

Mi relación con las emociones: mecanismos de defensa

Categoría:

Gestión Personal

Subcategoría:

Manejo emocional y relaciones interpersonales

Dirigida a:

- Directivo docente (director/a, rector, subdirector/a o coordinadores de una institución educativa)
- Docentes
- Otros líderes educativos

Los mecanismos de defensa son formas inconscientes de actuar para protegerse de pensamientos, emociones o comportamientos que, de alguna manera representen una amenaza. Conocerlos aporta al autoconocimiento y permite ser compasivo consigo mismo y con los otros. Permite, además, entender la manera como cada uno gestiona algunas de sus emociones y ayuda a entender que, cuando el otro actúa de cierta manera, puede estar operando desde su mecanismo de defensa.

Esta actividad le permitirá revisar que tan funcionales están siendo algunos de los mecanismos de defensa que emplea como líder educativo, evaluar sus costos y el impacto que los mismos tienen en las relaciones interpersonales.

**Objetivo**

Hacer conciencia de los mecanismos de defensa que se establecen para generar protección frente aquellas emociones

que resultan incómodas de experimentar, reconociendo su impacto en las relaciones interpersonales.

**Forma de uso**

Esta actividad la puede hacer de manera individual a manera de reflexión personal o bien, con su equipo de trabajo.

Para realizar esta actividad de manera colectiva necesitará:

- Cuerda, cinta o lana
- Carteles de emociones cada uno con una de las siguientes emociones: amado, avergonzado, dolido, rechazado, solo, con miedo, apenado, indefenso, triste, alegre, con rabia, tierno. Puede imprimir el formato sugerido al final de este documento.
- Carteles con mecanismos de defensa: Hiper responsable, con rabia, con humor, perfeccionista, con ideas espirituales, con intelectualización, agresivo, encantado, controlado, culpando a otros, en negación, escéptico,

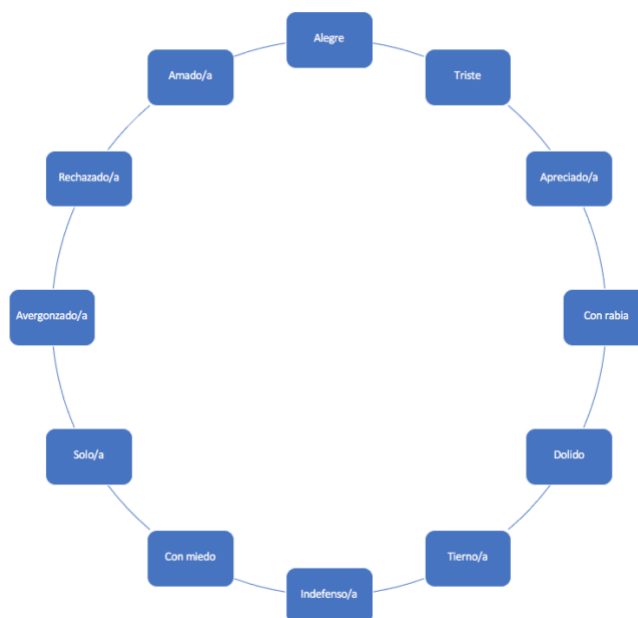
saboteado, prevenido. Puede descargar el formato imprimible. Puede imprimir el formato sugerido al final de este documento

*En el siguiente enlace encontrará algunos [*Consejos para el Desarrollo de una Actividad Colectiva*](#), así como algunas [*actividades rompehielos*](#) que pueden ser útiles en el desarrollo de las actividades.



Actividad

- Pida a los participantes que, en un círculo amplio, tomen una cuerda y formen una réplica del círculo con ella, luego la colocan en el piso de modo que las personas queden fuera de él.
- Enseguida, se colocan dentro del círculo carteles con los nombres de algunas emociones redactadas de forma que respondan a la expresión “Me siento.” (amado, avergonzado, dolido, rechazado, solo, con miedo, apenado, indefenso, triste, alegre, con rabia, tierno.



- Quien lidera la actividad pide que cada participante observa las emociones que están allí dentro y elija una que le resulte particularmente difícil o incómoda experimentar y que no se permita sentirla.
- Cuando esté listo, se pide al participante que entre en el círculo y se pare frente a la emoción elegida.
- Quien lidera la actividad pide a los participantes que cierre sus ojos y se conecte con esa emoción. El facilitador usa las siguientes preguntas de reflexión:
 - Note en qué parte de su cuerpo la siente y qué le genera esa emoción cuando aparece.
 - Recuerde la primera vez que la sintió... ¿qué estaba pasando? ¿Cómo se siente en su cuerpo? ¿Qué es lo que pasa con usted cuando esta emoción está presente? ¿Cuáles son los costos de sentir esta emoción? ¿Cuándo esta emoción está presente en otros, como reaccionas usted?
- Se pide a los participantes que salgan del círculo.
- Por fuera del círculo se ponen carteles con algunos mecanismos de defensa redactados de forma que respondan a la expresión “Me siento.” (hiper responsable, con rabia, con humor, perfeccionista, con ideas espirituales, con intelectualización, agresivo, encantado, controlado, culpando a otros, en negación, escéptico, saboteado, prevenido) el facilitador explica brevemente de qué se trata cada uno.

Tenga en cuenta que:

Los mecanismos de defensa son formas inconscientes de actuar para protegernos de pensamientos, emociones o comportamientos que de alguna manera nos representen una amenaza. Dado que buscan protegernos, se encargan de disfrazar emociones que nos son difíciles de aceptar o experimentar para convertirlo en algo más tolerable para nuestro ser. Los seres humanos empleamos estos mecanismos inconscientes como una estrategia para gestionar situaciones y emociones que nos resulten dolorosas o estresantes.

Algunos ejemplos: Hay personas a las que les resulta difícil aceptar la tristeza y enmascaran esta emoción experimentando rabia; a otras les resulta demasiado incómodo experimentar el rechazo y el mecanismo de defensa que emplean es ser encantadores; para otras personas puede ser difícil sentirse vulnerables o con tristeza y optan por actuar prevenidas.

Cada ser humano acude a sus propios mecanismos de defensa de acuerdo con aquello que le resulte más adaptativo.

Una vez fuera del círculo, quien facilita pide que:

- Identifique cuáles mecanismos tiende a utilizar, en los que se refugia para no sentir esa emoción, la que no se permite. Elija uno y se pare allí.
- Se invita a los participantes a hacer conciencia de cómo funciona cada uno desde su mecanismo de defensa a través de reflexionar sobre:

¿A qué comportamientos le impulsa?

¿Cómo impacta usted a los demás desde este mecanismo de defensa?

¿Qué efectos ha tenido en su vida? ¿Qué efectos ha tenido en sus interacciones?

- Si la actividad la hizo de manera grupal, armen subgrupos para conversar sus sensaciones y reflexiones.

- Tomen algunos minutos para consignar sus conclusiones
- Si la hizo de manera individual no dude en tomar nota de sus sensaciones y respuestas

En plenaria cada grupo expondrá sus percepciones frente a:

¿Cómo fue conversar sobre las emociones y los mecanismos de defensa?

¿En qué me ayuda el conocer el mecanismo de defensa y la emoción del otro?

¿De qué me estoy protegiendo?

¿Cuál es la utilidad de este descubrimiento para mí como líder educativo?

Referencias

Fundación Empresarios por la Educación. (2019). Orientaciones para el intensivo del módulo I “El valor de ser y de ser con otros” Documento de trabajo. Bogotá

Fundación Empresarios por la Educación. (2019). Cartilla Módulo I “El valor de ser y de ser con otros”. Bogotá

Kelley, T. (2009). Descubrir mi propósito. San Francisco, CA: Transcendent Solutions Press

Casassus, J. (2009). La Educación como ser emocional. Editorial Indigo. 3ra edición.

Coaching Group. (2011). Herramientas para el proceso de coaching. Documento interno de trabajo.

Goleman, D. (1996) La inteligencia emocional. ¿Porqué es más importante que el cociente intelectual? Buenos Aires: Javier Vergara Editor

Imprimible

Amado

Apenado

Avergonzado

Indefenso

Dolido

Triste

Rechazado

Alegre

Solo

Con rabia

Con miedo

Tierno.

Imprimible

MECANISMOS DE DEFENSA

Hiper - responsable

Controlado

Con rabia

Culpando a otros

Con humor

En negación

Perfeccionista

Escéptico

Con ideas espirituales

Saboteado

Con intelectualización

Prevenido

Agresivo

Encantado