalización o intelectualización: es uno de los más extendidos. La racionalización implica, por parte del sujeto, la convicción de que los motivos que manifiesta son realmente válidos y en

esto precisamente se distingue de la tendencia deliberada a engañarse a uno mismo o a los demás.

Ejemplo:

—Alumno que atribuye sus malas notas al excesivo rigor de los profesores (Me han suspendido = Socialización de pérdidas, He aprobado = Individualización de ganancias).



9. Fantasía y Negación de la realidad: cuando las necesidades más elementales y profundas no se ven satisfechas de forma inmediata y real, se supera la frustración recurriendo a la fantasía, a la imaginación.

El símbolo y la imagen suplen a la realidad. La fantasía crea un mundo nuevo en el que se "consigue" lo que

no es posible en el mundo real. El fracasado sueña con aplausos tras su derrota, el hambriento saborea platos imaginarios de succulenta comida. El adolescente se refugia en la imaginación, en el ensueño fantástico, para lograr lo inalcanzable. Este mecanismo lo utilizamos alguna vez, pero sobre todo los adolescentes y las personas inmaduras. En contraposición al pensamiento lógico, racional, el pensamiento fantaseador es irreal, pero mediante él metas difíciles pueden alcanzarse. Refugiarse en la fantasía, nunca puede reducir todo el nivel de ansiedad resultante de las necesidades frustradas, logrando, a lo sumo, atenuarlas y condicionando al sujeto a aplazar la resolución de la situación.

Vivir desde la fantasía es irreal, una situación que aísla más y más al niño del contexto relacional y lo desvincula de su ambiente natural.

La fantasía, además de obviar la realidad, facilita la evasión, la inseguridad y, predispone a la falta de responsabilidad y compromiso.

10.- Conversión (Somatización): es la transformación de la energía física en un síntoma de enfermedad después de alguna frustración. Los mecanismos de conversión son como la representación dramática de la angustia psíquica en forma corporal. Se da siempre en circunstancias en las que se puede impresionar más a los otros.

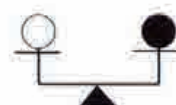


Ejemplos:

—Persona muy estresada que somatiza con úlcera de estómago.

—Niño que por cualquier circunstancia tiene una fuerte dosis de angustia (profesor severo, miedo a los exámenes, temor al separarse de sus padres, etc.) y manifiesta una somatización por las mañanas vomitando antes de ir al colegio.

11.- Compensación: por este mecanismo los individuos tratan de compensar o equilibrar cualquier inferioridad, real o imaginaria, destacando en otros campos o a veces en el mismo.



Ejemplos:

Wilma Rudolph fue capaz de compensar sus poliomielitis llegando a ser campeona olímpica en 100-200 m. lisos.

Un sujeto no bien parecido puede compensar su déficit con una gran simpatía.

Otras estrategias

Agresión: el individuo ataca con gestos, palabras o con violencia física, pudiendo llegar a la autoagresión y lesionamiento.

Negativismo: reacción negativa ante todo. Es la conducta infantil del niño que rehusa hacer cualquier cosa, si no se le deja hacer lo que él quiere.

Hipergeneralización: consiste en generalizar en exceso y convertir pequeños detalles en cosas de carácter general. Otros lo llaman sobregeneralizar.

Designación global: se hace un juicio simplista, sin fundamento, muy cargado de emoción y se expande sobre la realidad.

Filtrado negativo: percibe y está atento sólo a los acontecimientos negativos internos y externos. Esta particular visión crea personas pesimistas, negativos, malhumoradas.

Pensamiento polarizado: es un radicalismo dualista acerca de las cosas. Es decir, los acontecimientos, la vida misma, sólo pueden ser buenos o malos. No hay matices ni términos medios.

Autoacusación: se sienten culpables por todo, sospechan permanentemente. Su actitud ante la vida y su comportamiento están presididos por continuos autorreproches y una permanente inseguridad en sí mismos.

Personalización: los sujetos tienden a personificar en sí mismos todas las desgracias y los males que acontecen. Este comportamiento es consecuencia de una fuerte inseguridad y de un notable egocentrismo.

Falacias o errores sobre el control: autoimpuesto pensamiento fatalista que proyecta sobre toda su vida y que, en muchos momentos, incapacita al sujeto para superar una situación.

Razonamiento emocional: tienden a convertir las emociones en la verdad sobre todas las cosas. El razonamiento emocional es vivencial, individual. Al no ser compartido por todos, sitúa al sujeto fuera de la óptica objetiva.

Registro negativo: es la tendencia a memorizar única y exclusivamente las experiencias negativas que proyectamos como un crespón negro sobre nuestro devenir.

Uso desmedido de la comparación: tendencia excesiva a compararse con los demás, y sobre todo en aquello en lo que se está más en desventaja.

* Os proponemos una serie de actividades orientativas para nuestra reflexión y trabajo con el fin de que entre todos, padres, educadores y alumnos podamos ir ajustando nuestra conducta hacia una convivencia más satisfactoria.

1. ACTIVIDADES PARA ESCUELA DE PADRES O GRUPO DE EDUCADORES

- Repasar personalmente la lista de mecanismos defensivos y pensar nuevos ejemplos y situaciones cotidianas que sirvan para aclararnos.
- Seleccionar personalmente los 2 ó 3 que utilizamos más frecuentemente.
- Puesta en común (grupos pequeños, no más de 5-6 personas para facilitar la comunicación). Se trata de un intercambio amable, sin discusiones, escuchando y, en la medida de lo posible, intentando ajustarse al modelo: "por si te sirve de ayuda, a mí cuando me ocurre eso..."
- Proponer entre todos alternativas y vías de solución para las situaciones personales y grupales más habituales.

2. ACTIVIDADES PARA EL AULA

- La idea es ayudar o fomentar en los alumnos el autoconocimiento, el origen de nuestras reacciones más primarias y compulsivas, para mejorar así nuestra educación emocional y lograr una convivencia más feliz y armónicamente.
- Escenificar y jugar (role-playing) con los diversos mecanismos de defensa.
- Hacer una puesta en común para recoger, explicar cuando sea necesario, nuestras conductas más habituales y los ajustes posibles para reconducir o reducir al máximo la frustración y el estrés. Es importante recordar que el educador ejerce el papel de orientador, de facilitador, de mediador, que interviene aclarando o reconduciendo la puesta en común cuando la gente se pueda liar o despistar.