

LAS DEFENSAS PSICOLÓGICAS FUNCIÓN Y TRATAMIENTO



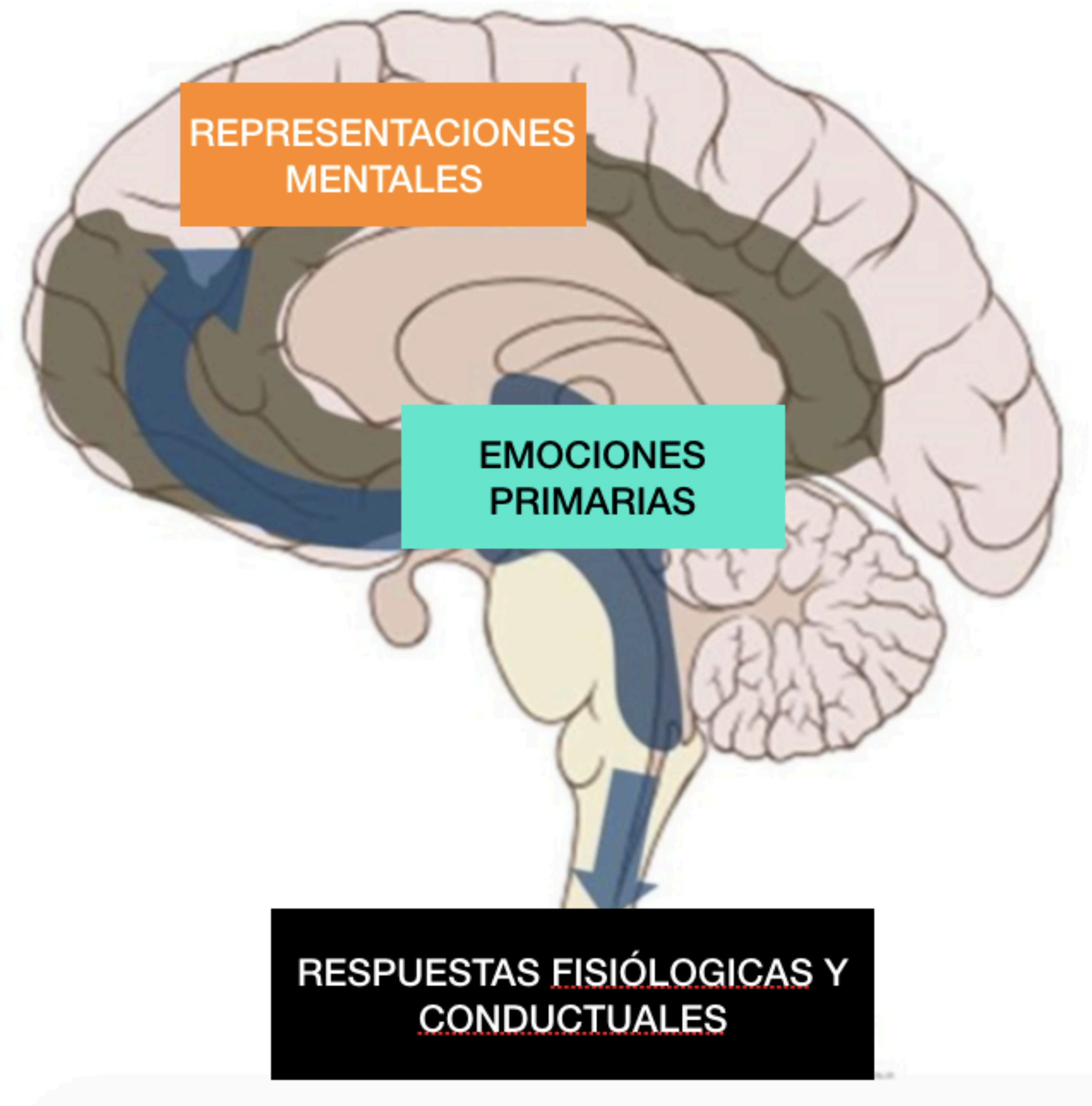
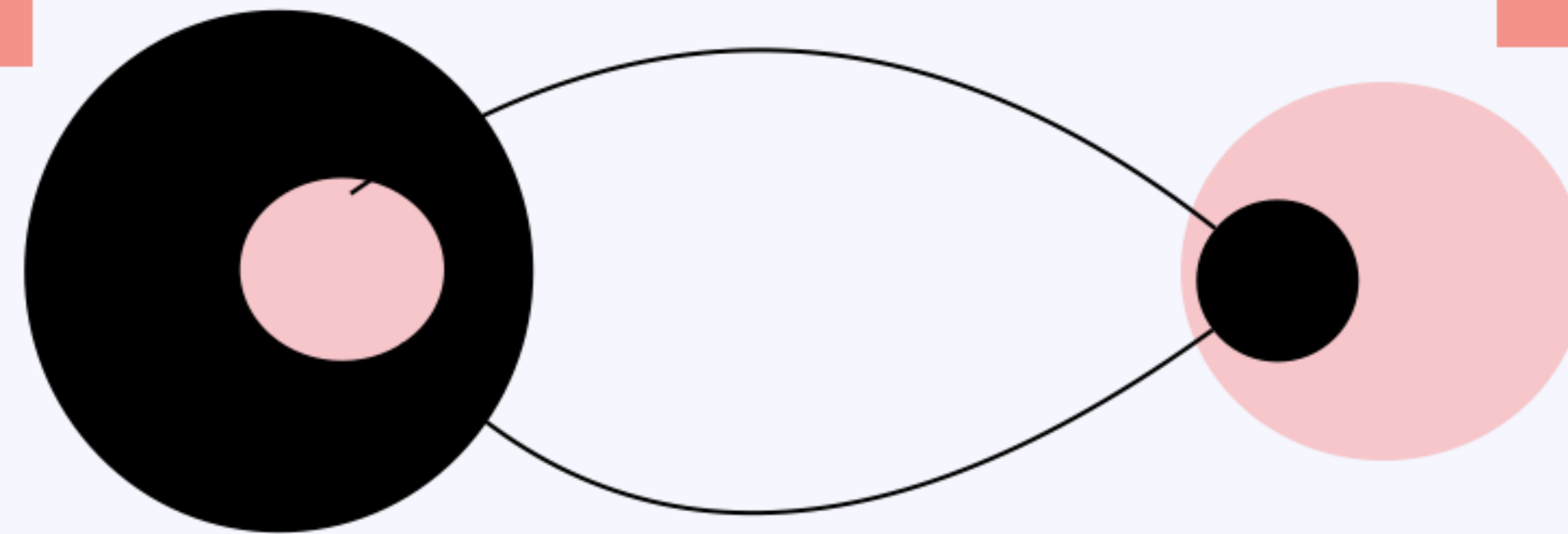


FIGURA DE
APEGO

INTERNALIZACIÓN

BEBÉ



INFERENCIA

EL BEBE FORMA EL SELF A TRAVÉS DE LAS EXPERIENCIAS
CON LOS CUIDADORES

JAAK PANSEPP



PÁNICO

IEDO

RABIA

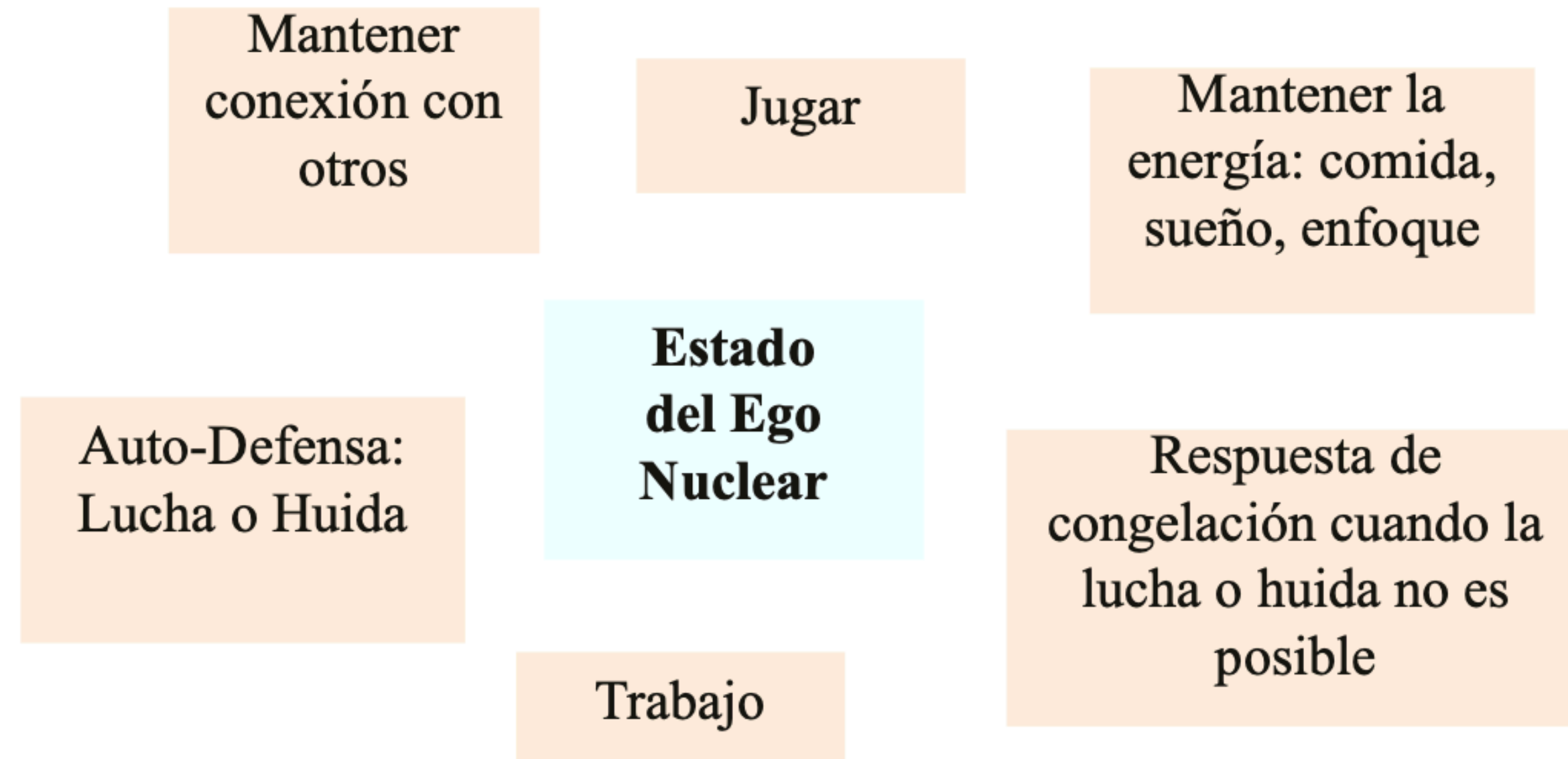
JUEGO

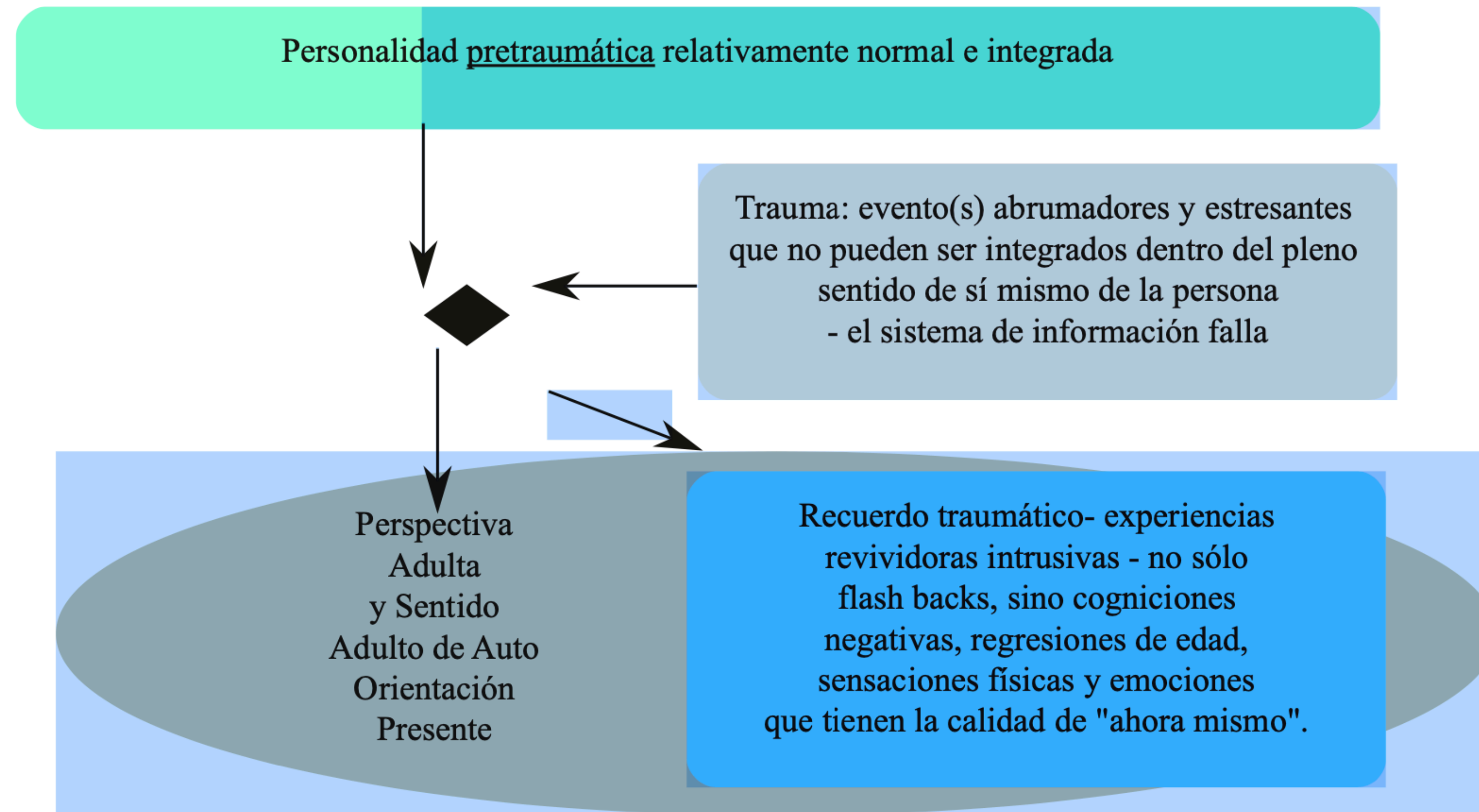
DESEO SEXUAL

UIDADO

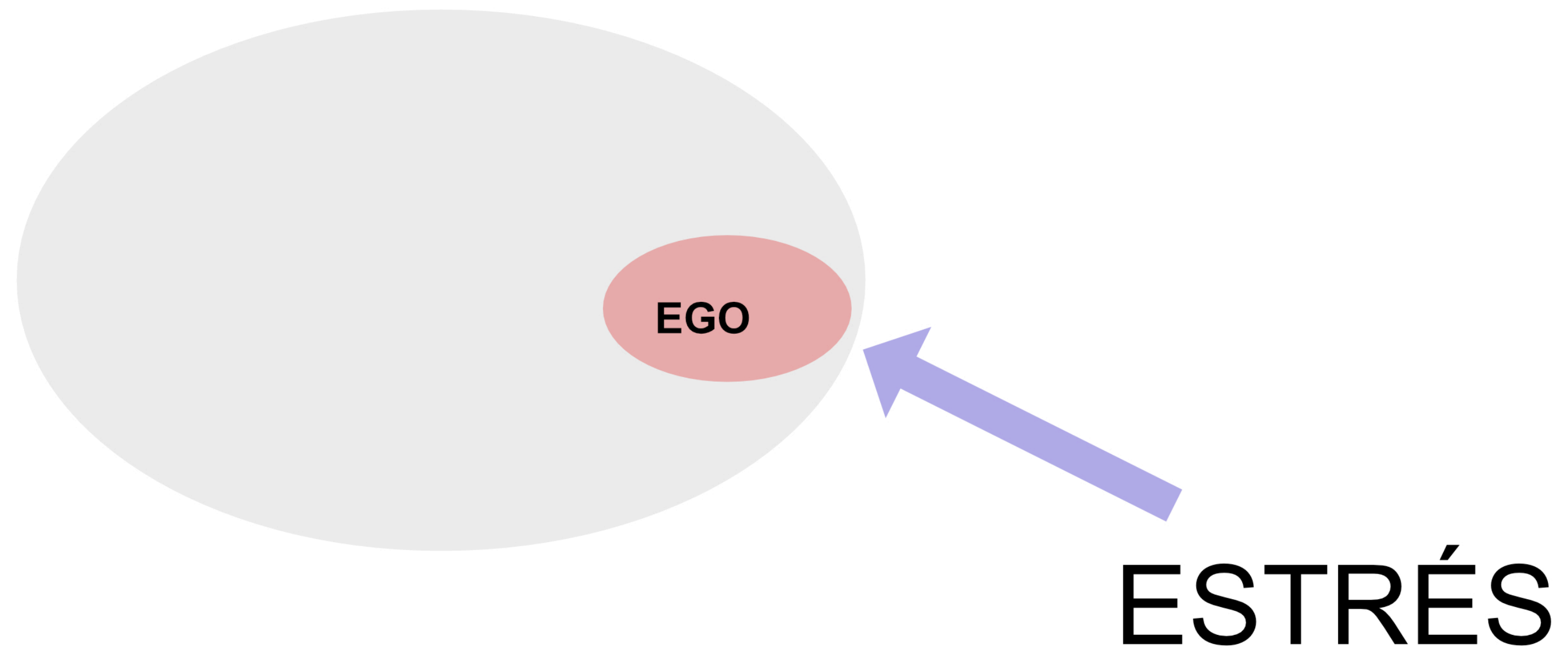
BÚSQUEDA

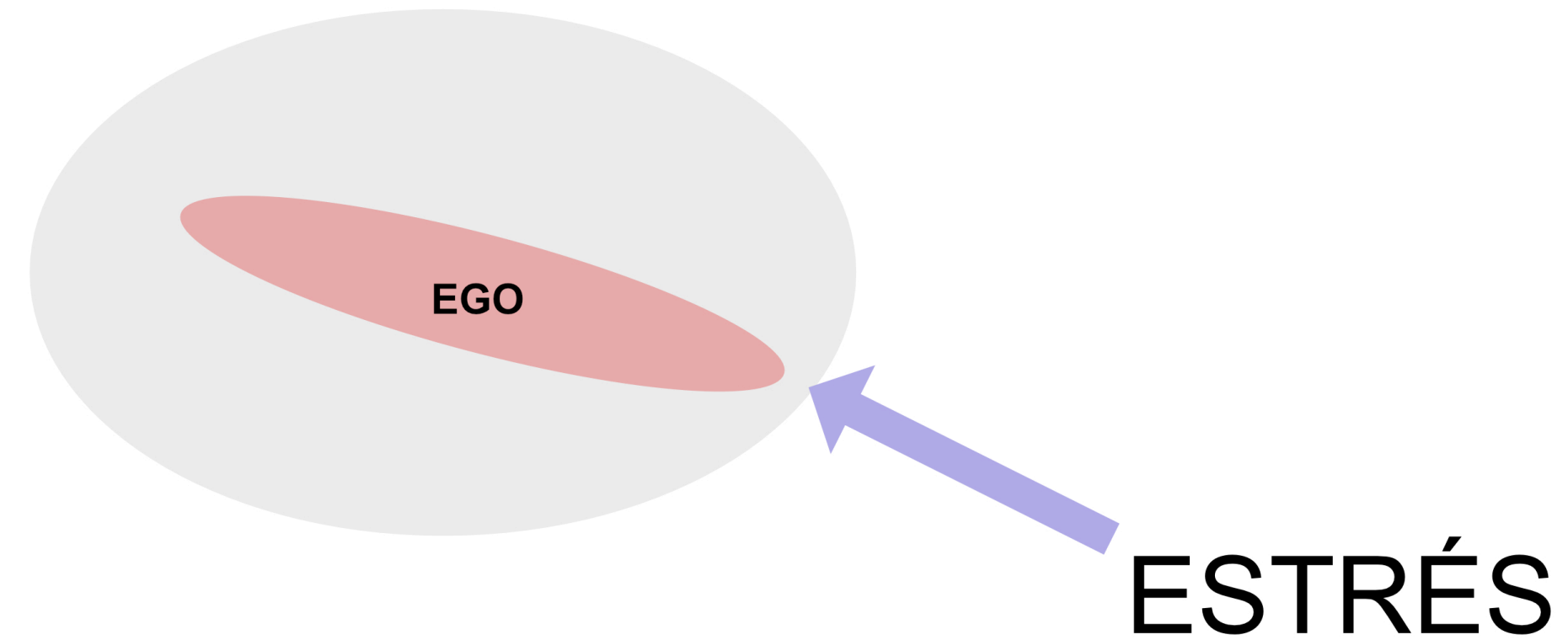
ESTADOS DE REGULACIÓN



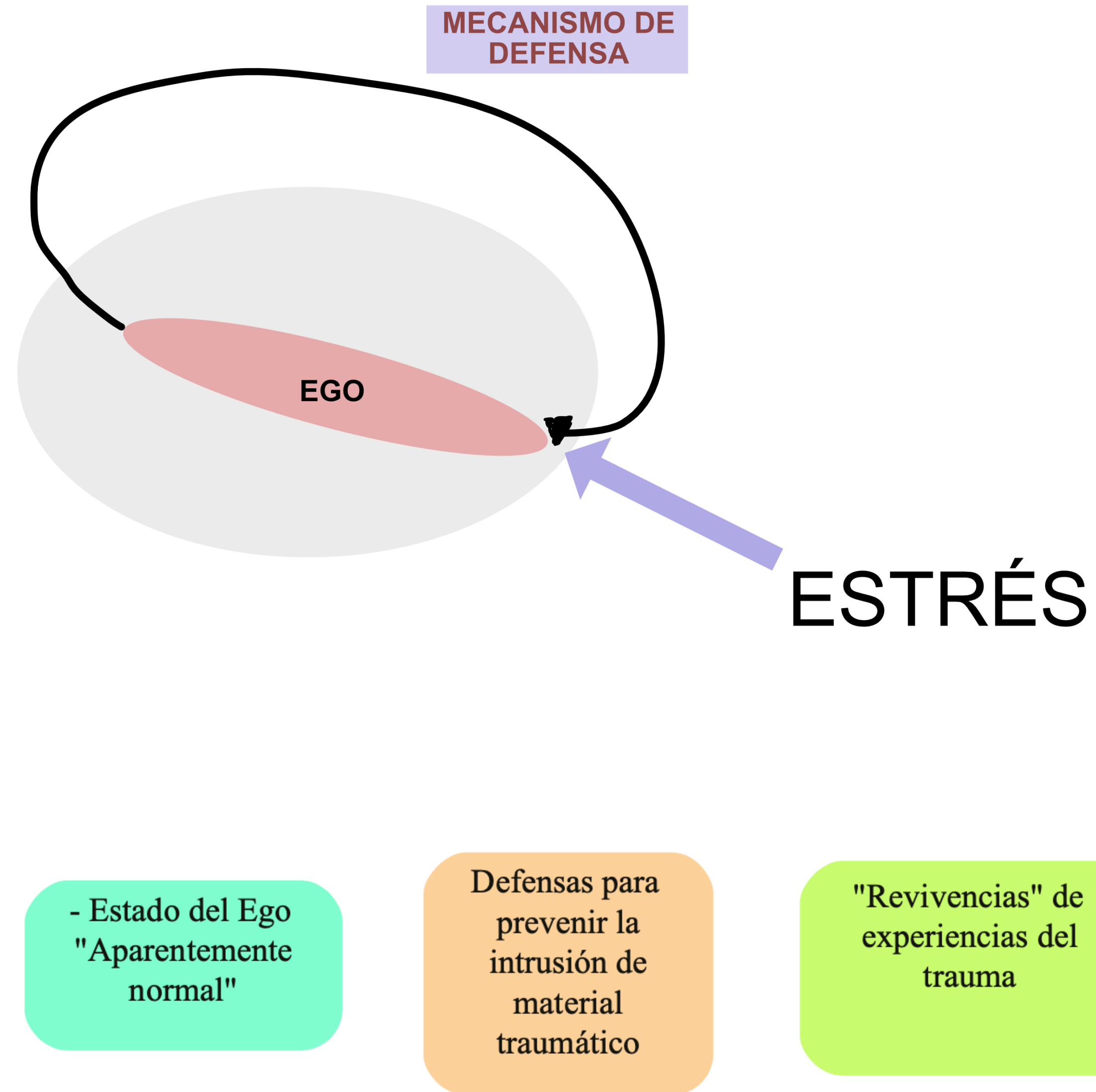


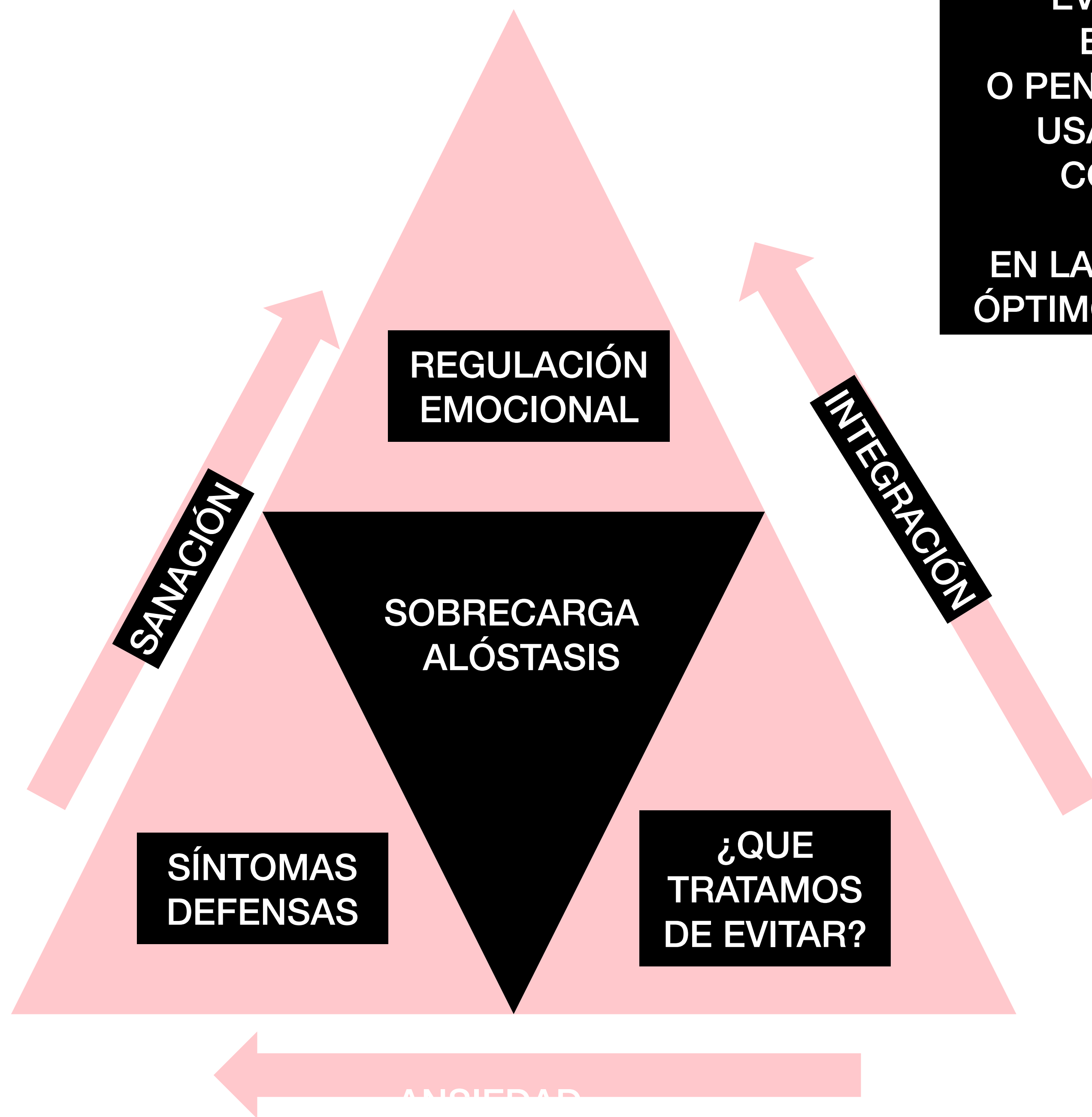
Jim knipe





- Estado del Ego "Aparentemente normal"
 - Mantiene conexión con otros al "parecer normal"
 - Ocupado en las tareas del día a día
- Estado del Ego que se desarrolla desde recuerdos traumáticos no resueltos
 - No recuerdos, sino "revivencias"
- Defensas - Estados del Ego que funcionan para prevenir intrusiones de los estados de trauma de ego dentro de los estados "aparentemente normales"



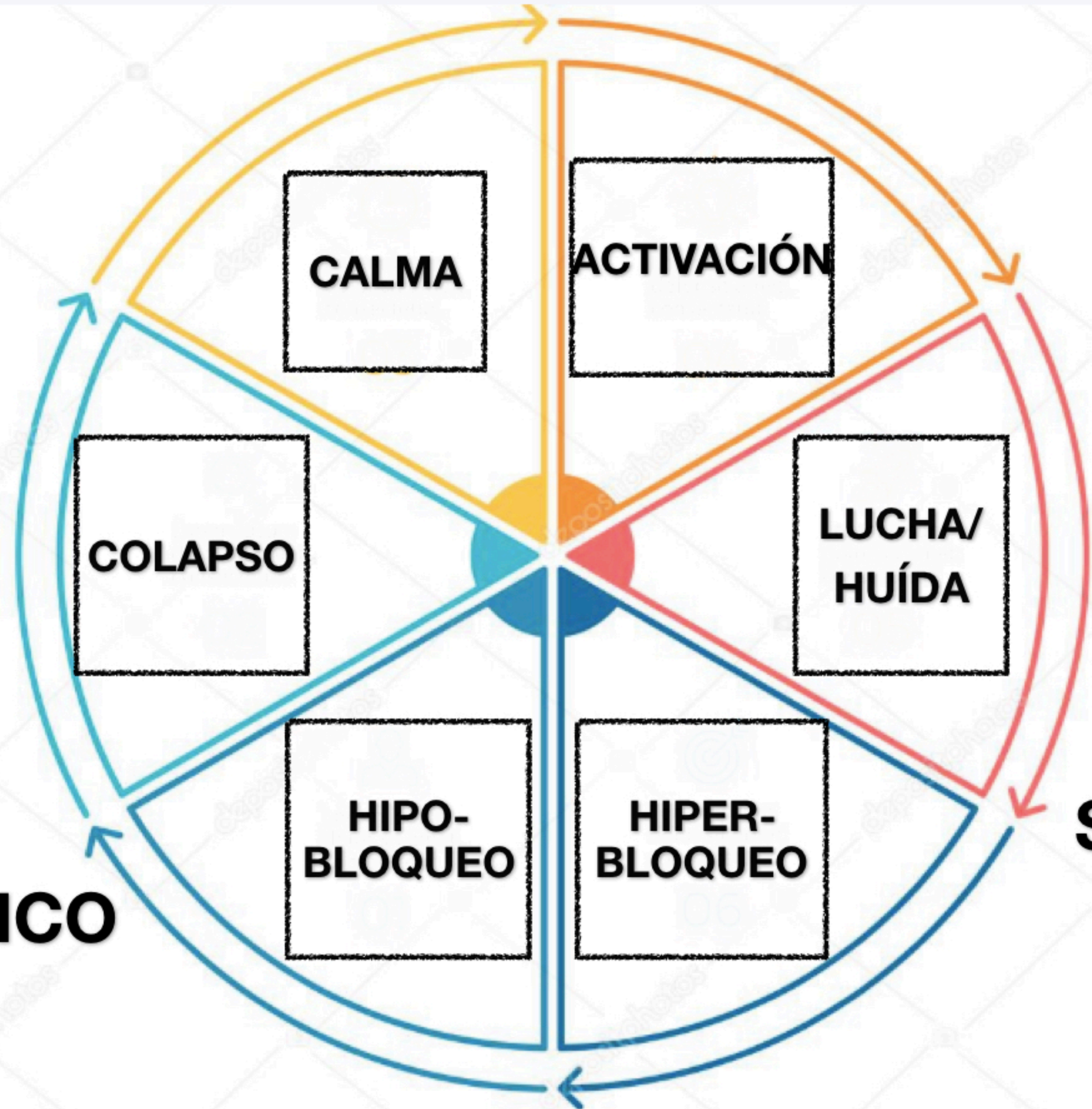


LAS PERSONAS TRATAN DE EVITAR ALGO (SENSACIONES, EMOCIONES, CONDUCTAS O PENSAMIENTOS. PARA LOGRARLO USAN A SU VEZ SENSACIONES, CONDUCTAS, EMOCIONES O PENSAMIENTOS. EN LA PARTE SUPERIOR ESTARÍA LO ÓPTIMO, EN LA BASE LO PATOLÓGICO



EQUILIBRIO

PARASIMPÁTICO



SIMPÁTICO

SELF CONSCIENTE

DEBO DEJAR A MI PAREJA PORQUE ES TÓXICA,
PERO NO SÉ PORQUE NO PUEDO HACERLO

PARTES INCONSCIENTES O EMOCIONALES

MI PAREJA ME MALTRATA. TENGO DERECHO A CUIDARME

TENGO MIEDO DE ESTAR SOLA Y QUE NADIE ME QUIERA

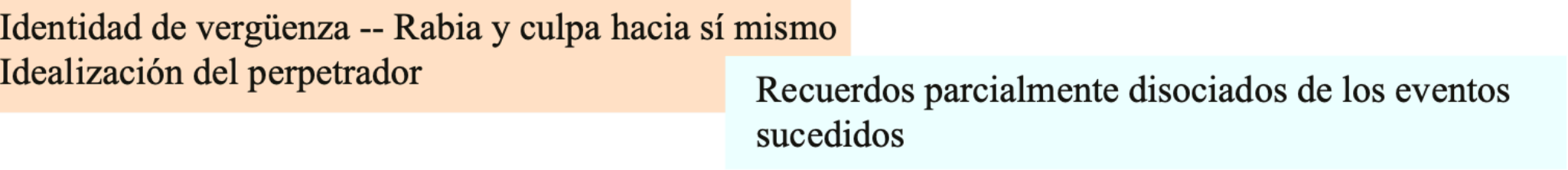


Un niño abusado por un cuidador está en una situación "imposible".

- Se activan los sistemas defensivos de la rabia y el escapar del daño.
- Al mismo tiempo, el niño debe ver a sus cuidadores como la fuente de suministros necesarios para sobrevivir.
- El niño puede disociar los recuerdos del abuso, y de este modo desactivar la rabia, y la necesidad de evitar al perpetrador.



- O el niño puede sólo parcialmente disociar el abuso (recordar vagamente, o minimizar los eventos abusivos). La rabia no resuelta puede volverse hacia él mismo.



PARCUVE

**PÁNICO
(APEGO)**

PERDIDA REAL

**PERDIDA IMAGINARIA
(EMOCIONAL)**

ANSIEDAD

MIEDO

**RABIA HACIA DENTRO
AUTOLESIÓN**

RABIA

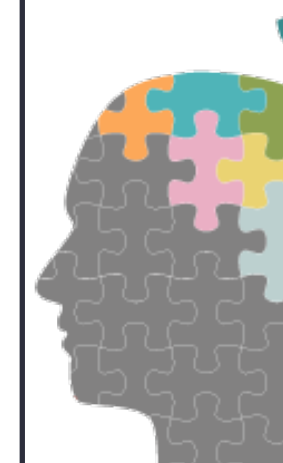
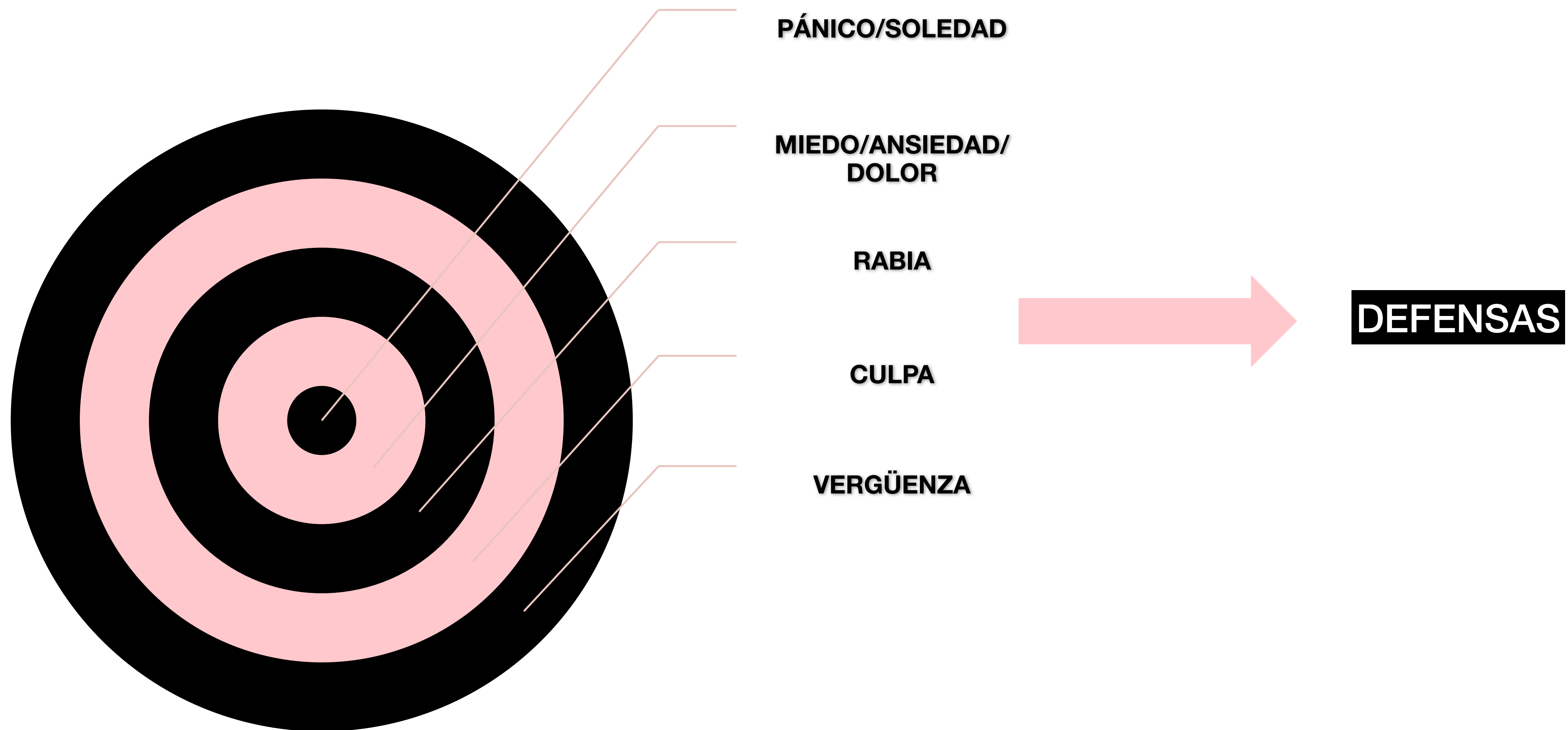
**RABIA HACIA FUERA
AGRESIÓN**

VERGÜENZA

CULPA

SOMÁTICO

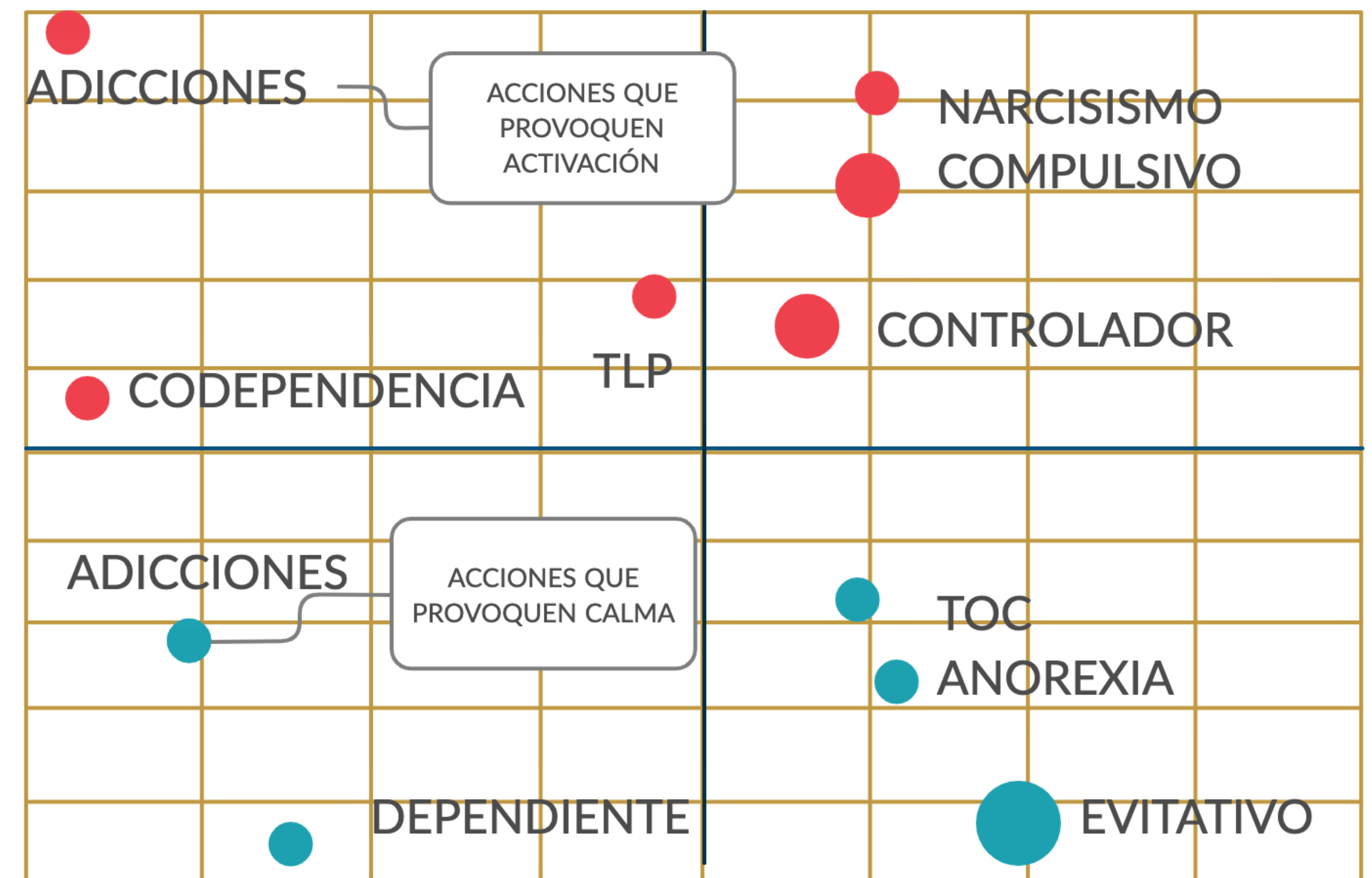
VERBAL





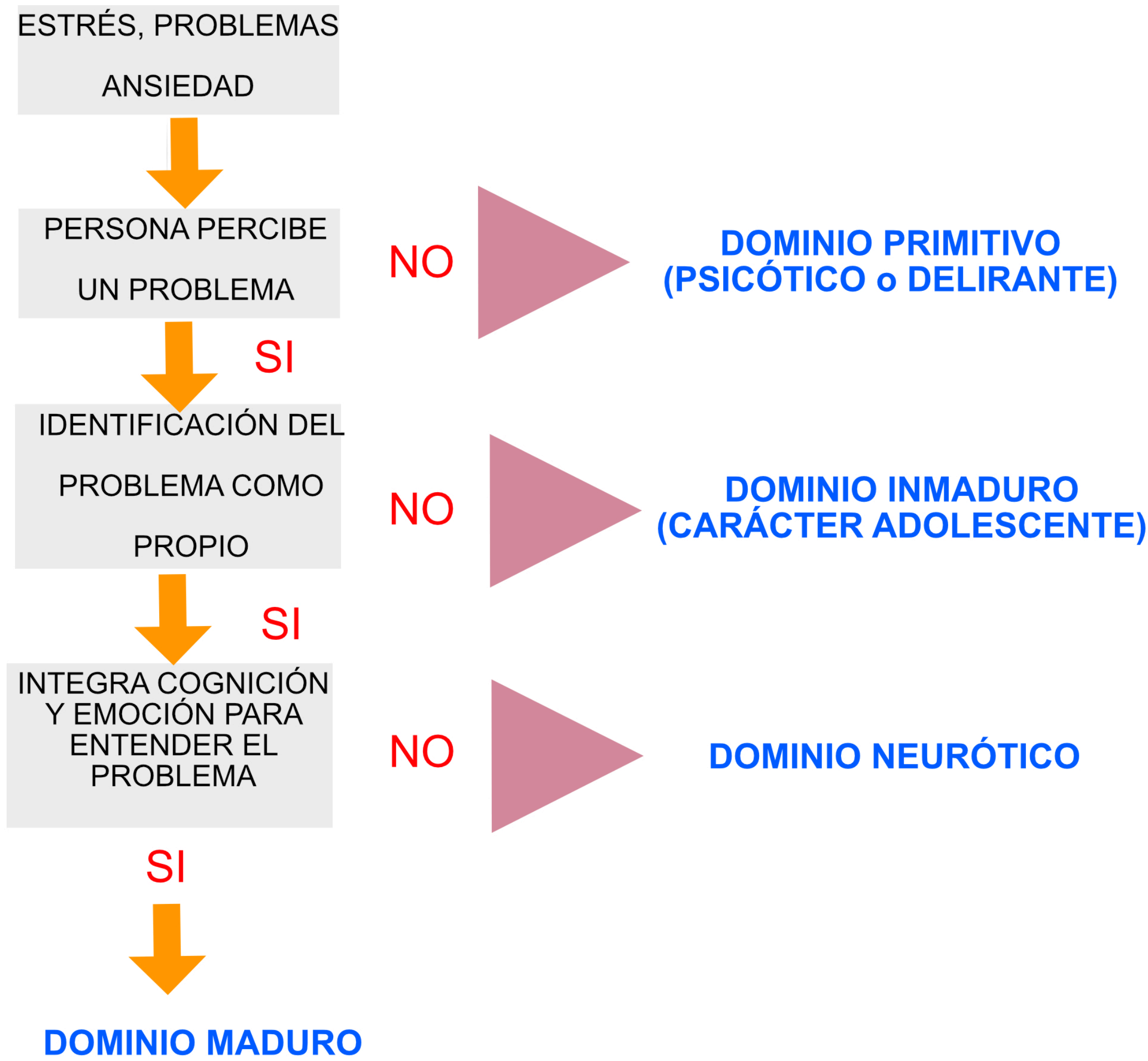
PARASIMPÁTICO: DISOCIACIÓN

SIMPÁTICO: LUCHA



SIMPÁTICO: HUIDA

TIPOS DE DEFENSAS



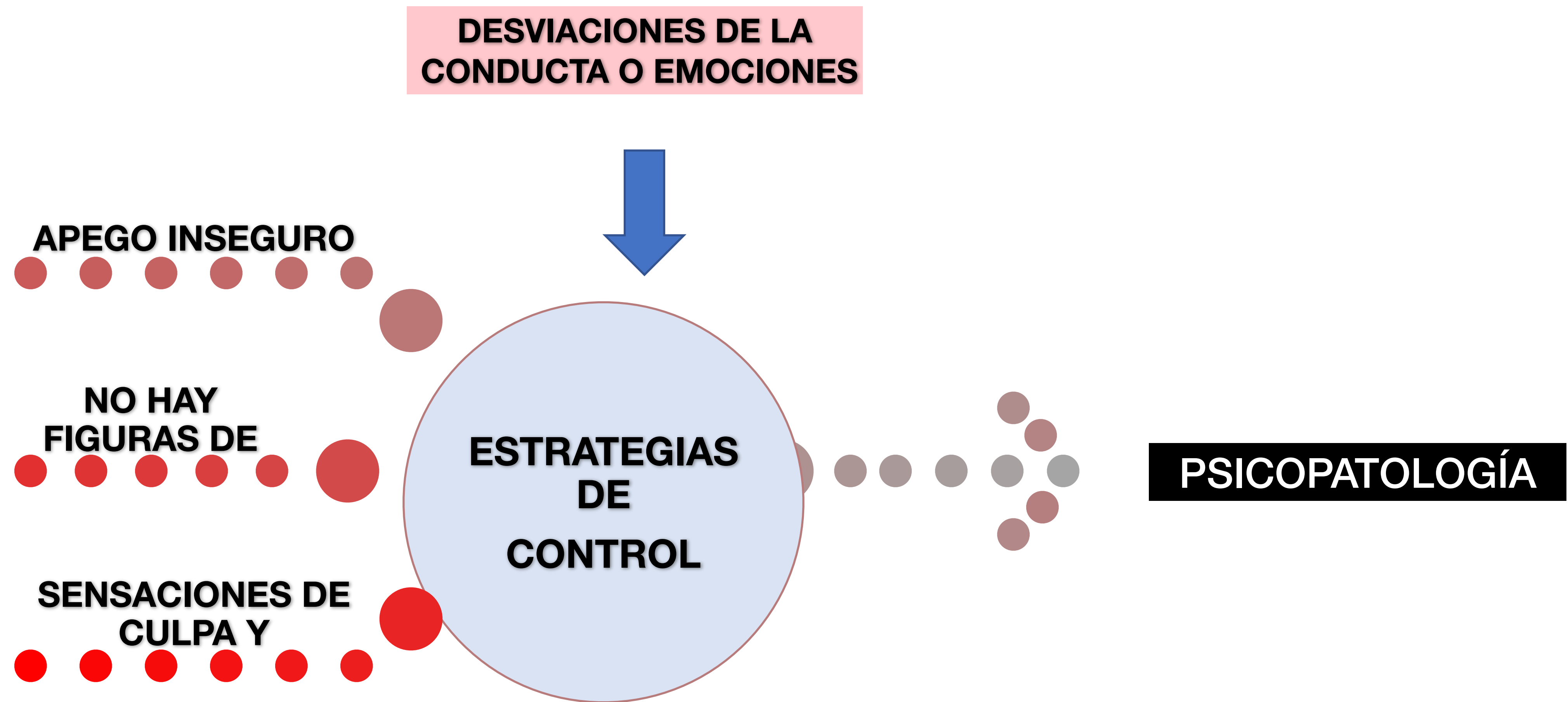
PSYCHOLOGICAL ADAPTATIVE MECHANISMS

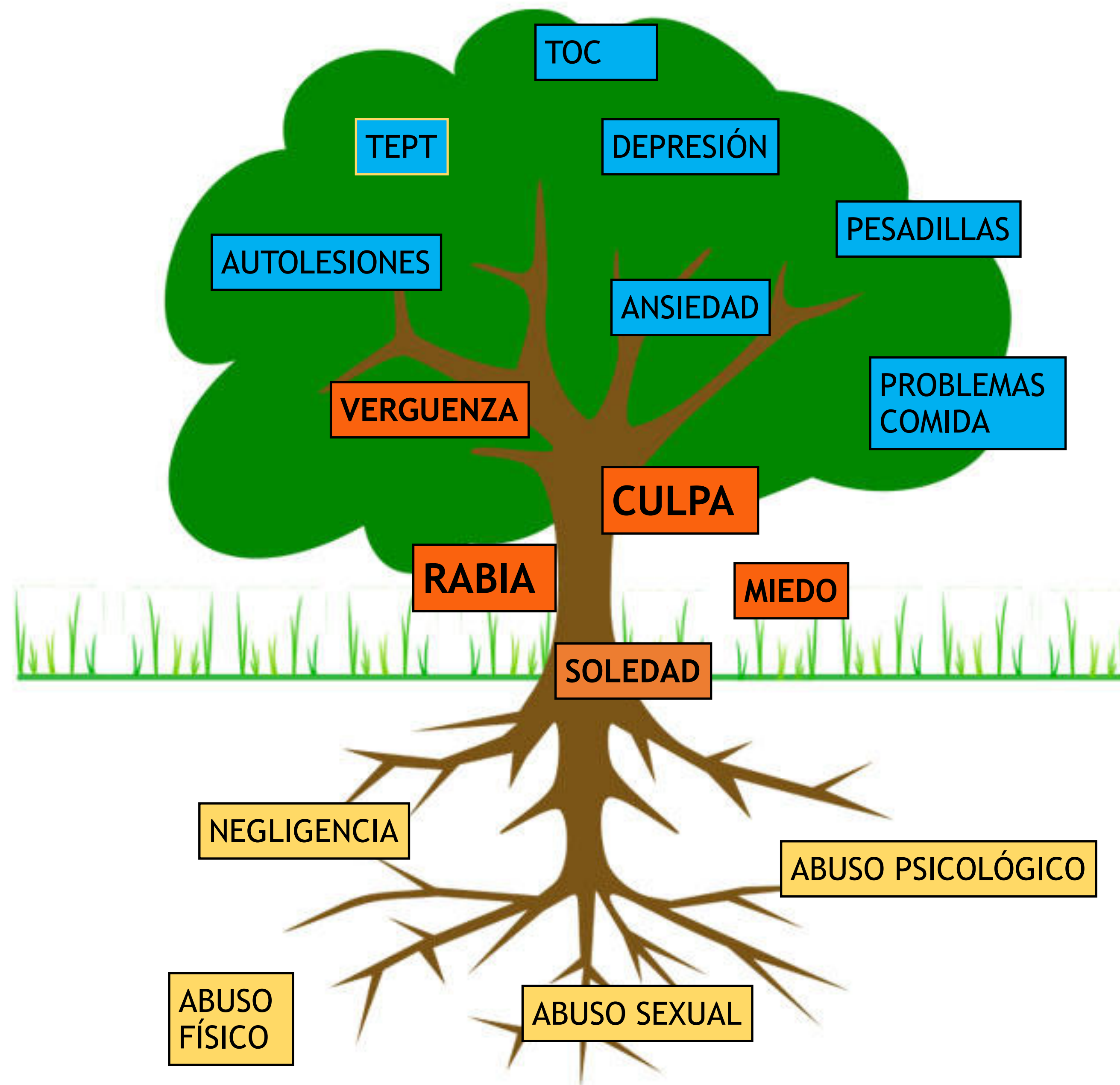
Thomas P. Beresford

DEFENSAS

- DISOCIACION
 - AMNESIA
 - DESPERSONALIZACIÓN
 - DESREALIZACIÓN
- IDEALIZACION
- NEGACION
- NORMALIZACIÓN
- REPRESIÓN
- RACIONALIZACIÓN

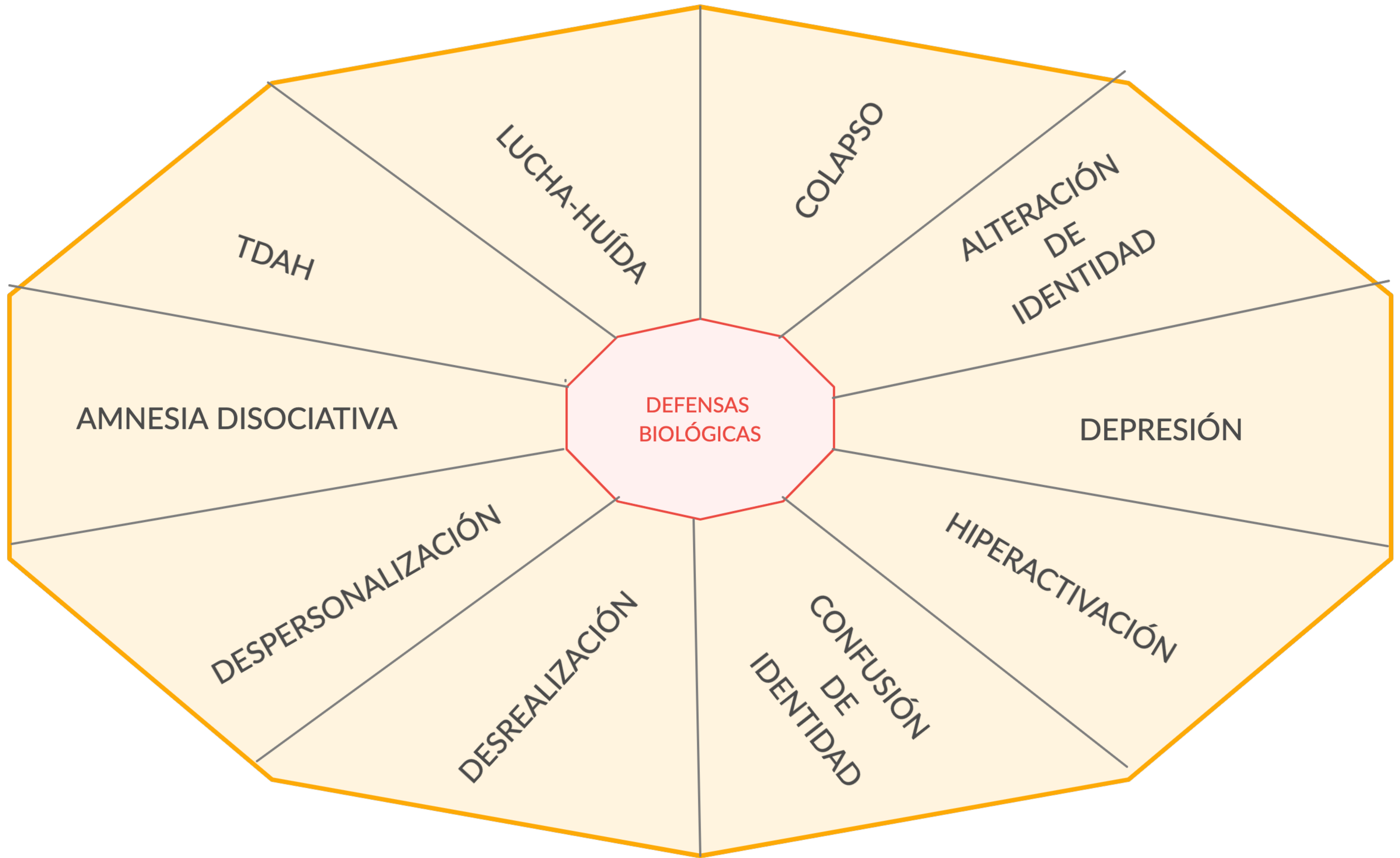


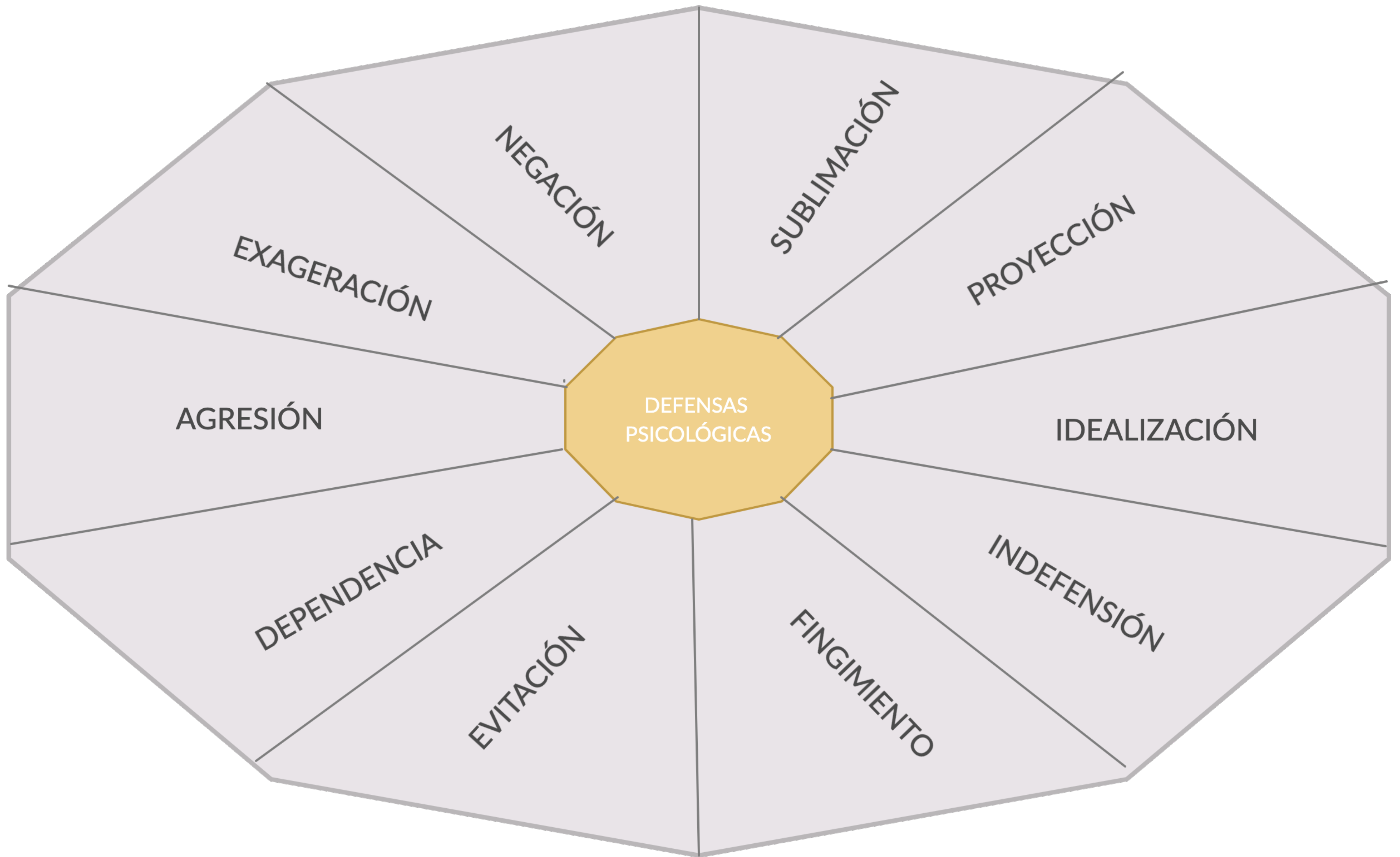


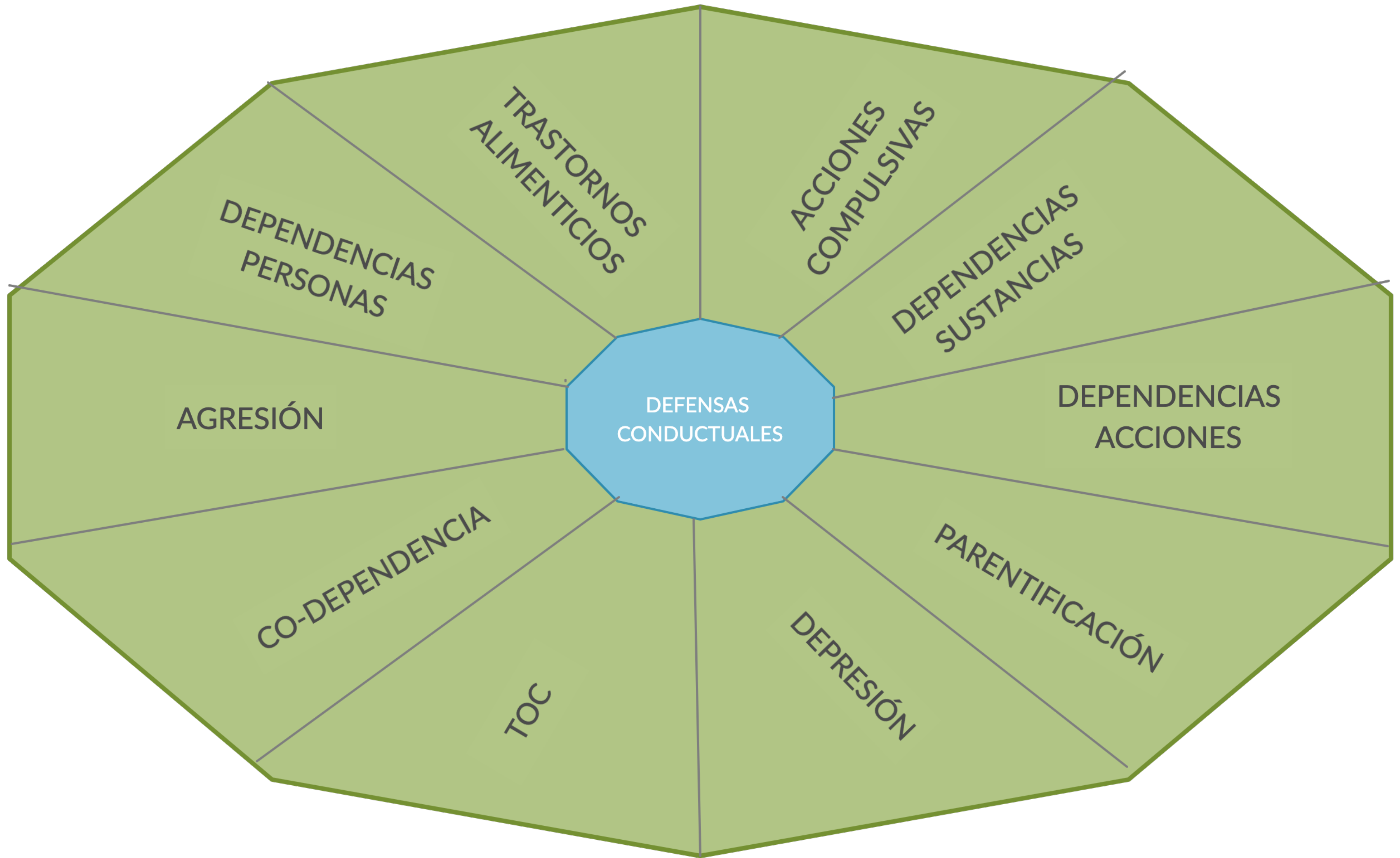


	SIMPÁTICO		PARASIMPÁTICO	
	Luchar	Huir	Congelar	Halagar
CONEXIÓN	CONTROLAR PARA SENTIR CONEXIÓN	SER PERFECTO PARA SENTIR CONEXIÓN	EVITAR CONEXIÓN	ME FUSIONO PARA SENTIR CONEXIÓN
SEGURIDAD	EXPRESAR RABIA PARA ESTAR A SALVO	SER PERFECTO PARA SENTIRSE A SALVO	ESCONDERSE PARA ESTAR A SALVO	ME DENIGRO PARA ESTAR A SALVO

PETE WALKER







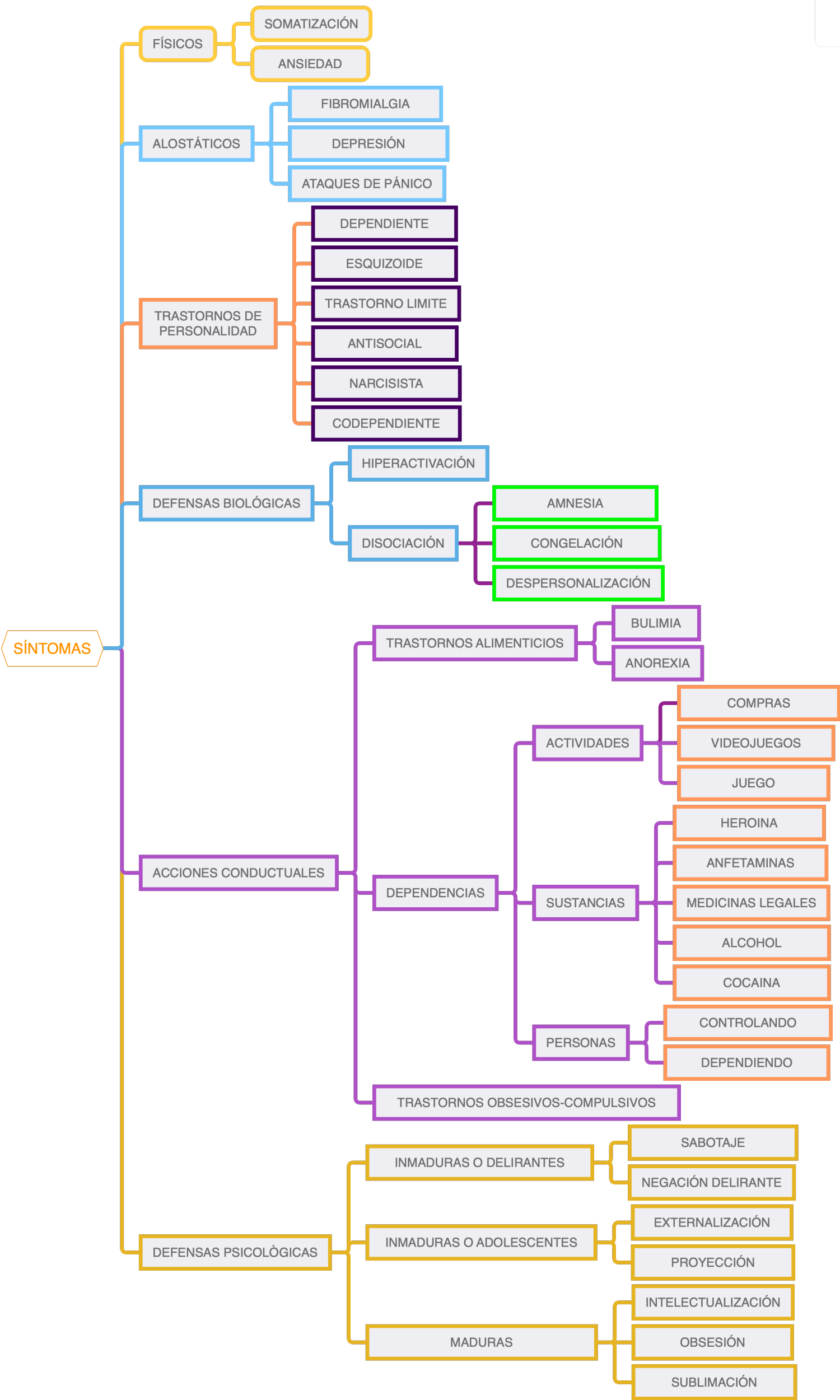
Evitación de Objetivo e Idealización - ejemplo

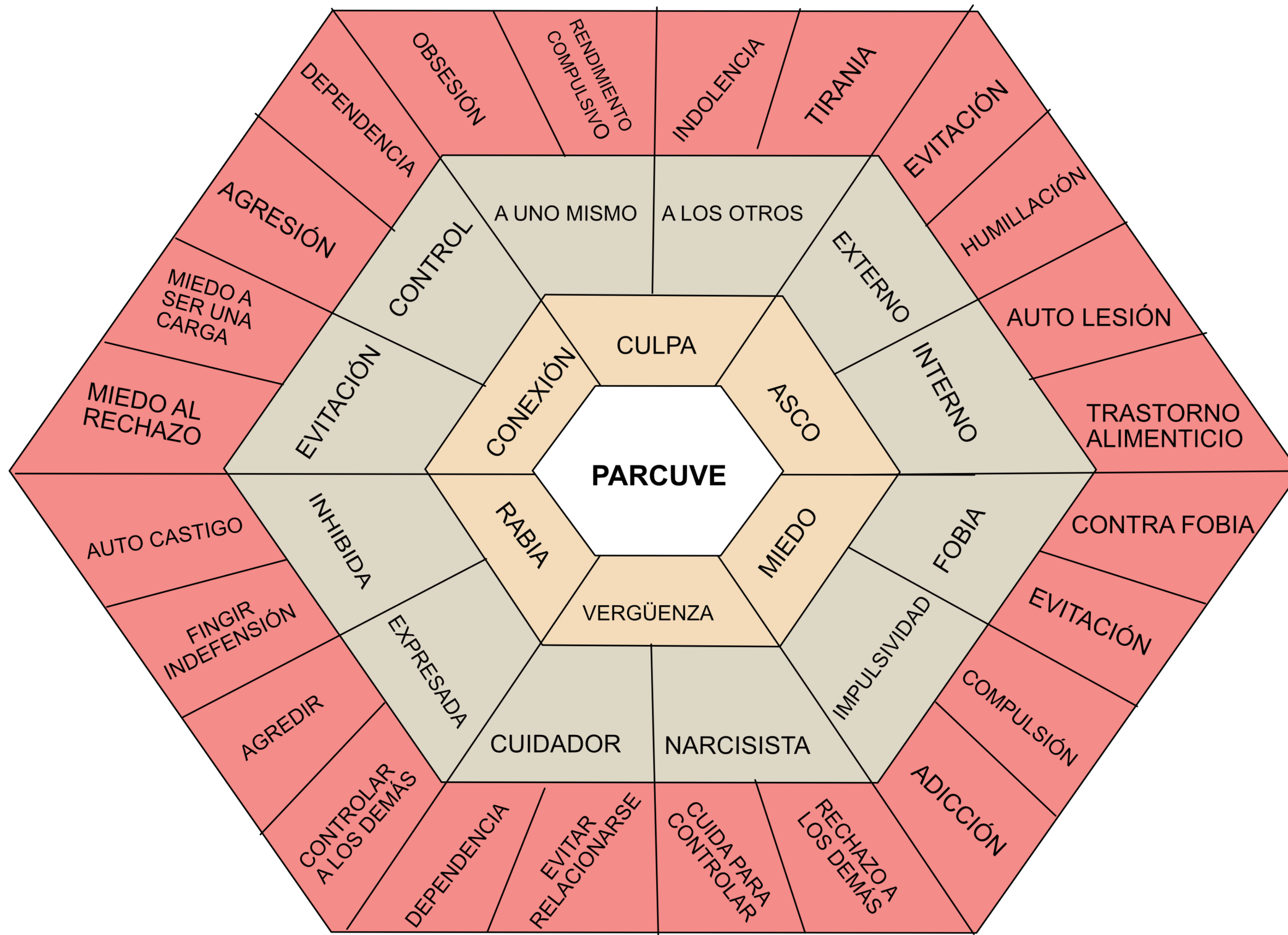
**Perspectiva Adulta
Orientación Presente
Recurso de lugar seguro
Otros recursos positivos**

**Defensa de
Evitación:
Hacer blanco en la
pregunta - "¿Qué
tiene de bueno no
tener imágenes
(del recuerdo)?"**

**Defensa de
idealización: la
necesidad del
cliente de mantener
una imagen
positiva y valorada
de ambos el
perpetrador y sus
padres**

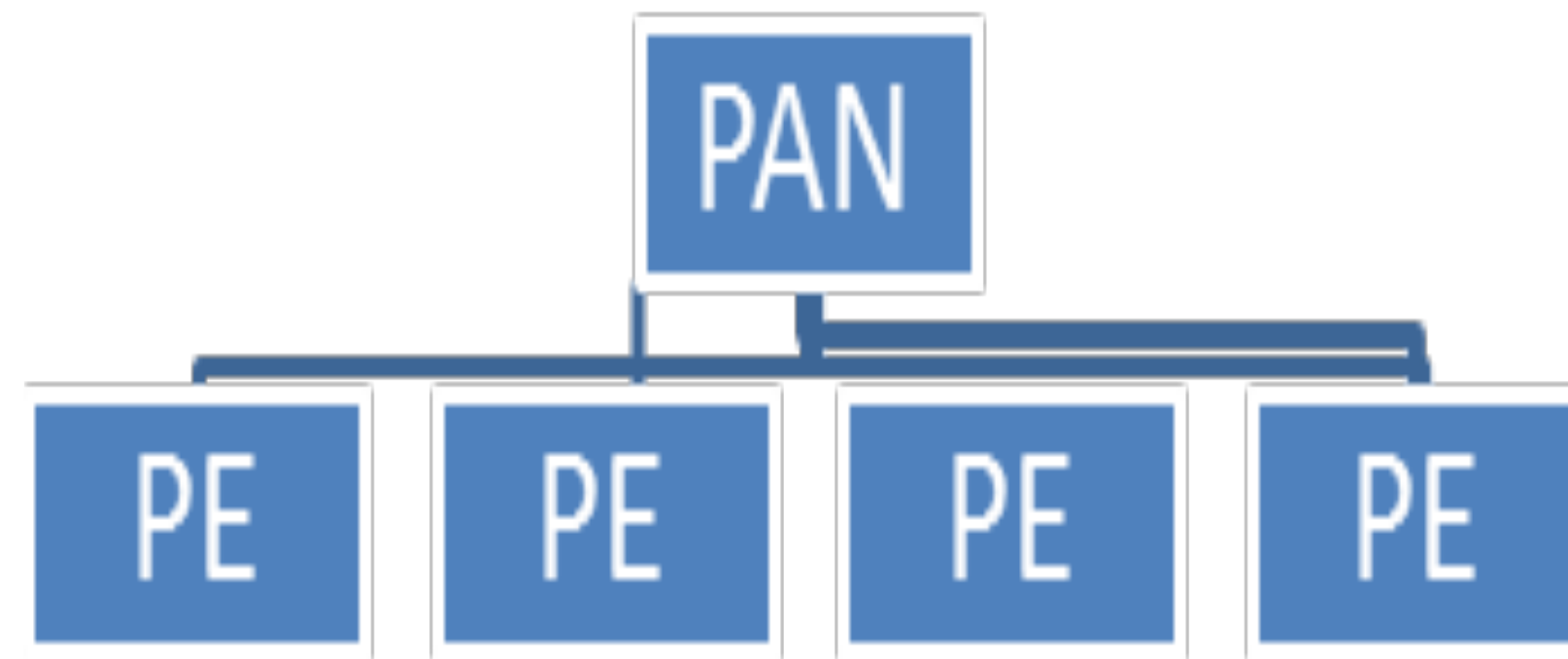
**Ojos cerrados
en el momento
del trauma.
Afecto negativo
abrumador.
Emociones:
terror,
vergüenza, y
fuera de control.**



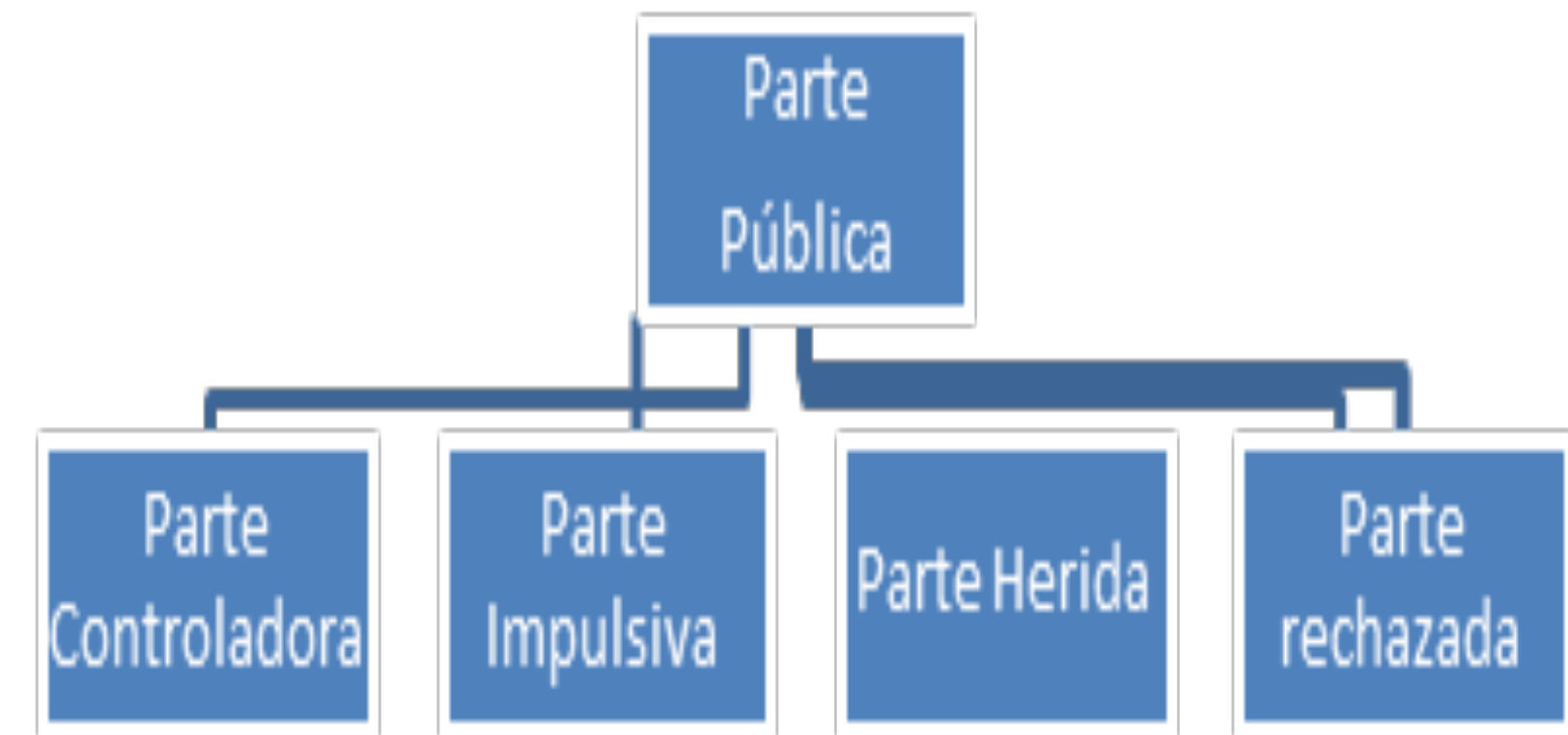


DISOCIACIÓN

PARALELISMOS ENTRE DISOCIACIÓN ESTRUCTURAL Y OTROS MODELOS



**MODELO
DISOCIACIÓN
ESTRUCTURAL**



**MODELO
METAFÓRICO**





DEFENSAS

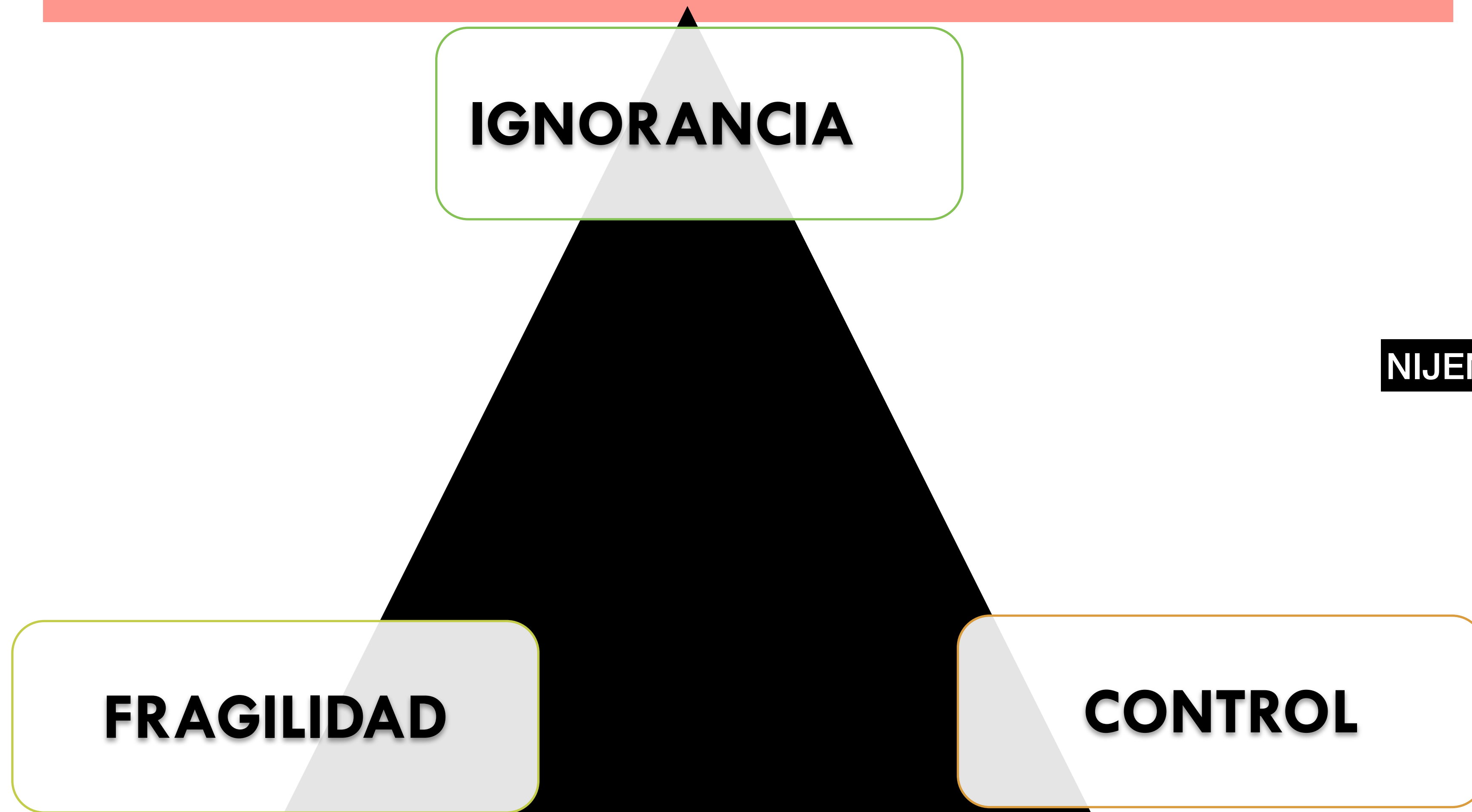
NEGACIÓN

IMPULSIVIDAD

COMPULSIÓN

OBSESIÓN

La trinidad del trauma

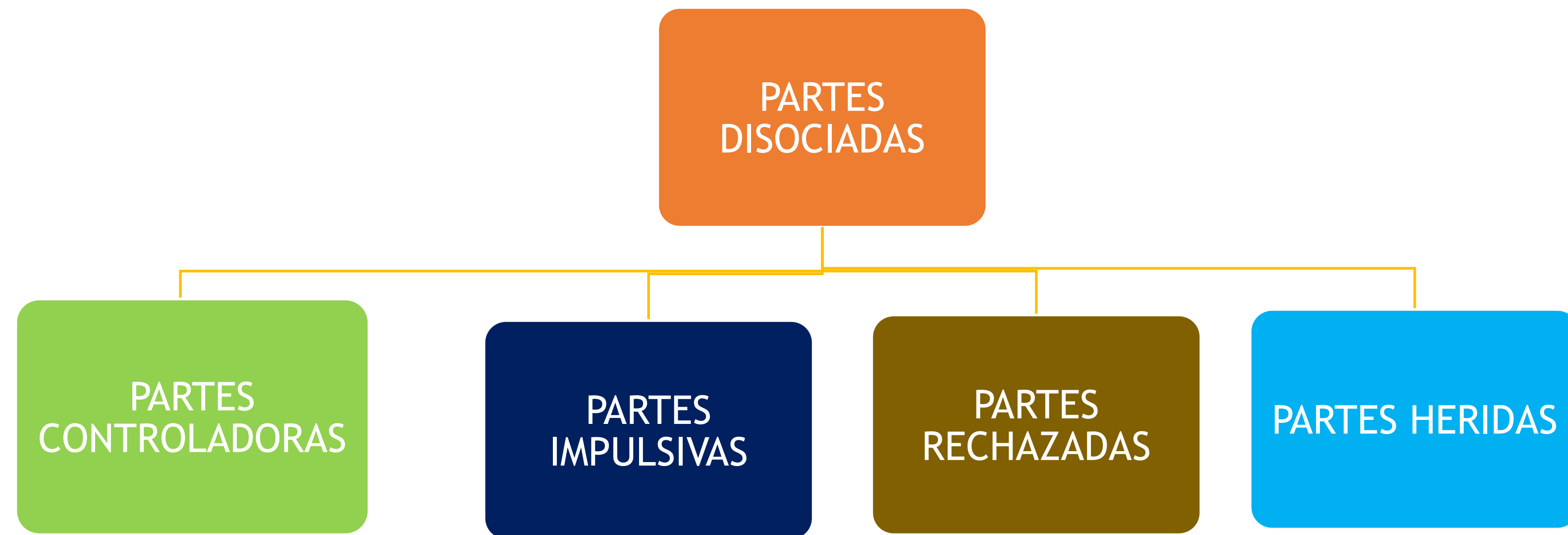


NIJENHIUS (2016)

Diferentes partes



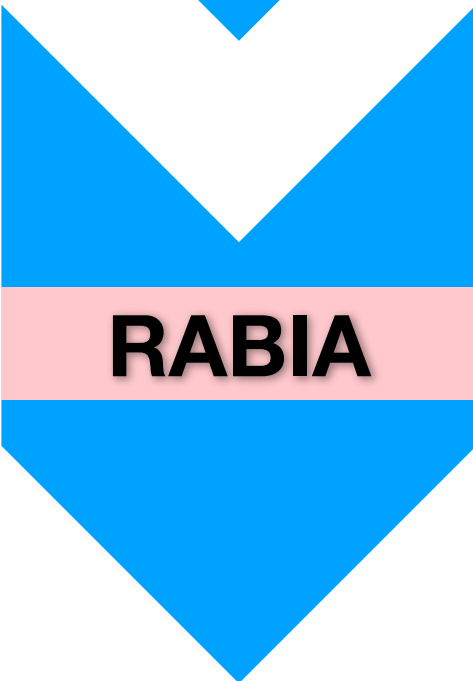
PARTES ASOCIADAS AL TRAUMA



EMOCIONES PROYECTADAS AL EXTERIOR



LA TRISTEZA SIRVE PARA
HACER VER QUE NOS
SENTIMOS MAL



ENERGIZA
PONE LÍMITES

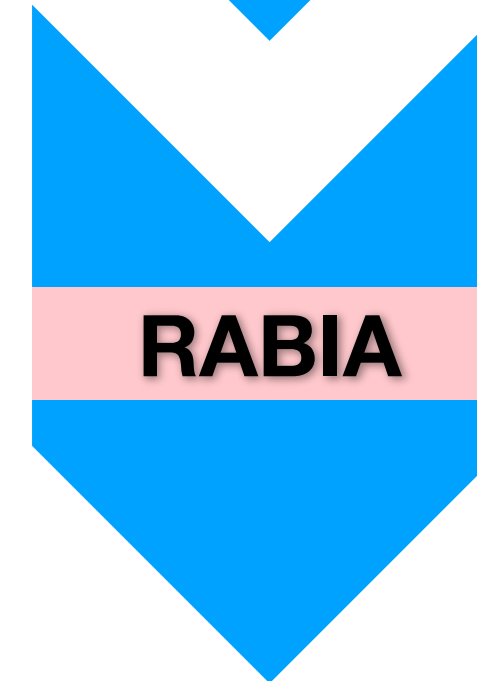


NOS AYUDA A VINCULAR

ADAPTATIVAS



LLEVA A LA DEPRESIÓN

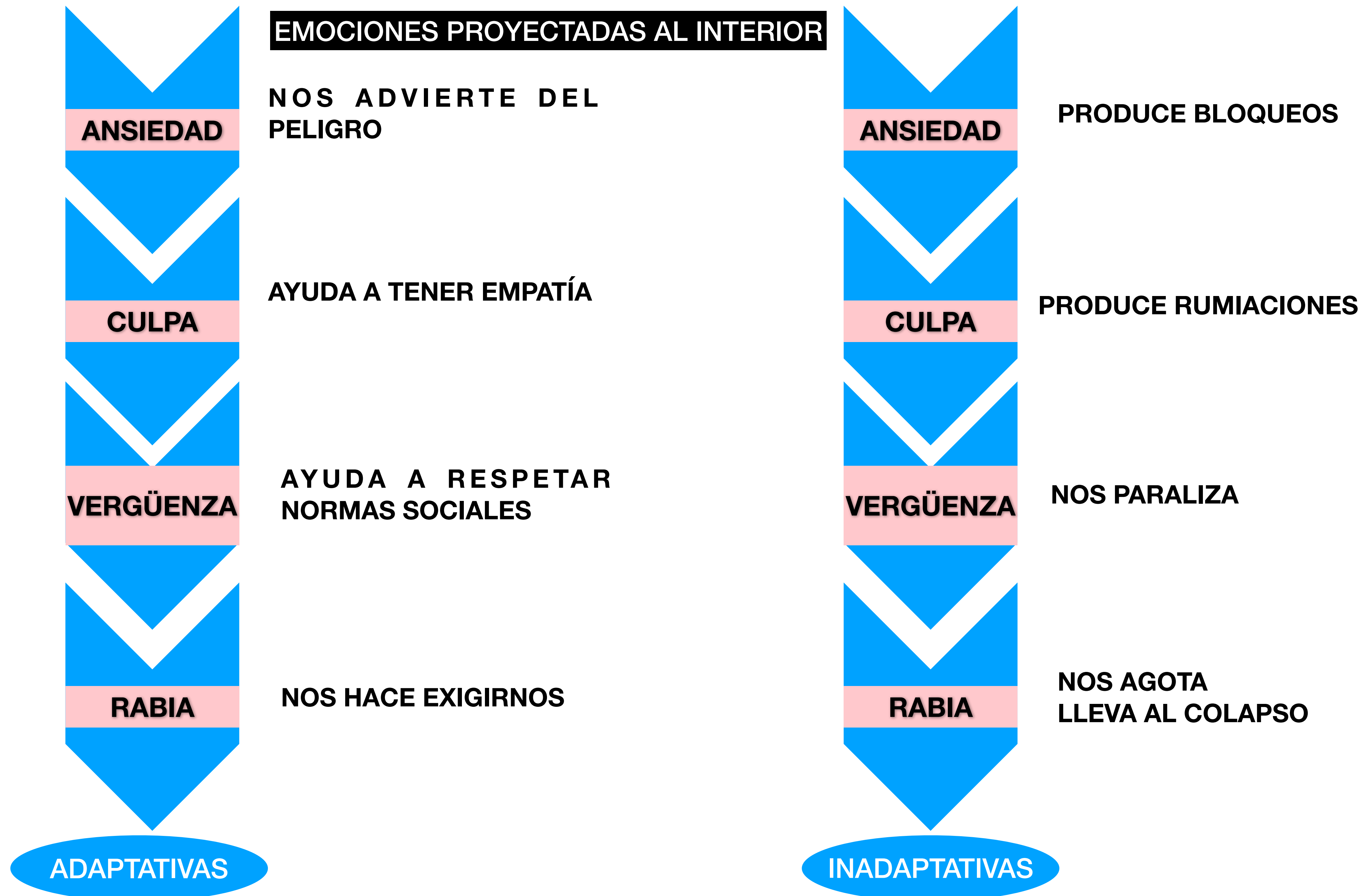


NOS ALEJA DE LOS
DEMÁS

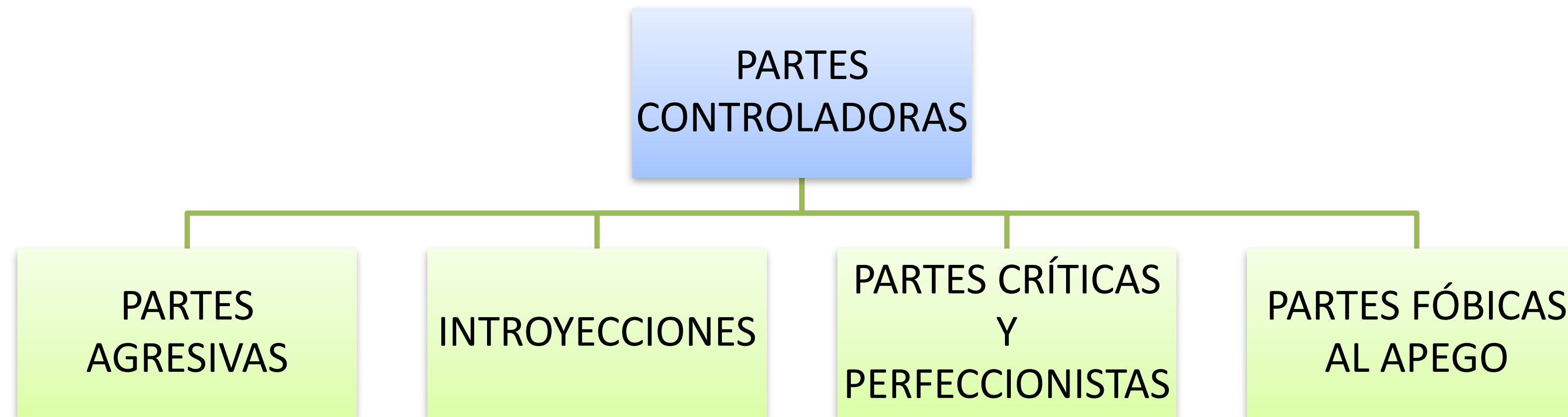


NOS AGOTA

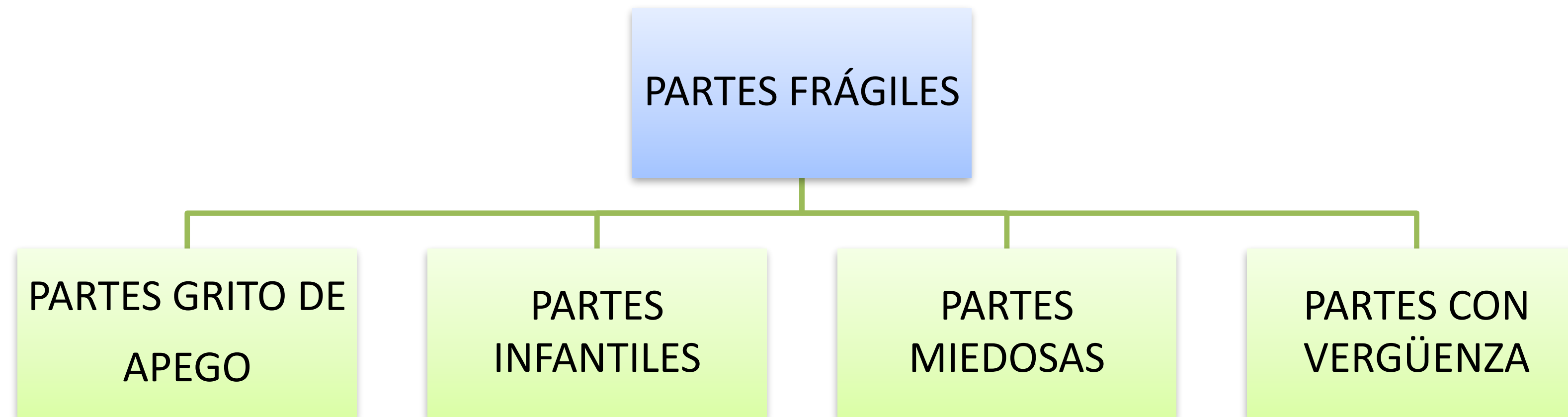
INADAPTATIVAS



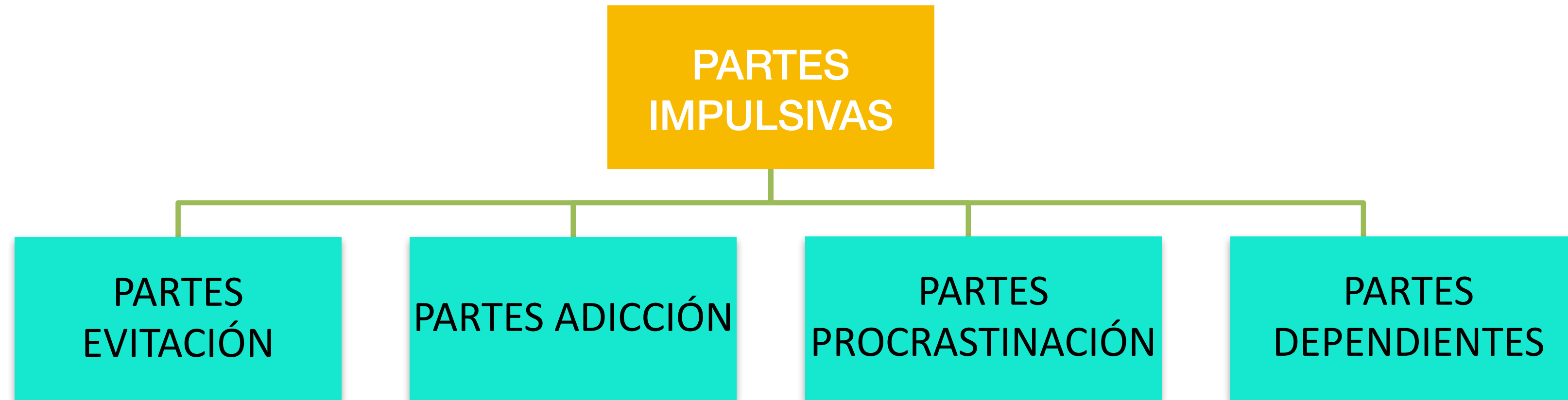
PARTES DE LA PERSONALIDAD

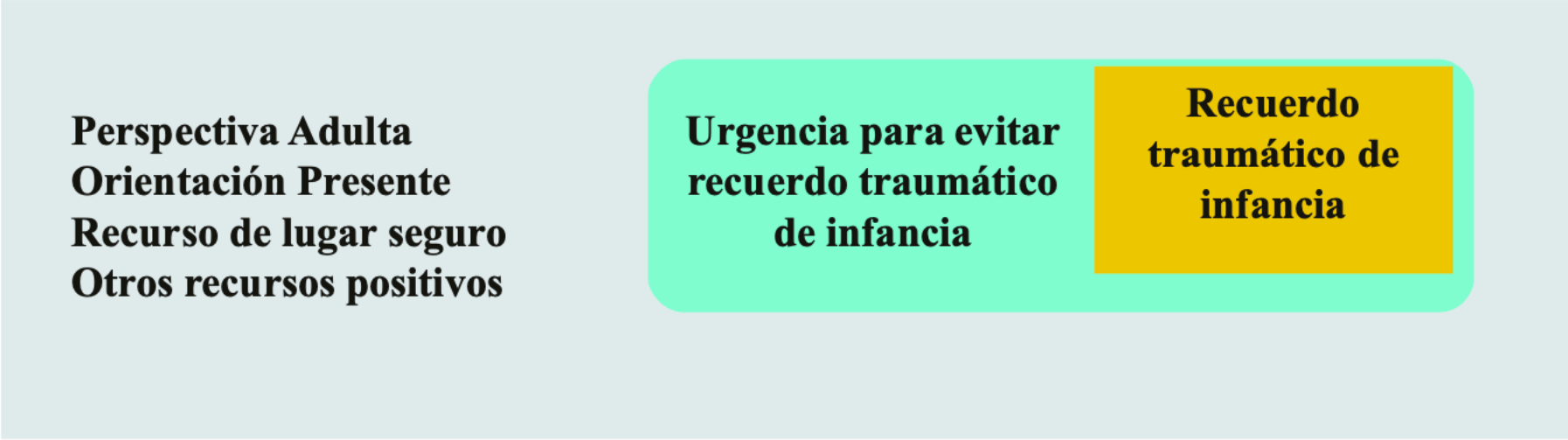


PARTES DE LA PERSONALIDAD (2)

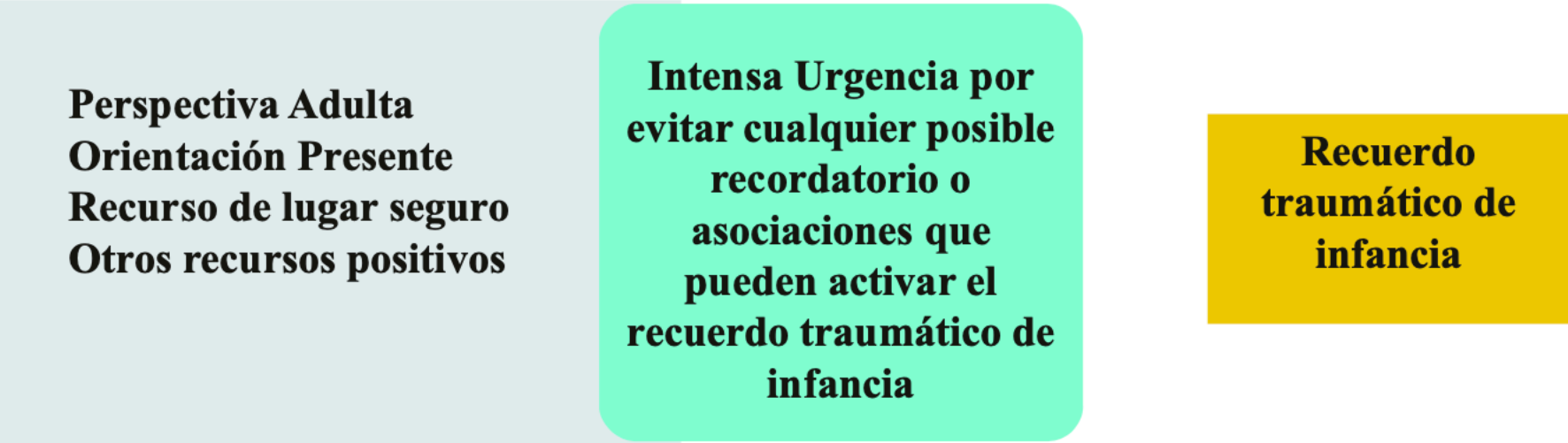


PARTES DE LA PERSONALIDAD

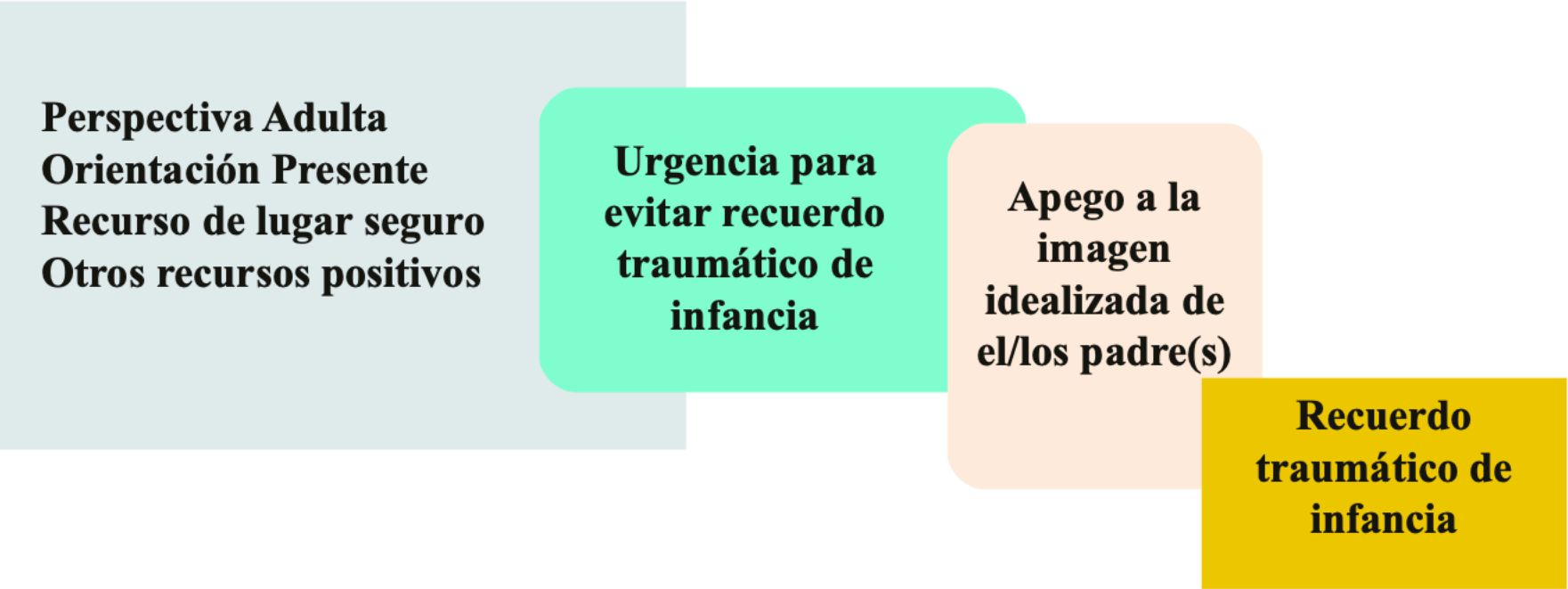


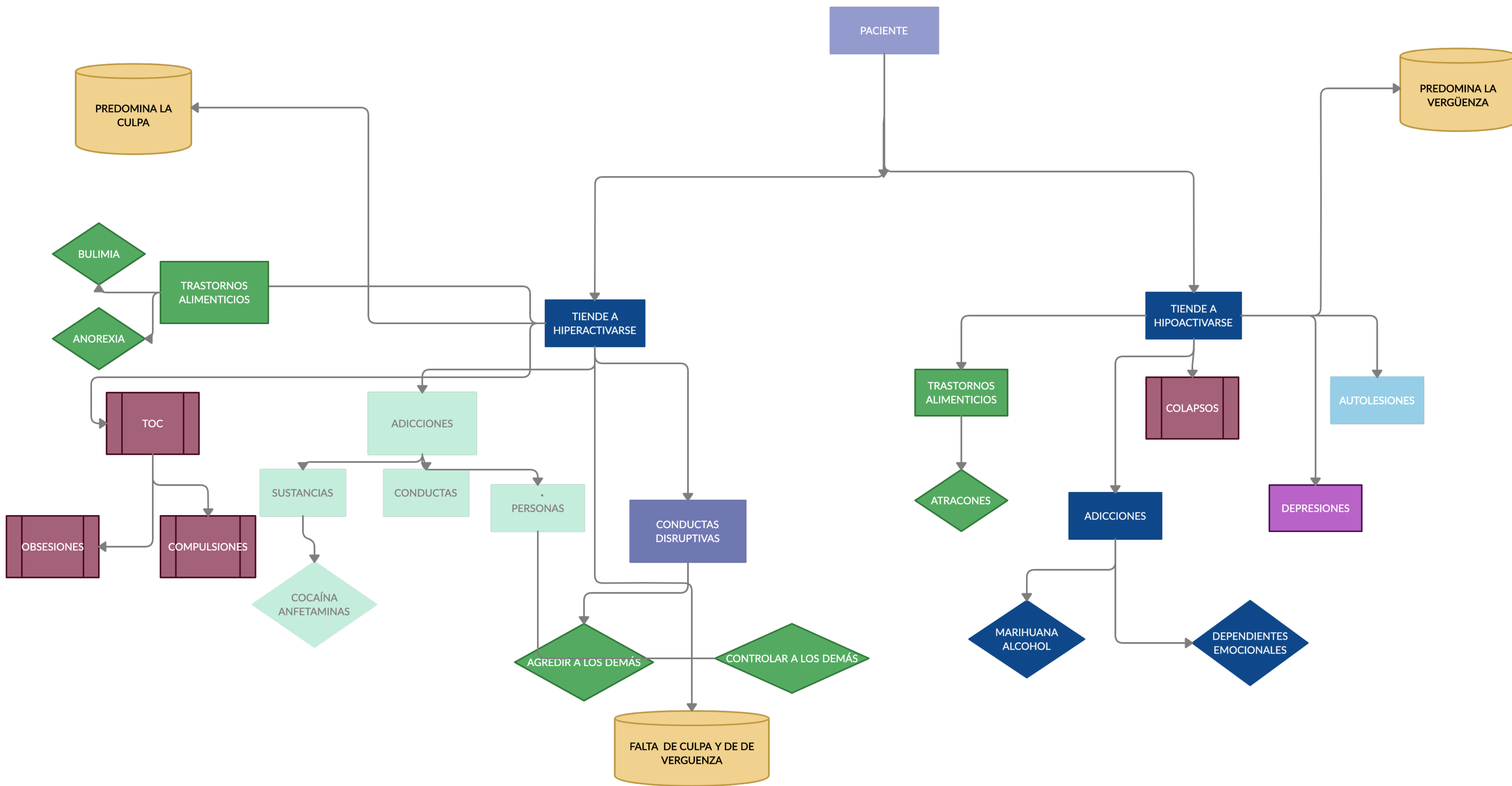


Ejemplo: Trastorno Disociativo NOS con un estado de ego "Niño Interior" completamente disociado del Estado del ego Adulto



Ejemplo: Trastorno de Estado del Ego con ambos una defensa de evitación y un defensa idealizante que impiden al consciente acceder al estado del Ego "Niño Interior" traumatizado.



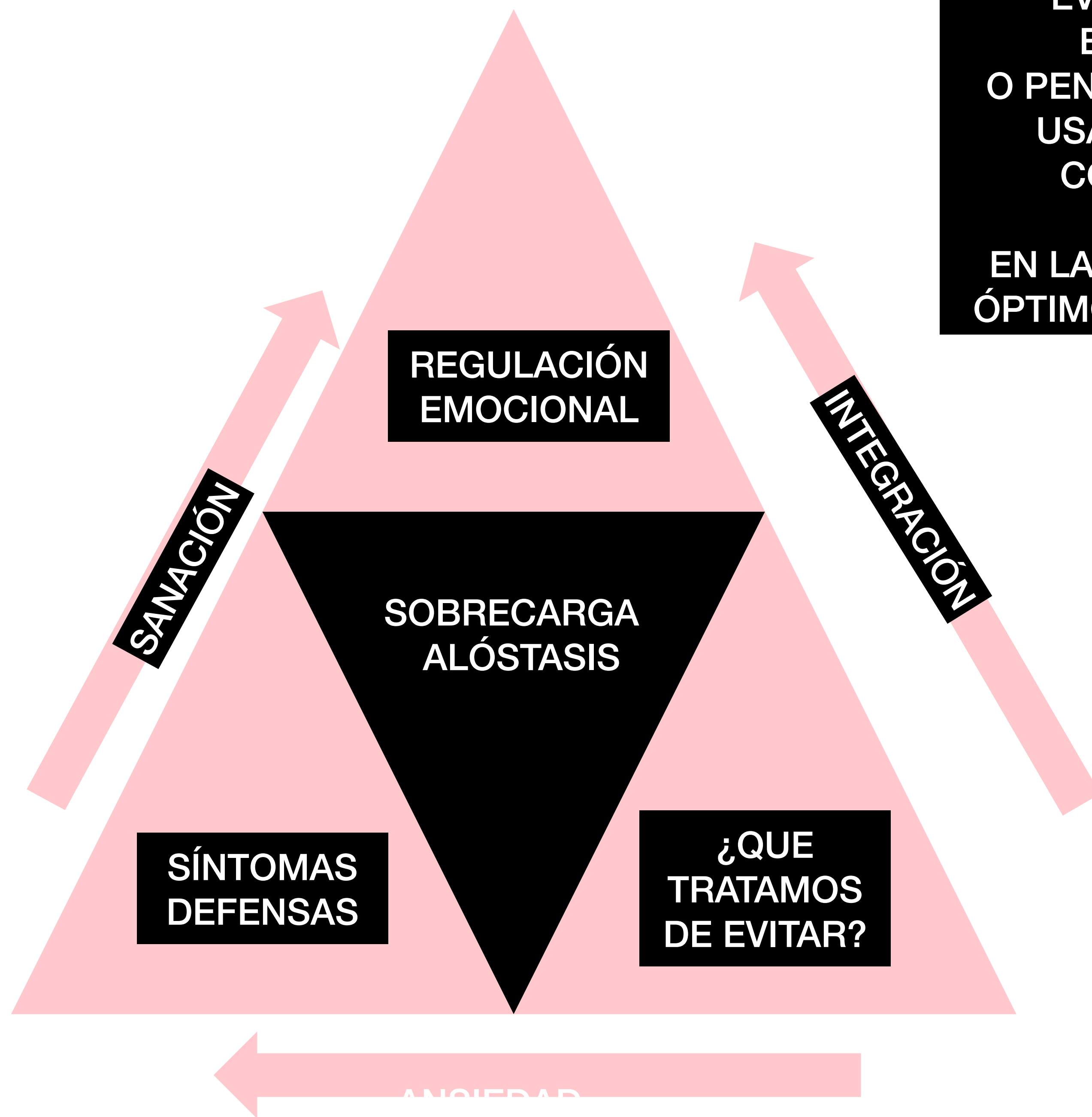


INTERVENCIÓN

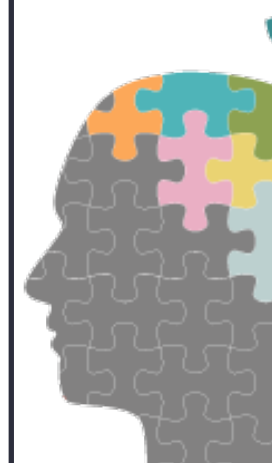
**UNA EMOCIÓN
NEGATIVA SOLO
PUEDE
CURARSE CON LA
CONTRARIA DE LA
QUE LA CREO**

BARUCH SPINOZA



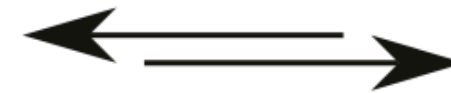


LAS PERSONAS TRATAN DE EVITAR ALGO (SENSACIONES, EMOCIONES, CONDUCTAS O PENSAMIENTOS. PARA LOGRARLO USAN A SU VEZ SENSACIONES, CONDUCTAS, EMOCIONES O PENSAMIENTOS. EN LA PARTE SUPERIOR ESTARÍA LO ÓPTIMO, EN LA BASE LO PATOLÓGICO



- Perspectiva Adulta
- Orientación Presente
- Seguridad Presente
- Recursos Positivos

Integración



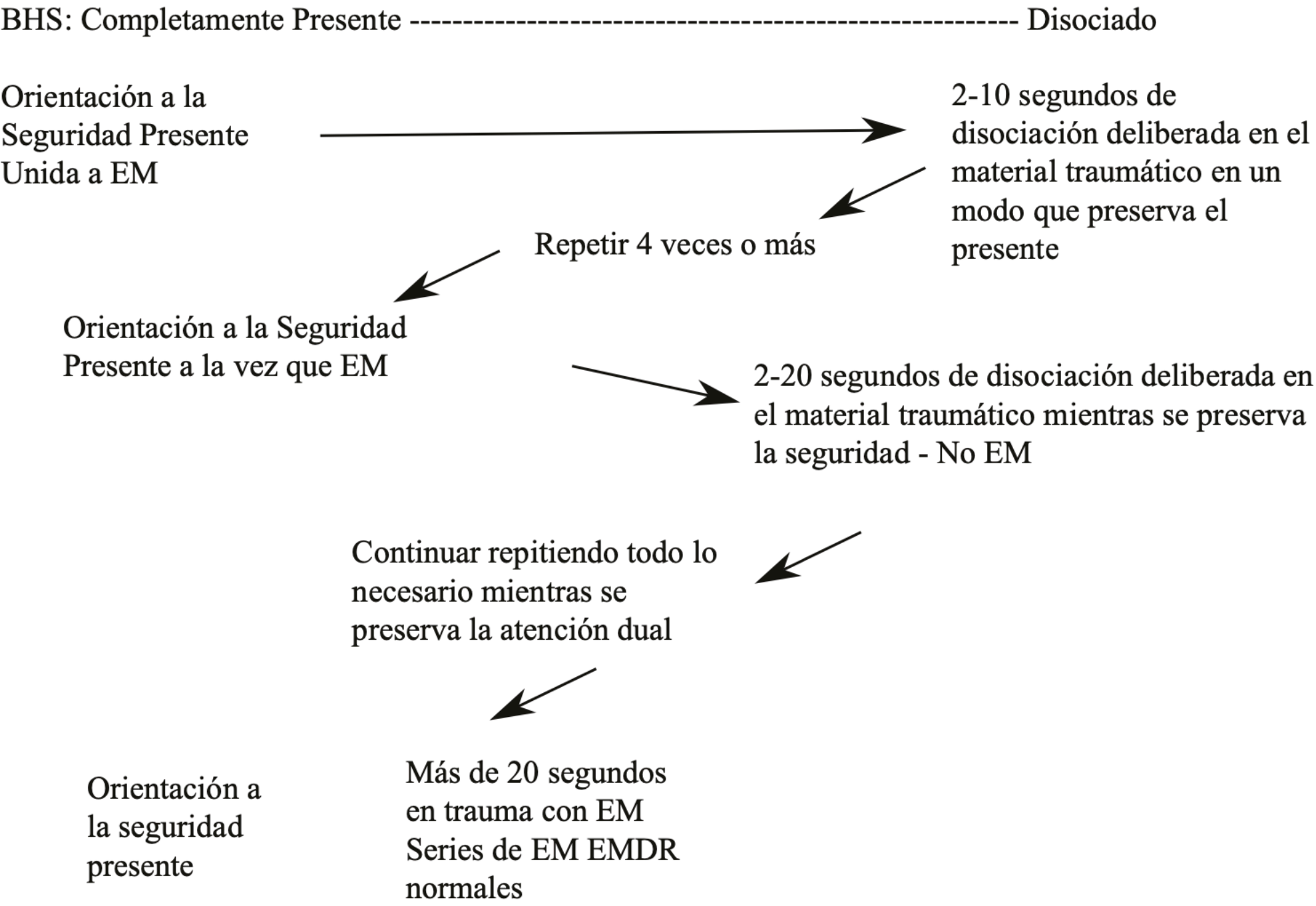
Recuerdo del Trauma
- imagen, cognición
negativa, emoción,
sensaciones físicas



- Resolución del recuerdo traumático
- Integración del evento traumático en la historia de vida individual
- Aumento de la auto-estima

Jim knipe

Método CIPOS – secuencia de procedimientos



Jim knipe



**ANDREW
LEEDS**



DEPENDENCIA EMOCIONAL

Enfocándose en un sentimiento no deseado de apego, después de ser "abandonado" por un amante.

**Conciencia Realista de
uno mismo**

**Percepción Realista del
ex-amante**

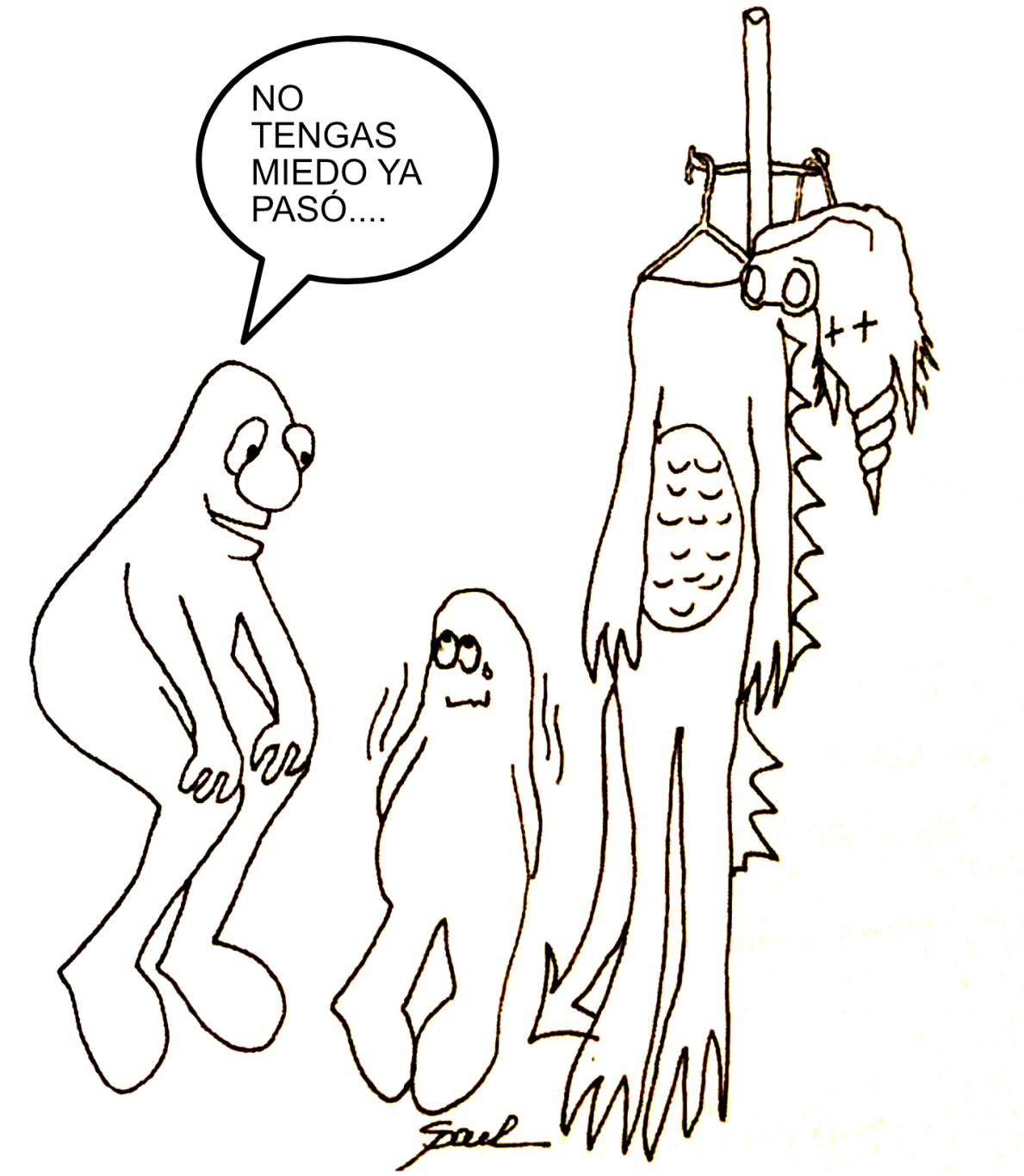
**Amor-dolor -
Necesidad intensa
de continuar con la
relación con su ex-
amante
Nivel de Afecto
Positivo (LOPA)
=10**

**Abuso y abandono
por los padres en la
infancia**

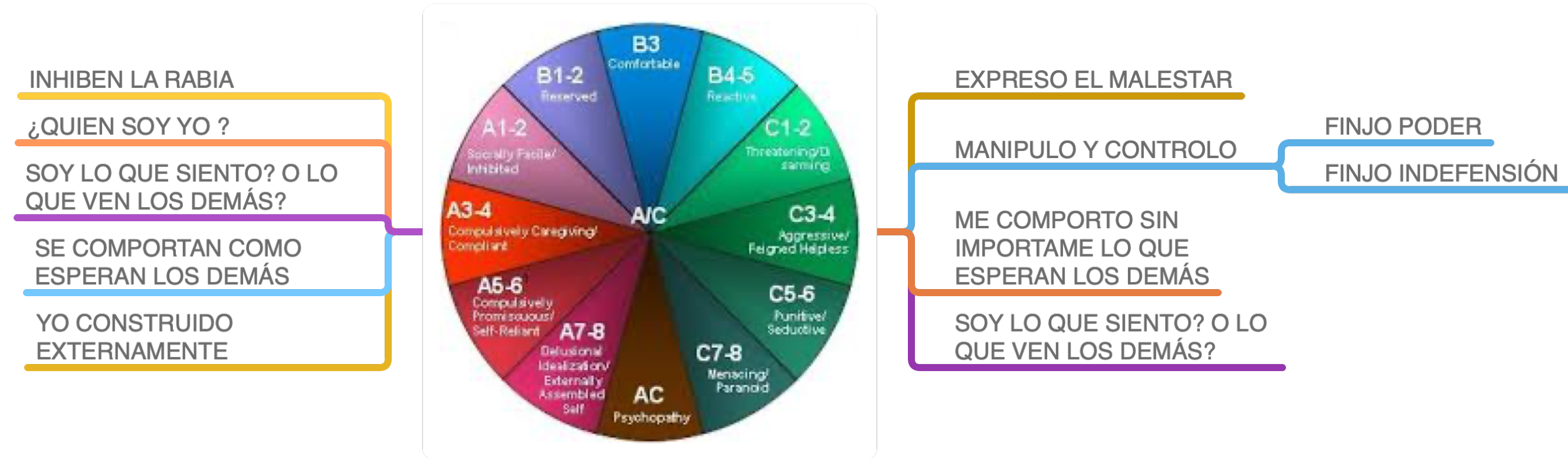
**Abandono presente
por el ex-amante**







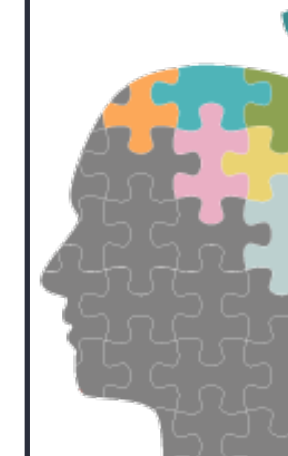
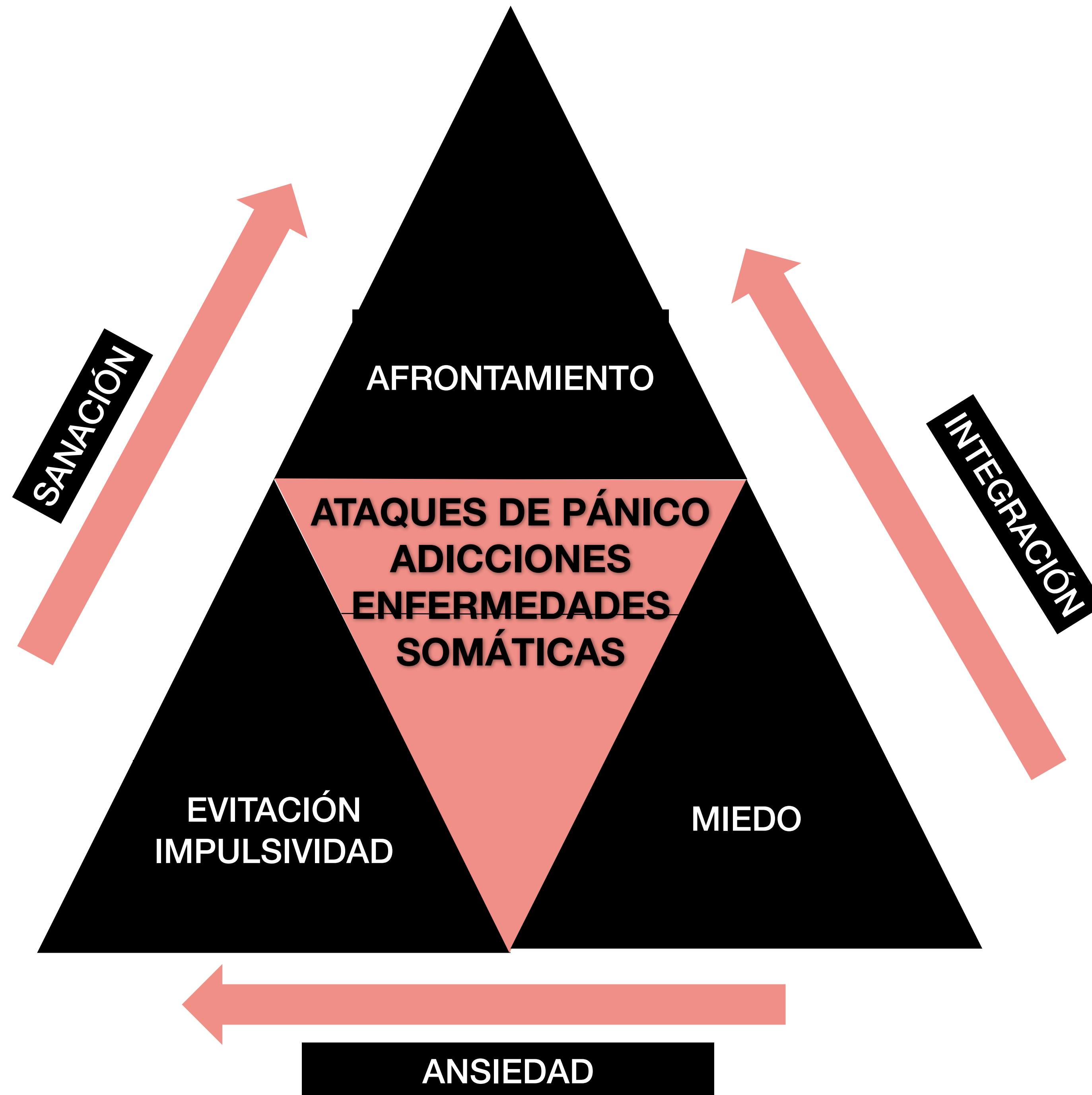




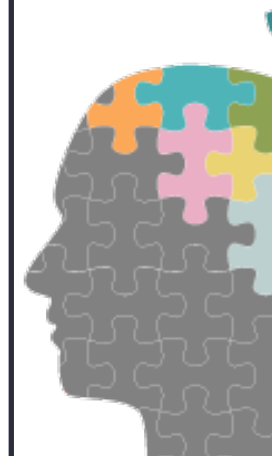
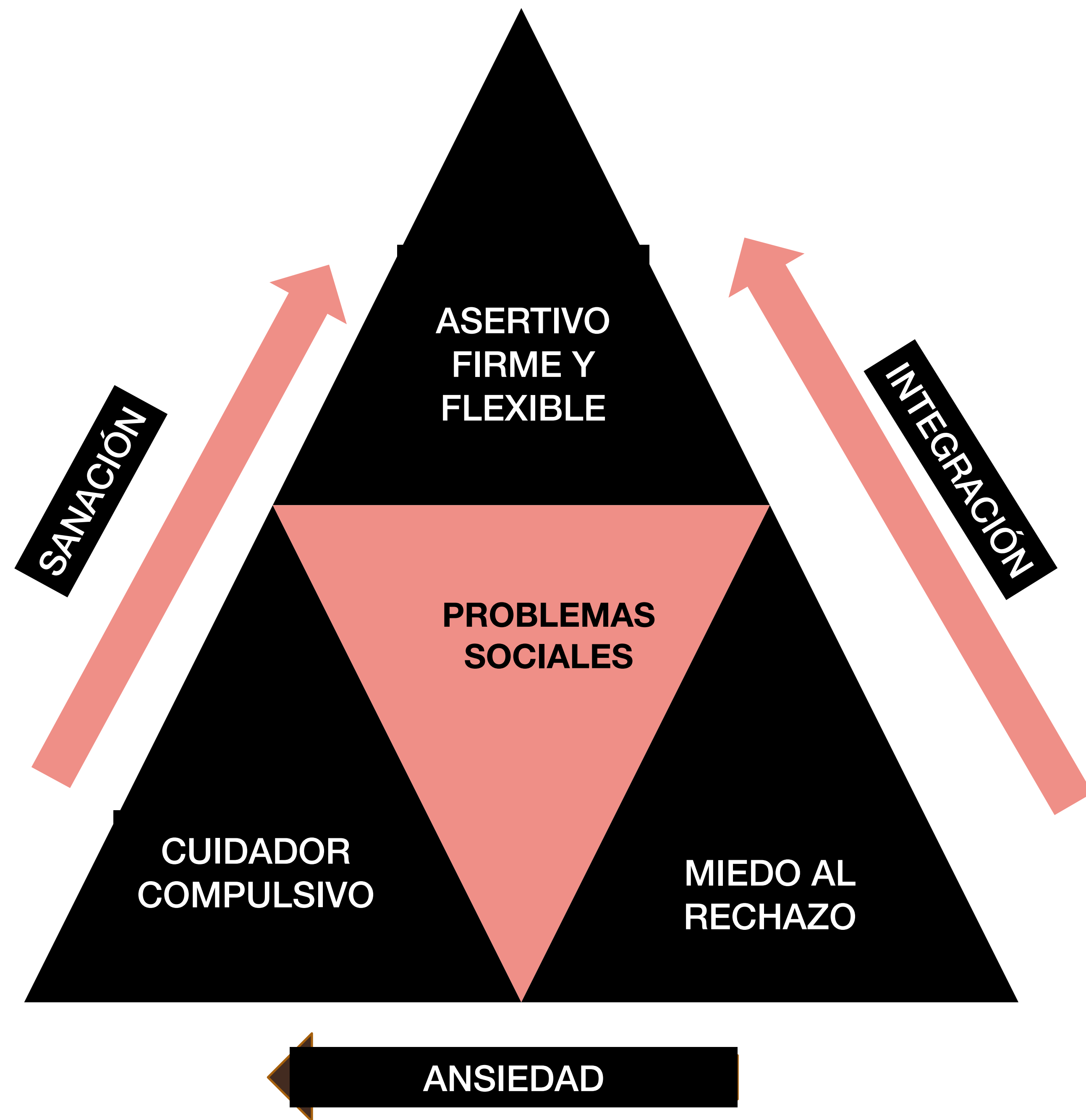
¿QUE PODEMOS EVITAR?

- **SOLEDAD, TRISTEZA**
- **MIEDO. ANSIEDAD**
- **RABIA. IRA. FRUSTRACIÓN**
- **CULPA, REPROCHES**
- **VERGÜENZA, ABATIMIENTO**

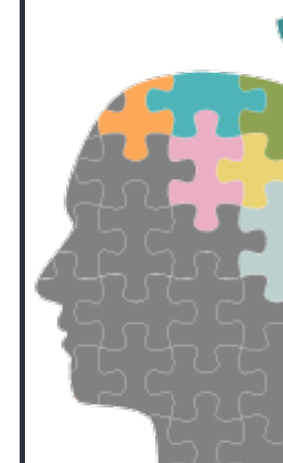
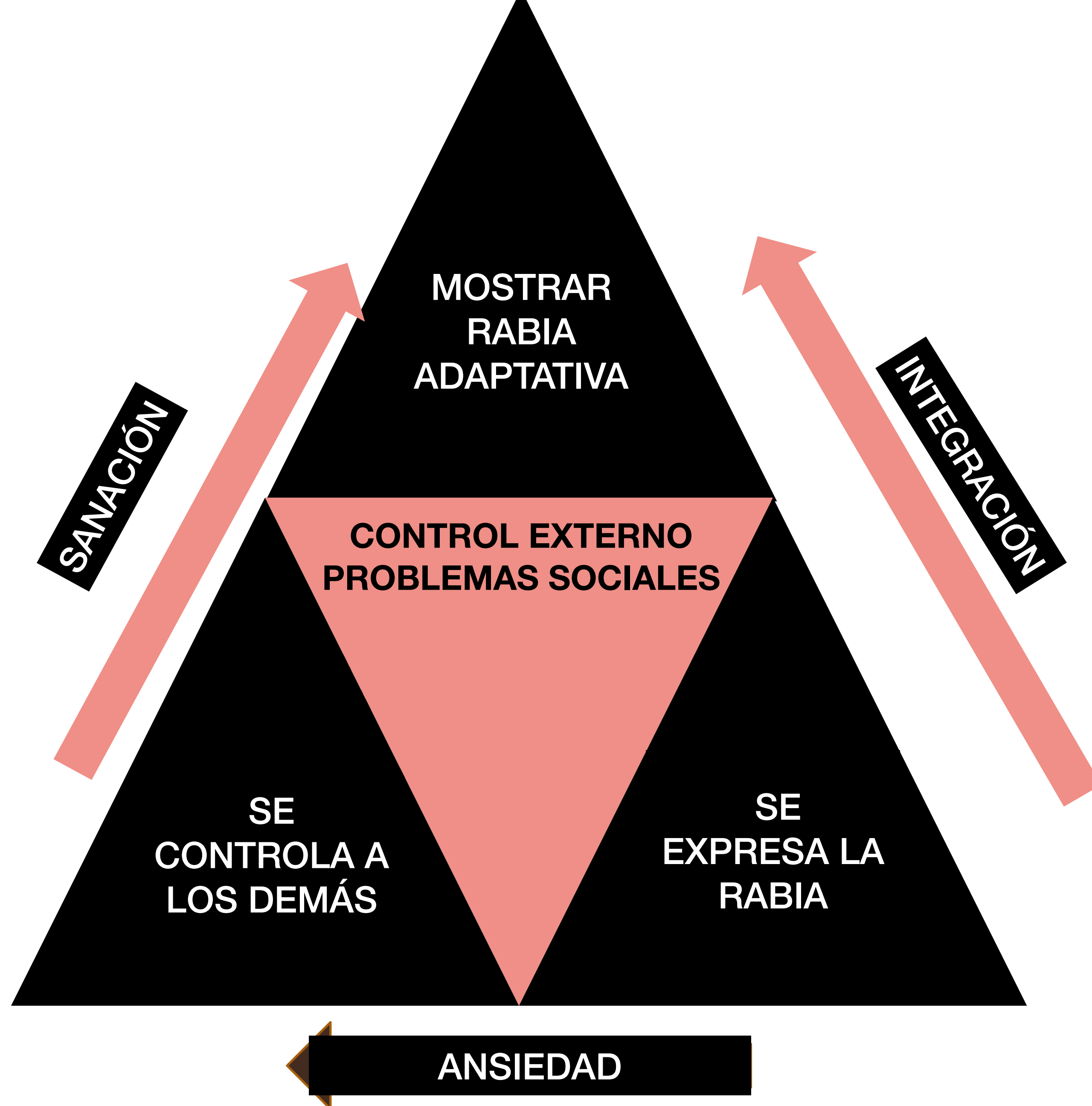
**TRIANGULO
DEL
MIEDO**



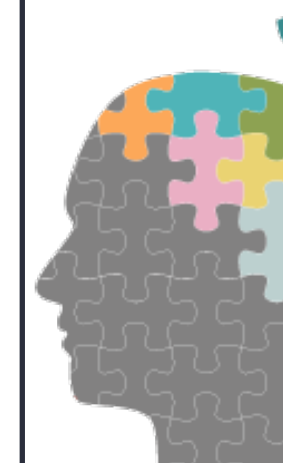
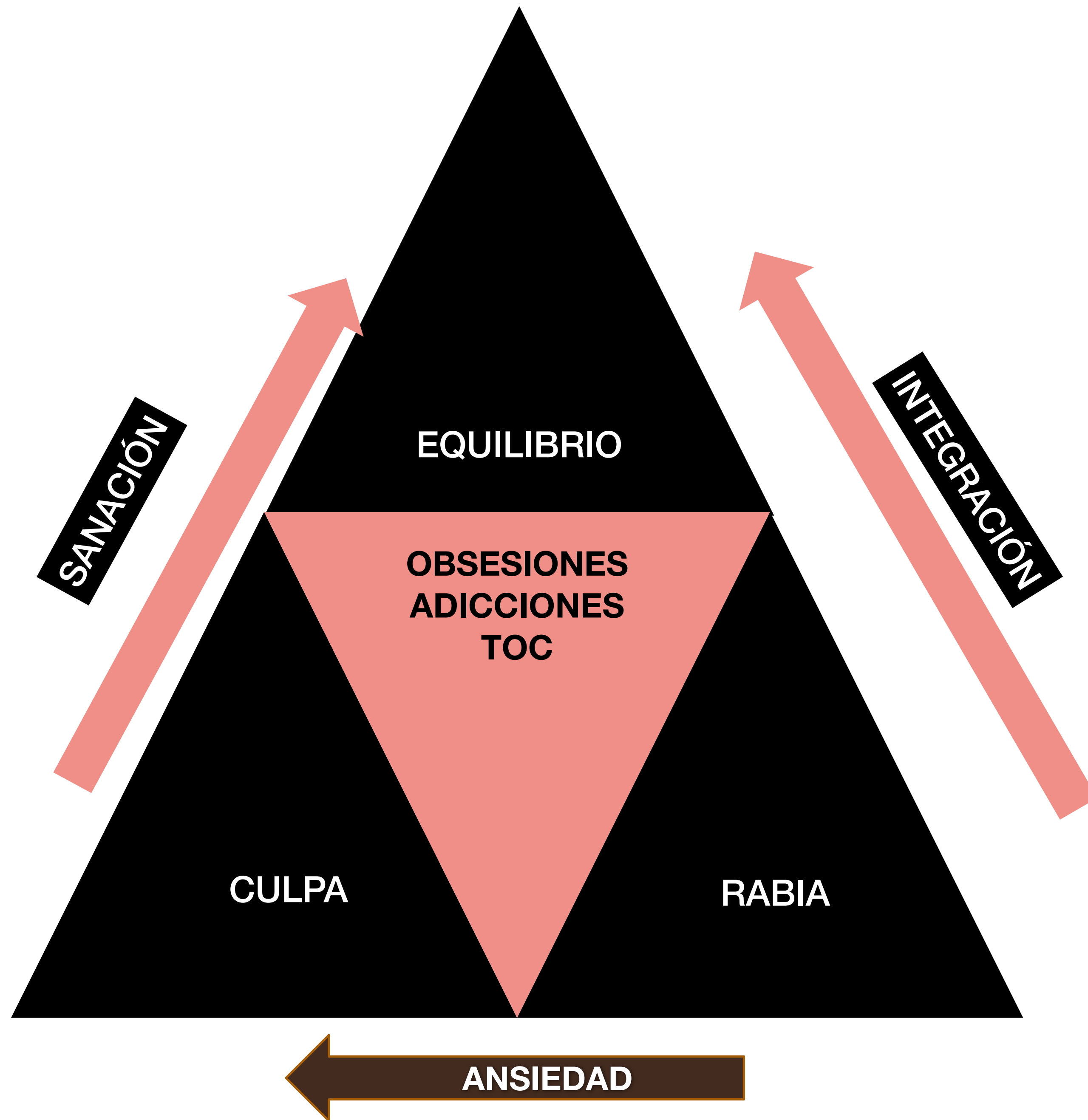
A INHIBIDA



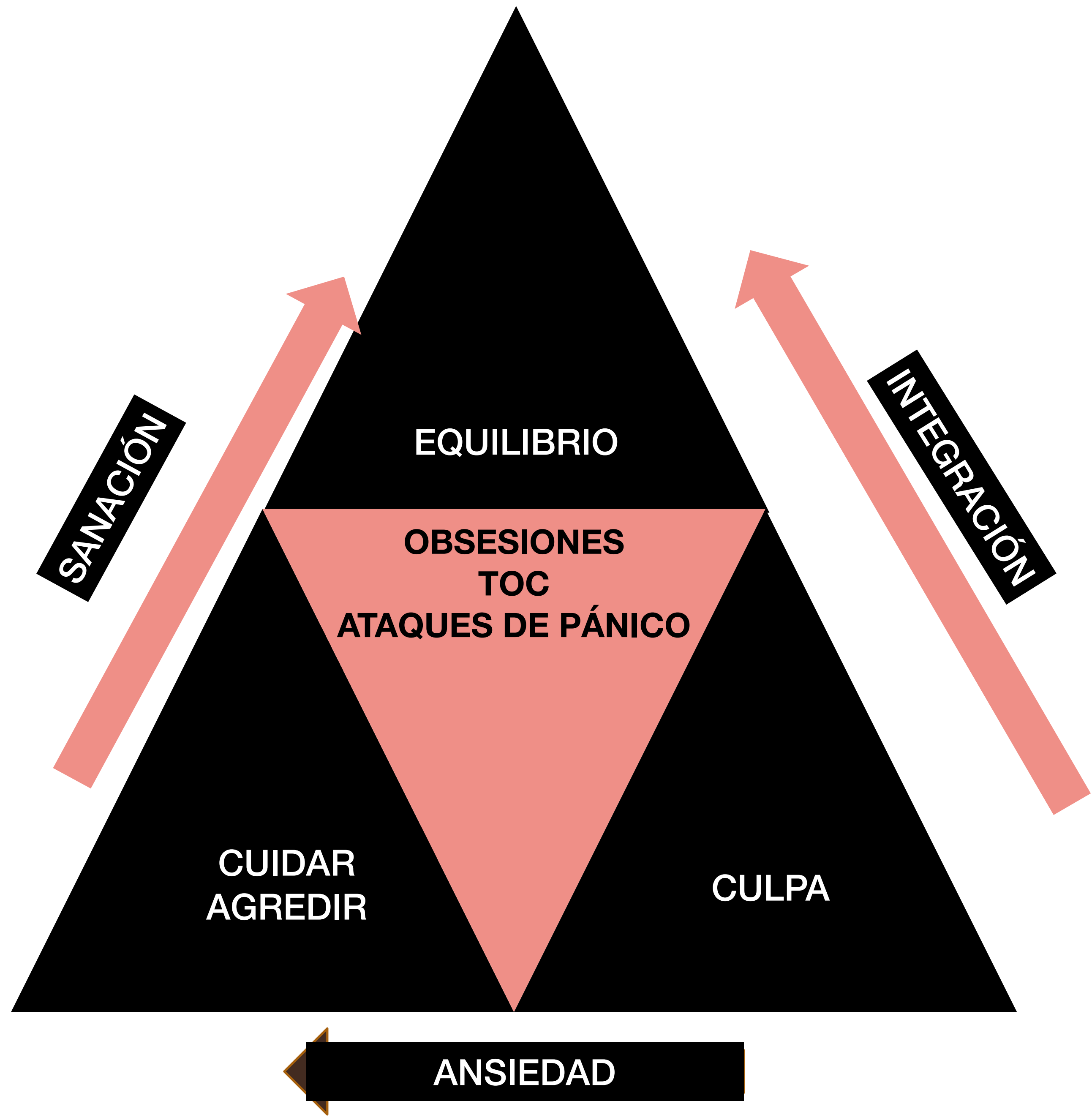
EXPRESADA



CULPA COMO DEFENSA



CULPA





REESTRUCTUACIÓN DEFENSAS

- Reconocimiento de las defensas
- Superación de esas defensas

REESTRUCTURACIÓN AFECTO

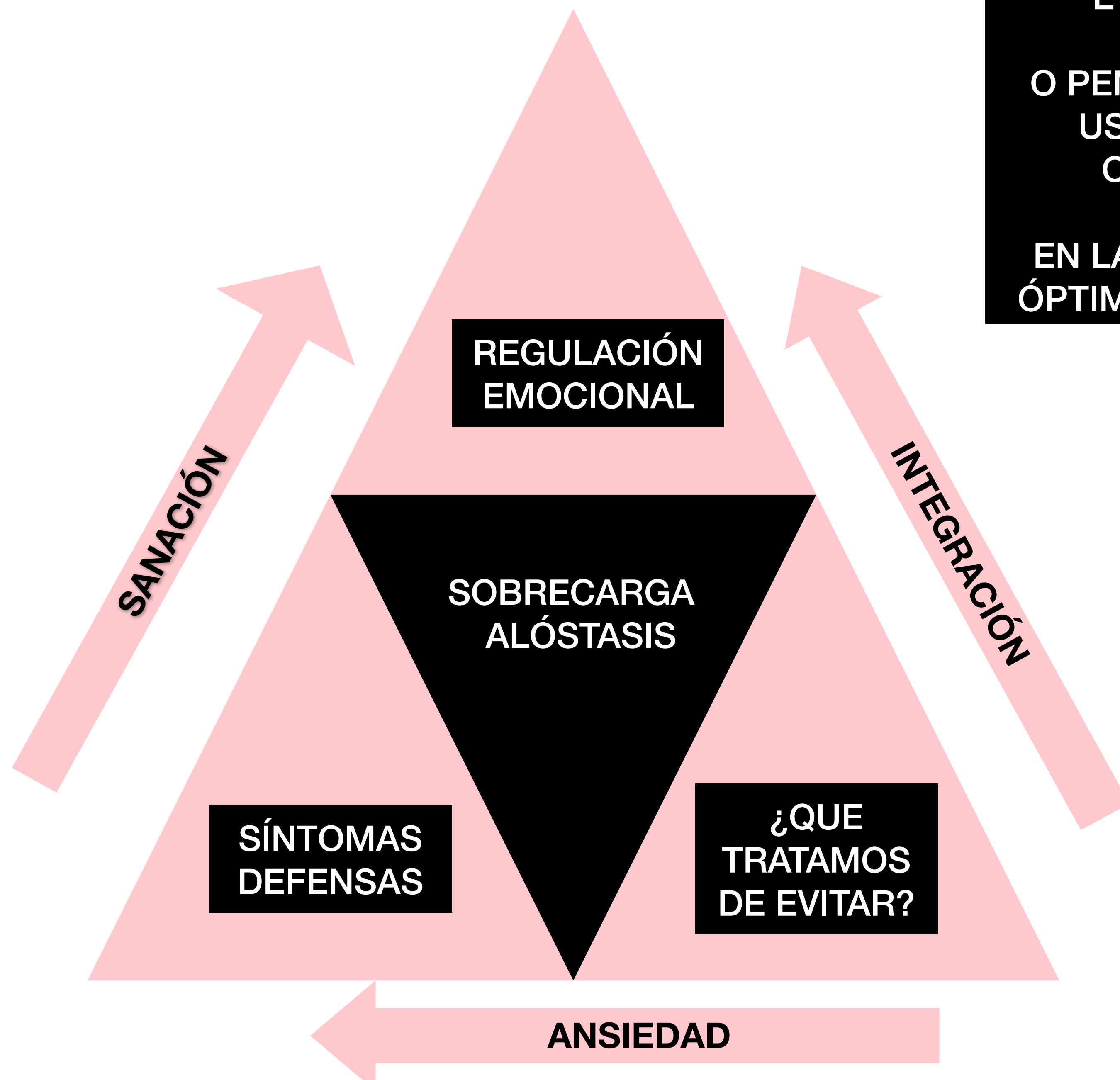
- Experiencias apego (afectivas)
- Expresar emociones

CAMBIAR PERCEPCIÓN

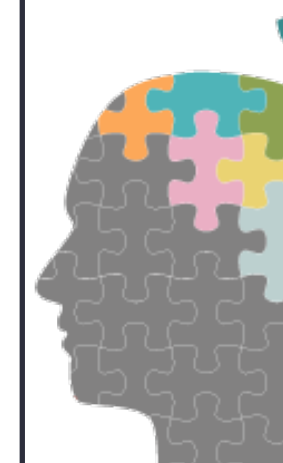
- Cambiar la valoración de los demás y de uno mismo

TRABAJO CON LAS DEFENSAS Y EL APEGO





LAS PERSONAS TRATAN DE EVITAR ALGO (SENSACIONES, EMOCIONES, CONDUCTAS O PENSAMIENTOS. PARA LOGRARLO USAN A SU VEZ SENSACIONES, CONDUCTAS, EMOCIONES O PENSAMIENTOS. EN LA PARTE SUPERIOR ESTARÍA LO ÓPTIMO, EN LA BASE LO PATOLÓGICO



DEFENSAS OBSESIVAS

65



LAS DEFENSAS OBSESIVAS SON AQUELLAS EN LA QUE EL PENSAMIENTO SE REPITE CONSTANTEMENTE EN ALGO DIFERENTE A LO QUE PREOCUPA REALMENTE AL PACIENTE.

LA PARTE CONSCIENTE ESTÁ EN EL PENSAMIENTO MIENTRAS LA PARTE DISOCIADA INCONSCIENTE ESTÁ EN EL MIEDO O LA RABIA, LA CULPA O LA VERGÜENZA.

ESTOS PACIENTES USAN LA OBSESIÓN COMO FORMA DE EVITAR LAS EMOCIONES Y SENSACIONES.

ESTAS PUEDEN SER:

- MIEDO A PERDER EL CONTROL**
- CULPA RELACIONADO CON ALGO SEXUAL O DE RABIA**
- PARTES DISOCIADAS QUE ESTÁN EN CON EMOCIONES OPUESTAS.**





DEFENSAS IMPULSIVAS

LAS DEFENSAS IMPULSIVAS SON AQUELLAS QUE ESTÁN CENTRADAS EN EL IMPULSO, TIENDEN A LA EVITACIÓN, MEDIANTE CONDUCTAS QUE NO PUEDEN CONTROLAR.

ESTAS CONDUCTAS SUELEN SER DE TIPO ADICTIVO, COMO LA COMIDA, EL JUEGO, DROGAS, OTRA PERSONA....

EL IMPULSO SE SIENTE EN EL CUERPO COMO ANSIEDAD, EL SUJETO SE DA TODOS LOS ARGUMENTOS NECESARIOS PARA CONVENCERSE DE QUE NECESITA SATISFACER EL IMPULSO

ESTAS PARTES PUEDEN SER TANTO EGOSINTÓNICAS COMO EGODISTÓNICAS



DEFENSAS COMPULSIVAS

67

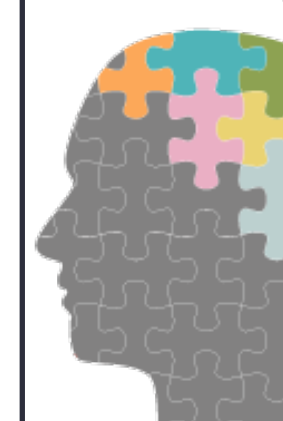
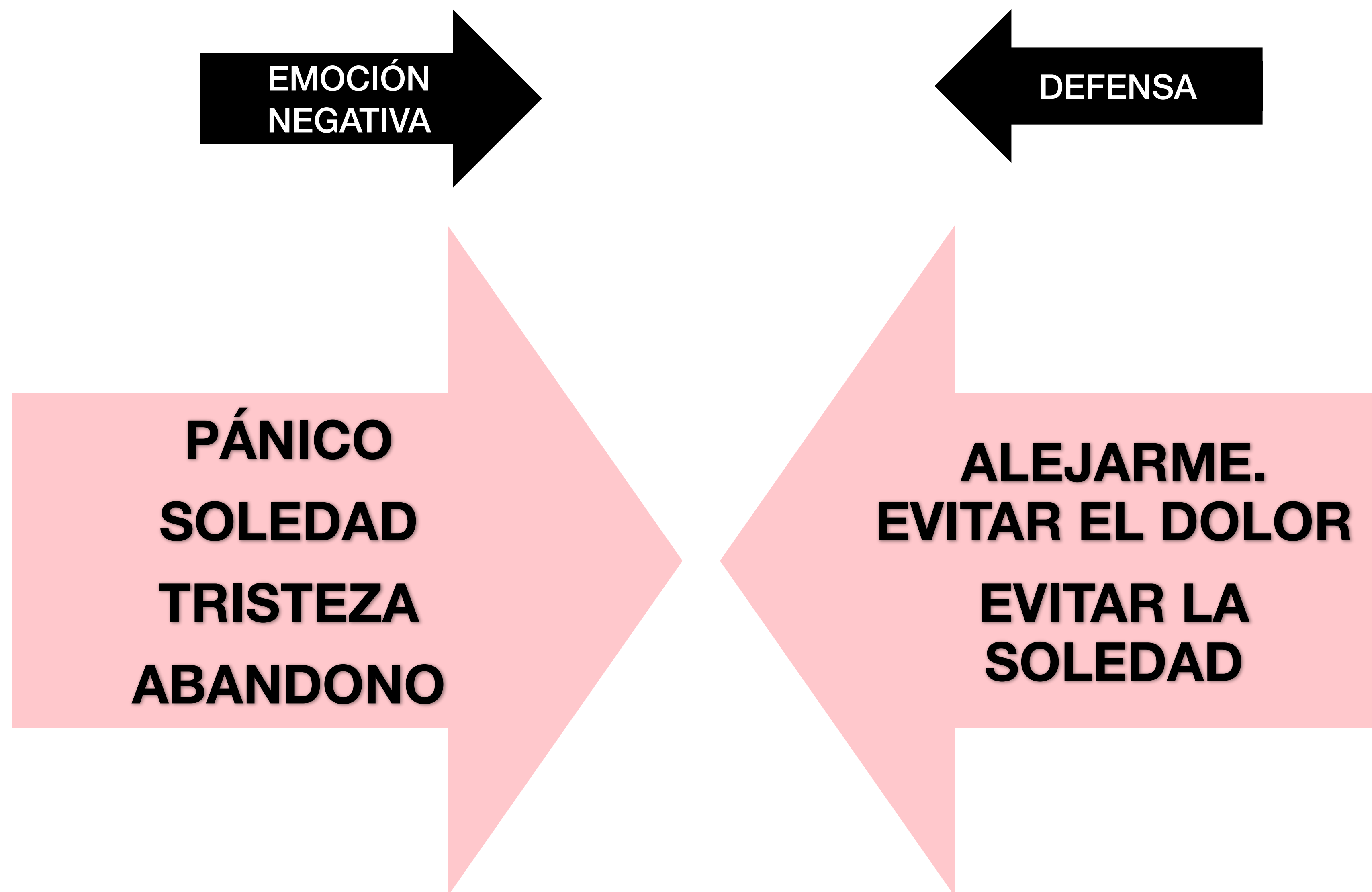
LAS DEFENSAS COMPULSIVAS ESTÁN CENTRADAS EN LA REPETICIÓN DE ACTOS COMO FORMA DE SENTIR SEGURIDAD Y PODER ALIVIAR LA ANSIEDAD.

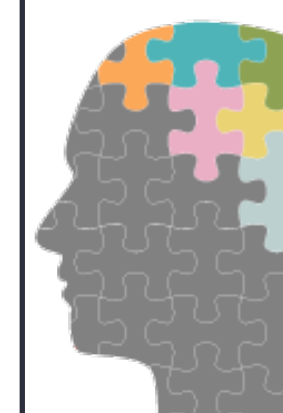
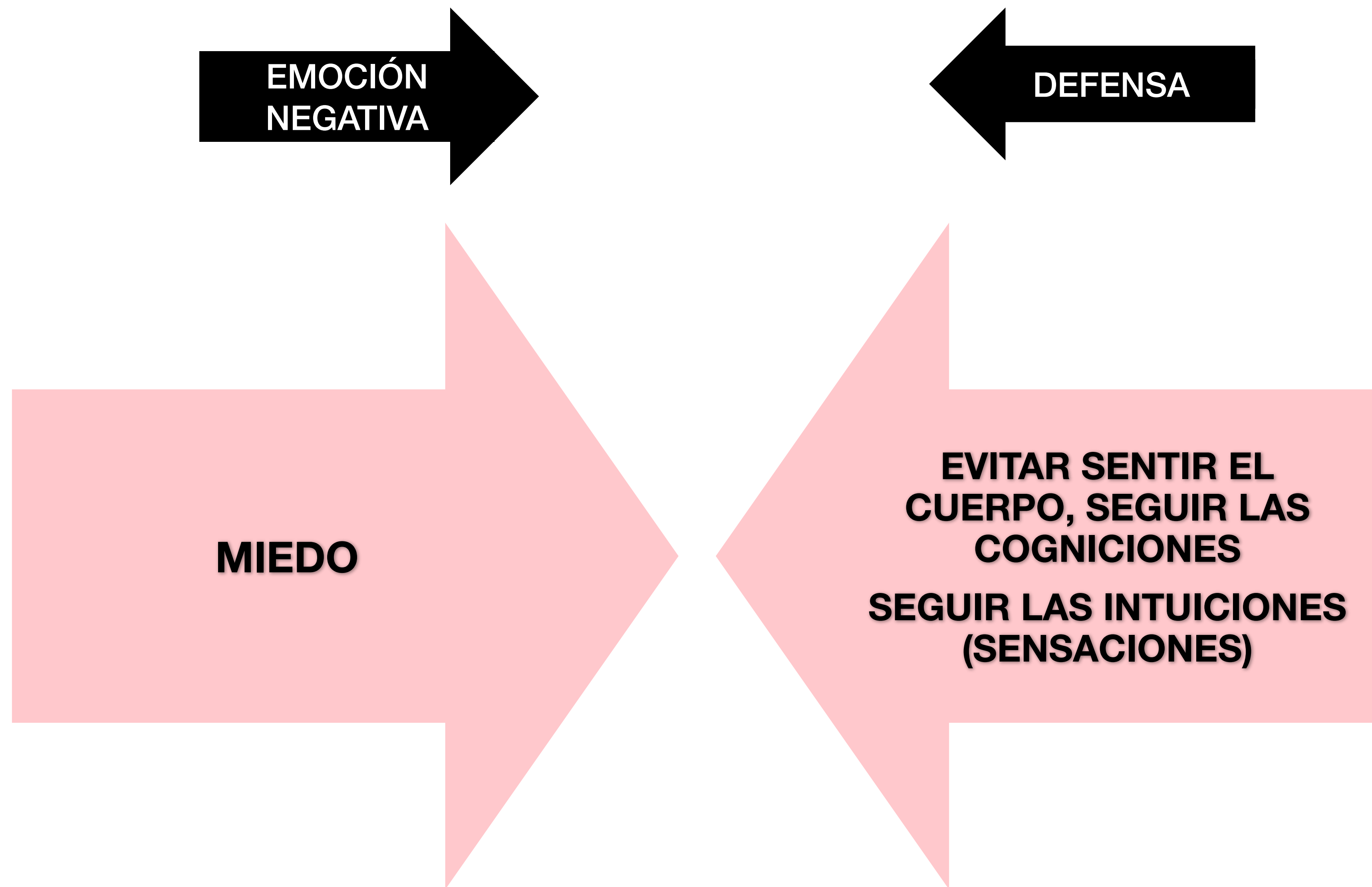
ESTAS CONDUCTAS TERMINAN SIENDO ADICTIVAS, EL SUJETO SIENTE MUCHO MALESTAR SI NO PUEDE HACERLAS. SUELEN SER POSTERIORES A LAS IMPULSIVAS Y/O COMPULSIVAS.

LA NECESIDAD DE HACER LA COMPULSIÓN SE SIENTE EN EL CUERPO COMO ANSIEDAD, EL SUJETO SE DA TODOS LOS ARGUMENTOS NECESARIOS PARA CONVENCERSE DE QUE NECESITA REALIZAR EL ACTO PARA CALMARSE DEFINITIVAMENTE.

ESTAS PARTES SUELEN SER EGODISTÓNICAS







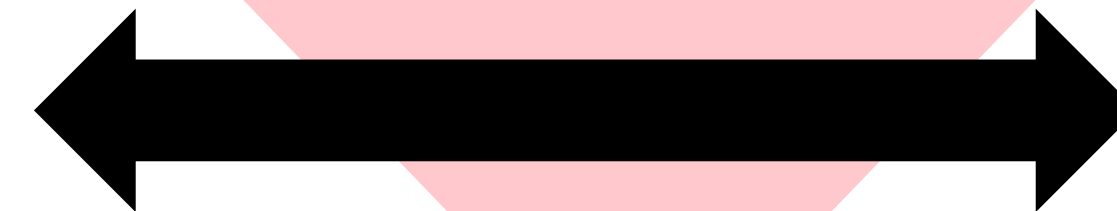
LA VERGÜENZA COMO DEFENSA

70

CUBRE OTRAS EMOCIONES
DEFIENDE DE LA CERCANIA EMOCIONAL
SIRVE PARA CASTIGARSE A UNO MISMO

CUANDO REDUCIMOS LA DEFENSA PUEDE APARECER MUCHA ANSIEDAD
ANTE NOSOTROS A SENTIR VERGÜENZA
PACTAR REDUCIR DEFENSA, CALMAR ANSIEDAD ANTE EL SENTIR E
INTEGRAR LA VERGÜENZA

RABIA

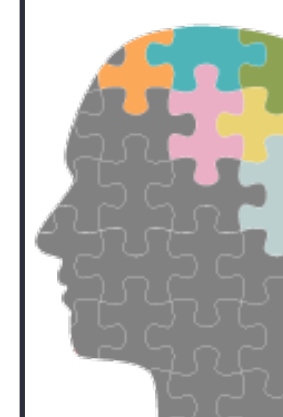
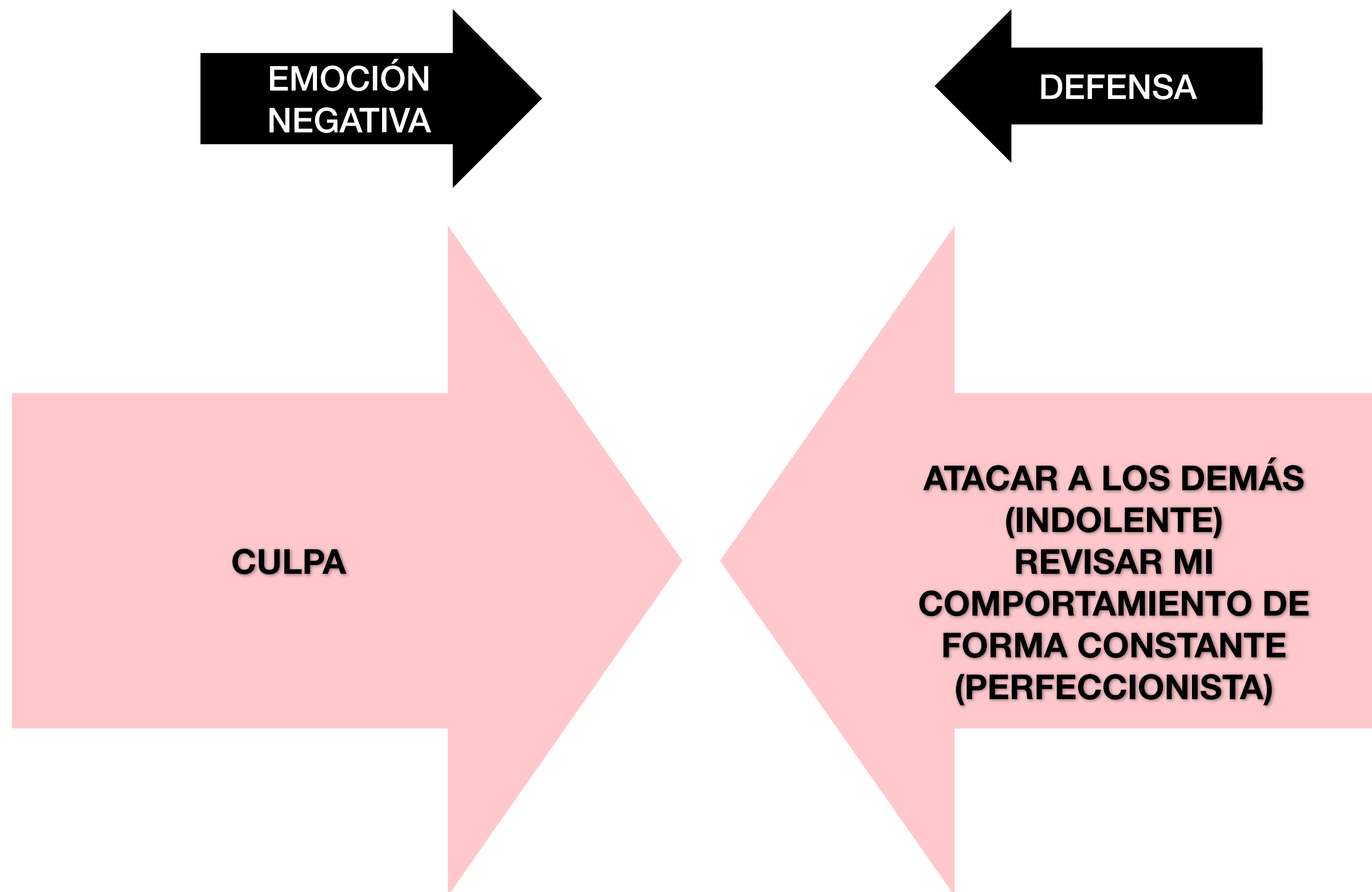


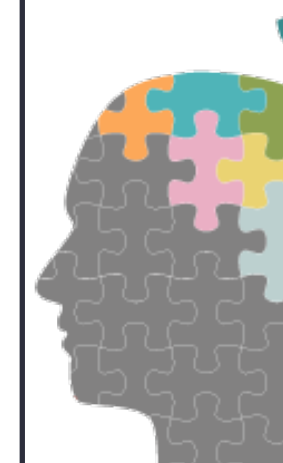
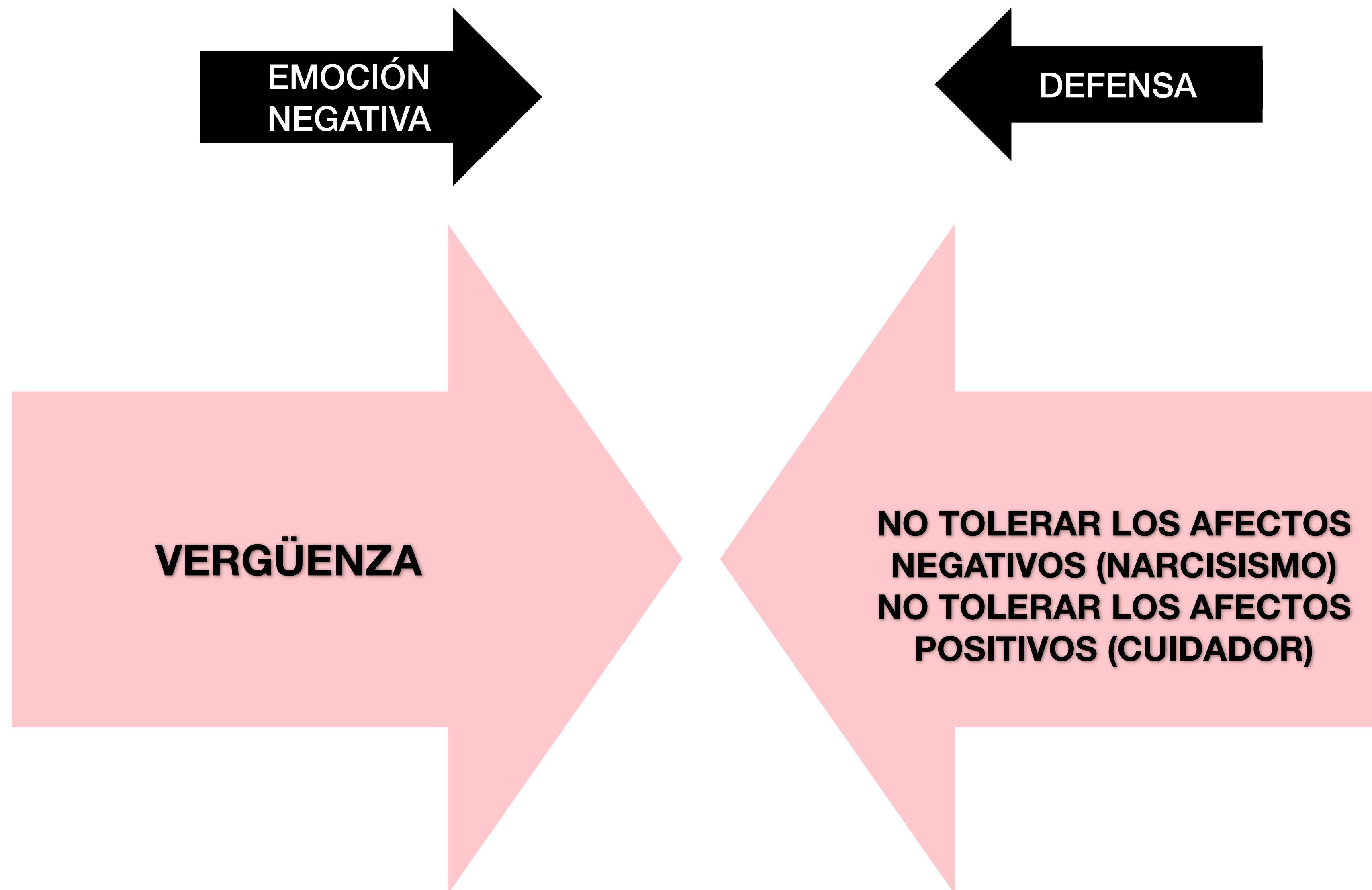
VERGÜENZA

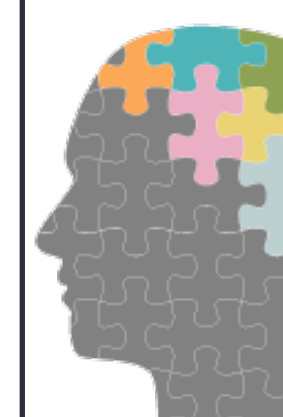
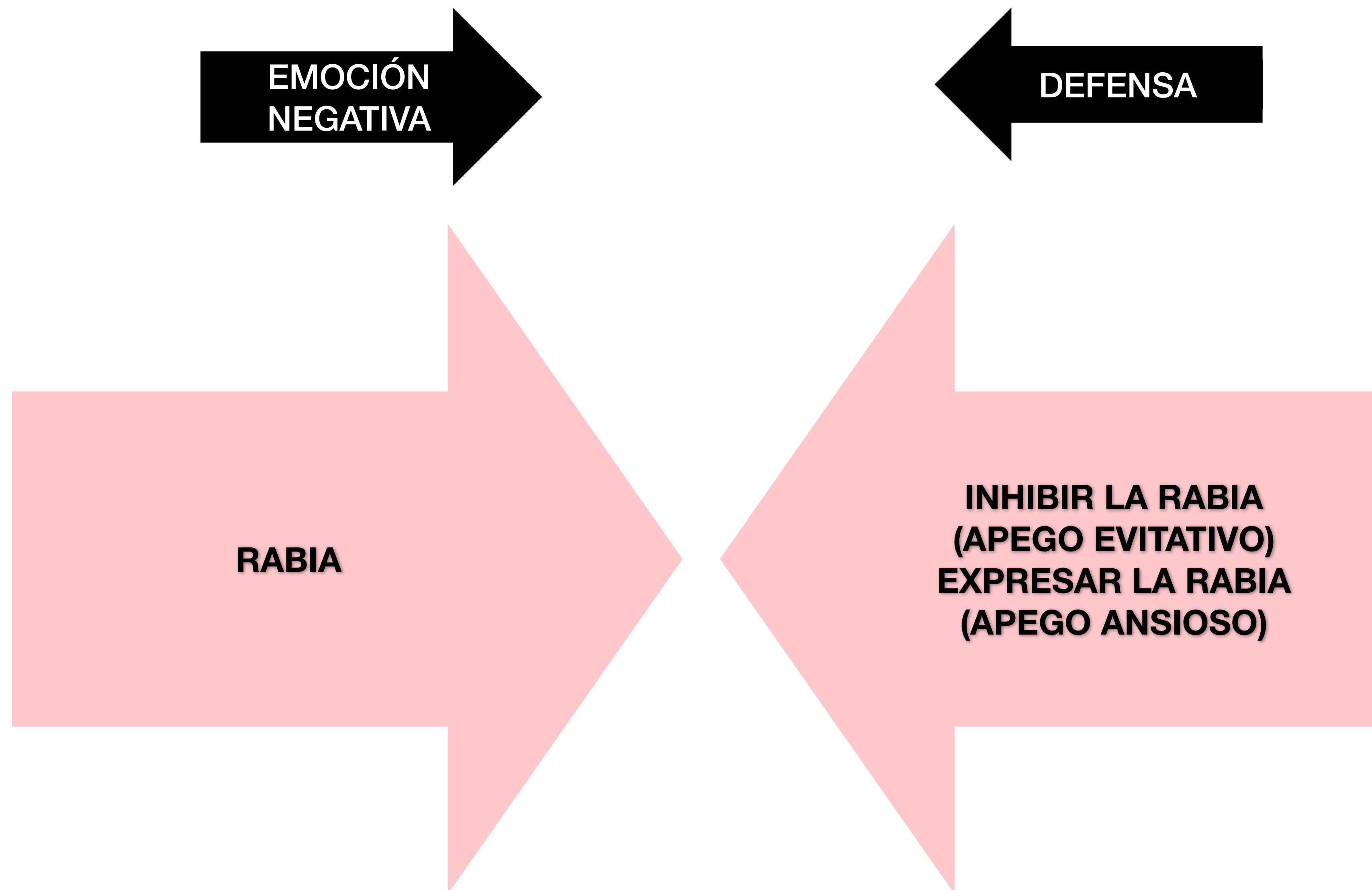
LA VERGÜENZA ES UNA DEFENSA INHIBITORIA CUANDO EL PACIENTE ESTÁ
BLOQUEADO

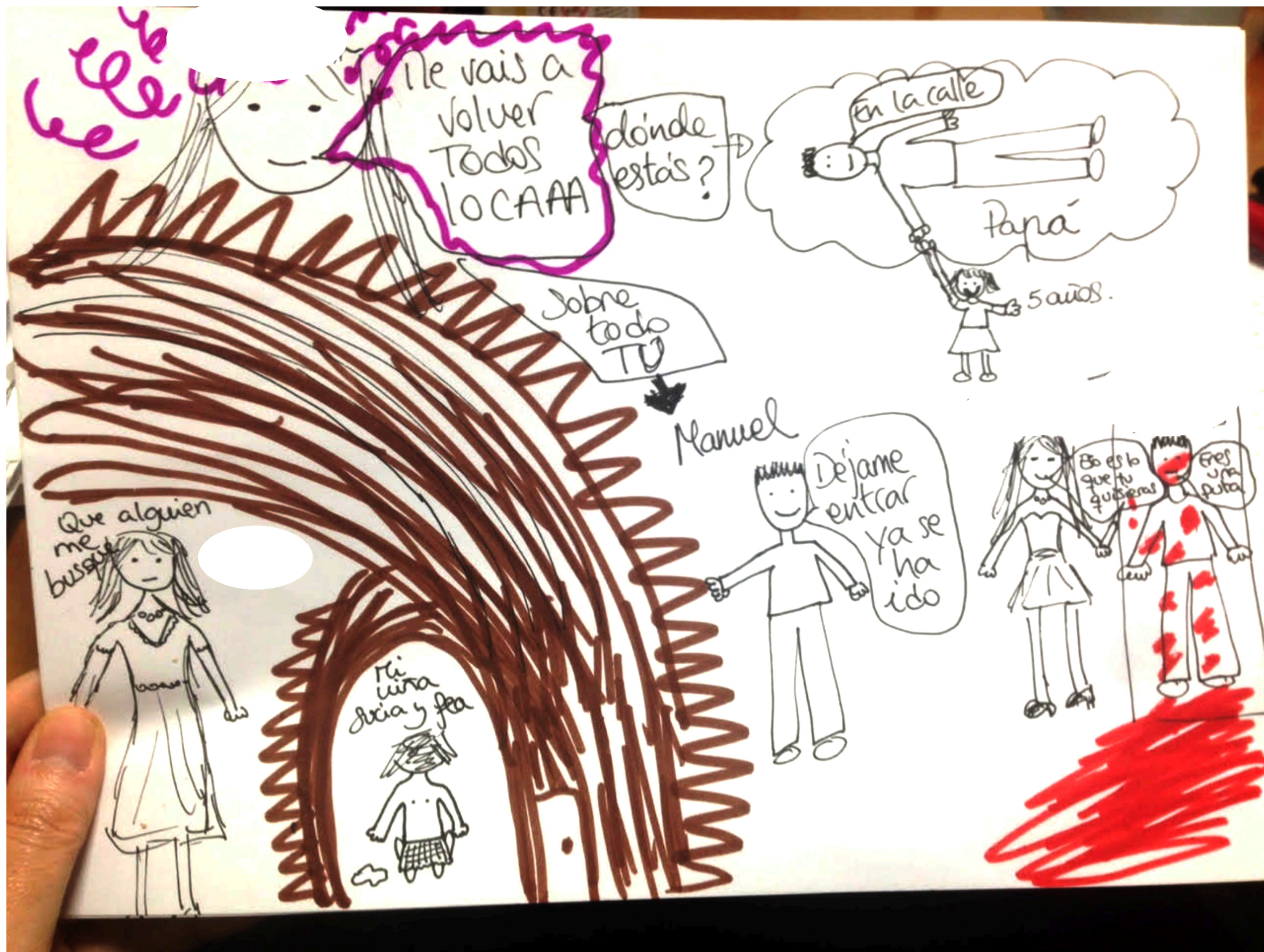
PRIMERO TRABAJAMOS LA CULPA, LO COGNITIVO. POSTERIORMENTE LA VERGÜENZA
LO SOMÁTICO













**La raíz de toda la salud está en el cerebro
El tronco del árbol son las emociones
Las ramas y las hojas son el cuerpo
Cuando todas las partes trabajan juntas
Se producen racimos de flores hermosas**

Poema kurdo (extraído de Nijenhuis, 2016)