

ISSN 3008-9492



**COLEGIO DE PSICÓLOGOS  
DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES**  
DISTRITO XIII - LOMAS DE ZAMORA

# Escritos en Salud Mental



Año 3/Número 1/Marzo 2025

### **Autoridades**

Presidenta: Esp. Vicedo Calderoni, Ana Cecilia  
Vicepresidente: Esp. Rezzoagli, Adrián Silvio  
Sec. Gral.: Lic. Stepaniuk, Mirta Claudia  
Tesorera: Lic. Gimeno, Natalia Soledad  
Sec. Actas: Esp. Casanova, Ida Filomena  
Consejera Titular: Esp. Ramos, Pamela  
Consejera Titular: Lic. Alesso, María Alejandra  
Consejera Titular: Mg. Gastaldo, Zulma Gabriela

### **Editores y Revisores Científicos**

Dr. Diego Argentino  
Dr. Pablo Domingo Depaula  
Esp. Marianela Fernández  
Mg. Zulma Gastaldo  
Dra. Analía Verónica Losada

Título de la publicación: Escritos en Salud Mental

Número de edición: 3

Fecha de la Publicación: Marzo de 2025

Publicación del Colegio de Psicólogos de la Provincia de Buenos Aires

Editores: Dr. Diego Argentino, Dr. Pablo Domingo Depaula, Esp. Marianela Fernández,  
Mg. Zulma Gastaldo y Dra. Analía Verónica Losada

ISSN 3008-9492

Domicilio legal: Alsina 1778, Lomas de Zamora, Provincia de Buenos Aires.

Registro DNDA en trámite



Licencia Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0).  
Esta obra se encuentra bajo la licencia Creative Commons Atribución-No Comercial-Sin  
Derivadas 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0).

Diseño de tapa: Creado con app.leonardo.ai usuario anazul

Leonardo\_Select\_mental\_health\_research\_3 generado 6/7/2023

Registro DNDA en trámite

Inscripción de Publicación Periódica

# **Diferencias y similitudes entre los conceptos de Afrontamiento del stress y mecanismos de defensa**

Diego Argentino

Colegio de Psicólogos de la Provincia de Buenos Aires, Distrito XIII

Universidad de Flores (UFLO)

## **Resumen**

El presente artículo tiene como objetivo hallar diferencias y similitudes entre los conceptos de mecanismos de defensa y el afrontamiento del stress. Para ello, se recorrió la historia de cada uno de los conceptos y las diferentes posturas ante los mismos. Posteriormente, se organizó el material en un cuadro en el que se puede ver de un golpe de vista aspectos compartidos y distancias conceptuales.

Palabras clave: Mecanismos de defensa, Afrontamiento del stress

## **Método**

La metodología utilizada corresponde a un estudio teórico clásico, ya que como afirman Montero y León (2007), este tipo de trabajos “gestionan la Revisión de ideas sin utilizar estadísticos para llevar a cabo la fundamentación de sus postulados” (Losada y Marmo, 2022, pag. 20).

## **Introducción**

### ***Historia y desarrollo del concepto de Afrontamiento***

El Afrontamiento es una variable vastamente estudiada en la literatura científica. A pesar de eso, no existe acuerdo en cuanto a los conceptos, las formas de evaluación y los resultados de las investigaciones (Monat y Lazarus, 2007; Roberts et al., 1987; Aldwin, 1994; Snyder, 1999).

McGrath, (1970), considera que el estrés es el estado resultante del desequilibrio entre las demandas ambientales y la capacidad de respuesta del organismo. Los estresores producen perturbación emocional y requieren una respuesta esforzada (Compas, 1987) o un Afrontamiento según Lazarus y Folkman, (1986).

Han existido múltiples enfoques que estudiaron el Afrontamiento. Cada una de estas perspectivas ofrece diferentes definiciones de su naturaleza y aplicación.

Pese a que aún no se lo denominaba Afrontamiento, la psicología ha estudiado desde hace mucho tiempo la forma en la que una persona intenta manejar los sucesos estresantes.

### ***Los mecanismos de defensa***

El enfoque psicoanalítico aportó el concepto de mecanismos de defensa, el cual tiene algunas similitudes y diferencias respecto del concepto de Afrontamiento. Quizá el solapamiento entre ellos se deba a que las Estrategias de Afrontamiento se apoyan en el concepto de mecanismos de defensa como antecedente, ya que el enfoque teórico que desarrolló los mecanismos de defensa ha sido el psicoanálisis desde sus inicios; en cambio las Estrategias y Estilos de Afrontamiento fueron desarrollados por el enfoque cognitivo conductual medio siglo más tarde.

El concepto de mecanismos de defensa fue introducido por Sigmund Freud pero ha sido su hija Anna quien profundizó su estudio. Anna Freud (1937) considera que los mecanismos de defensa son una forma de expresar los impulsos que no presentan conflictos con el superyó o con lo social.

Maser y Cloninger, (1990) afirman que, para hacer frente a situaciones estresantes, el individuo se mune de procesos psicológicos protectores, a los que le llama mecanismos de defensa. Además, Galor y Hentschel (2013) sostienen que estos procesos son reacciones inconscientes que pueden ser rígidas y automáticas.

La función de los mecanismos de defensa es la de, no sólo proteger al self de los conflictos internos y externos, sino también, evitar las amenazas y no dañar la percepción positiva del self (Baumeister et al., 1998).

Los mecanismos de defensa reducen, alteran y manipulan las percepciones que tiene el individuo respecto de sus deseos, pensamientos y sentimientos perturbadores, promoviendo el bienestar psicológico, aumentando la adaptabilidad y de este modo permitir el desarrollo psicológico normal manteniendo la autoconherencia. (Cramer, 1998).

Las defensas cumplen una doble función, proteger y defender al yo de los impulsos indeseables y darle un nivel de gratificación al ello.

Vaillant (1977) encontró cinco funciones principales de los mecanismos de defensa: a) Restauran el balance emocional y mantienen el afecto en los límites adecuados, b) Dan al individuo un tiempo para adaptarse a los cambios, c) Ayudan a lidiar con conflictos sin resolver, con otros o con uno mismo, d) El fracaso de los mecanismos de defensa derivará en trastornos psicológicos.

En la misma publicación, Vaillant (1977) sostiene que los mecanismos de defensa se construyen en una jerarquía de cuatro niveles, donde el primer nivel presenta el más alto nivel

de distorsión de la realidad como la desmentida y la proyección alucinatoria. En el segundo nivel se encuentran mecanismos inmaduros como las conductas pasivo-agresivas. Los mecanismos del tercer nivel incluyen el desplazamiento, la represión, el aislamiento, la desmentida, la racionalización y la intelectualización. Por último, los mecanismos maduros del cuarto nivel son el humor, la supresión, la sublimación, la anticipación y el altruismo.

Para Cramer (1998) los mecanismos de defensa son utilizados inapropiadamente cuando: a) tienen una alta intensidad, b) se usan de forma continua, c) uso de la defensa fuera de lugar, d) la cantidad excede la cualidad. Fuera de estos casos, considera que son una herramienta necesaria para la salud mental.

## **Desarrollo**

### **Comparación entre ambos conceptos**

Si se hace hincapié en las diferencias entre el Afrontamiento y los mecanismos de defensa, varios autores insisten en el hecho de que estos últimos distorsionan la percepción de la realidad como medio para reducir la ansiedad (Haan, 1997; Cramer, 1998). También se subraya el aspecto inconsciente de los mecanismos de defensa (Maldavsky, 2005; ) (Cramer, 1998, 2000, 2008; Freud 1959) en contraste con el aspecto consciente, esforzado e intencional de las Estrategias de Afrontamiento (Lazarus y Folkman, 1986) (Cramer, 1998, 2000, 2008). La mayoría suele aceptar la naturaleza consciente de dichas Estrategias como es el caso de Stone y Neale (1984), Lazarus y Folkman (1986) y Pelechano (1992). Coherentemente con este elemento, la observación del Afrontamiento se realiza habitualmente a través de autoinformes, lo cual se centra exclusivamente en la conducta consciente.

Por otro lado, varios autores afirman que existen algunas similitudes entre ambos conceptos. Cramer (1998) explica que ambos conceptos: a) Se activan en momentos de adversidad y estrés, b) Reducen el incremento de emociones negativas, c) Apuntan a lograr la adaptación.

En el mismo sentido, Jacoby et al. (1992) sostienen que tanto el Afrontamiento como los mecanismos de defensa, están unidos a procesos cognitivos como memoria, toma de decisiones y relaciones interpersonales. Otra analogía entre ambos se refiere a la habitualidad de uso. Esto significa que las personas suelen utilizar frecuentemente más algunas de las defensas y Estrategias que otras, lo cual tiene consecuencias en su Estilo de vida y hace predecible la conducta de los individuos. Carver y Connor-Smith (2010); McCrae y Costa (2003) dirán que ambos conceptos son importantes bloques de construcción de la personalidad adulta y son integrales para el funcionamiento social emocional.

Los mecanismos de defensa se asemejan a un Estilo de Afrontamiento en particular, el centrado en la emoción. Cramer y Brilliant, (2001) afirman que a menudo, estos últimos conceptos son difíciles de separar. El parecido reside en que tienen la finalidad de reducir el malestar. Sin embargo, la forma en que se busca minimizar ese displacer es diametralmente distinta, ya que en el caso de los mecanismos de defensa se hace de forma inconsciente, sin esfuerzo y sin intención, mientras que el Estilo de Afrontamiento evitativo consta de esfuerzos conscientes cognitivos y conductuales con el fin de hacer frente a los desafíos internos o externos (Lazarus y Folkman, 1986); (Cramer, 1998, 2000, 2008).

Respecto de la relación entre estos conceptos que se comparan y la salud mental, Cramer (1998) entre otros, afirma que la mayoría de los mecanismos de defensa pueden ser parte del funcionamiento saludable de las personas si no se usan en exceso. Frydenberg y Lewis (1994) entre otros, opinan que no existe un Estilo más adecuado en sí mismo, sino que

depende de la situación que se presenta. Existe cierto consenso en considerar más adaptativo el Estilo centrado en los problemas cuando se puede modificar la fuente de estrés y el Estilo centrado en emociones cuando no hay nada que se pueda hacer para mejorar la situación. Ursin, et al. (1978) y Ursin et al. (1991) sostienen, inclusive, que afrontar implica expectativas de dominio de una situación desafiante.

A continuación, se podrá ver un cuadro donde se grafican las similitudes y diferencias entre ambos conceptos:

**Figura 1**

*Diferencias y similitudes entre los mecanismos de defensa y las Estrategias de Afrontamiento.*

Referencias bibliográficas	Mecanismos de defensa	Estrategias de Afrontamiento
Cramer (1998)	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Se activan en momentos de adversidad y estrés.</li> <li>-Reducen el incremento de emociones negativas.</li> <li>-Ambos procesos apuntan a lograr la adaptación.</li> </ul>	
Jacoby et al. (1992)	Ambos están unidos a procesos cognitivos como memoria, toma de decisiones y relaciones interpersonales.	
Connor-Smith (2010) McCrae y Costa (2003)	Ambos conceptos son importantes bloques de construcción de la personalidad adulta y son integrales para el funcionamiento social emocional.	
Cramer (1998)	Ayudan al individuo posiblemente al distorsionar la percepción de la realidad.	Intentan cambiar la realidad.
Haan (1997) Cramer (1998)	Distorsionan la percepción de la realidad solamente para reducir la ansiedad.	No suelen distorsionar la realidad, sino que buscan modificarla.
Cramer (1998)	Lidian con el “qué” del evento estresante, que es lo	Se encargan de “cómo” el evento debería ser manejado.

	reprimido, aislado y proyectado.	
Maldavsky (2005)	Son actividades sin esfuerzo, decisión o intencionalidad consciente.	
Lazarus y Folkman (1986)		Son aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas, externas y/o internas, que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo.
Haan (1997)	Son más rígidas, posiblemente distorsionan la percepción de la realidad, no pueden ser detenidas y su objetivo es reducir la ansiedad, no resolver la fuente de la misma.	
Haan (1997)	Los principales mecanismos de defensa típicos tienen la forma de autoengaño, distorsión de la realidad y sensibilidad social reducida.	
Haan (1963) Kroeber (1963)	Sus observaciones originales se remontan al inicio del psicoanálisis y fueron descriptos por Ana Freud a partir de 1936.	Surge 50 años después dentro del enfoque cognitivo conductual.
Cramer (1998, 2000, 2008)	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Implican procesos inconscientes.</li> <li>-No tienen intencionalidad.</li> <li>-No se relacionan con metas.</li> <li>-Son potencialmente desadaptativas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Implican procesos conscientes.</li> <li>-Tienen intencionalidad.</li> <li>-Se basan en sus objetivos.</li> <li>-Son más adaptativas.</li> </ul>
Cramer y Brillant (2001).		Abarcan tanto la resolución de problemas como los dispositivos de Afrontamiento emocional.

Ursin et al. (1978) Ursin et al. (1991, p. 223)		Afrontar implica expectativas de dominio de una situación desafiante. Eso tiene el efecto de reducir el nivel de excitación.
Freud (1959)	Las define como “las Estrategias emocionales que se usan inconscientemente para afrontar la ansiedad que surgen de los pensamientos y sentimientos inaceptables”.	
Cramer (1998)	Tienen 6 características definitorias: -Operan de forma inconsciente. -Operan para proteger la autoestima conservando el contenido inaceptable fuera de la consciencia. -Protegen de experimentar la ansiedad excesiva. -Son parte del funcionamiento normal. -Pueden llevar a la patología si se usan en exceso. -Se distinguen unos de otros.	
Frydenberg y Lewis (1994)		El Afrontamiento está determinado por la persona, el ambiente y por su interacción. Están condicionadas por la percepción de la situación y de los recursos para hacerle frente. No hay un Estilo más adecuado en sí mismo, sino según la situación que se presenta (i.e., centrado en problemas para lo que se pueda modificar, y centrado en emociones para los que no se puedan controlar).

## Conclusiones

La comparación muestra que los autores consultados consideran como diferencias que mientras los mecanismos de defensa son de naturaleza inconsciente y perturban la percepción de la realidad, las Estrategias de Afrontamiento representan el aspecto consciente, esforzado e intencional del individuo, razón por la cual se puede estudiar mediante autoinformes.

En cuanto a las similitudes, la literatura afirma que ambos conceptos: a) Se activan en momentos de adversidad y estrés, b) Reducen el incremento de emociones negativas, c) Apuntan a lograr la adaptación, d) están unidos a procesos cognitivos como memoria, toma de decisiones y relaciones interpersonales, e) las personas suelen utilizar frecuentemente más algunas de las defensas y Estrategias que otras haciendo predecible la conducta de los individuos, f) se centran en la gestión de las emociones buscando reducir el malestar, g) todas las variables de mecanismos de defensa y de afrontamiento podrían ser adecuados en algún contexto particular durante algún tiempo.

## Referencias

- Aldwin, C. M., & Levenson, M. R. (1994). Aging and personality assessment. *Annual review of gerontology and geriatrics, 14*(1), 182-209.
- Baumeister, R. F. (1998). The self. In D. T. Gilbert, S. T. Fiske, & G. Lindzey (Eds.), *The handbook of social psychology* (4th ed., pp. 680–740). McGraw-Hill.
- Carver, C. S., & Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual review of psychology, 61*, 679-704.
- Compas, B. E. (1987). Coping with stress during childhood and adolescence. *Psychological bulletin, 101*(3), 393.

- Cramer, P. (1979). Defense Mechanisms in Adolescence. *Developmental Psychology*, 15(4), 476.
- Cramer, P. (1987). The development of defense mechanisms. *Journal of Personality*, 55(4), 597- 614.
- Cramer, P. (1998). Coping and defense mechanisms: What's the difference?. *Journal of Personality*, 66(6), 919-946.
- Cramer, P. (2000). Defense mechanisms in psychology today: Further processes for adaptation. *American Psychologist*, 55(6), 637.
- Cramer, P. (2008). Seven pillars of defense mechanism theory. *Social and Personality Psychology Compass*, 2(5), 1963-1981.
- Cramer, P., & Brilliant, M. A. (2001). Defense use and defense understanding in children. *Journal of Personality*, 69(2), 297-322.
- Freud, A. (1937). The ego and the mechanisms of defence. [International Psycho-Analytical Library, No. 30.].
- Frydenberg, E., & Lewis, R. (1994). Coping with different concerns: Consistency and variation in coping strategies used by adolescents. *Australian psychologist*, 29(1), 45-48.
- Galor, S., & Hentschel, U. (2013). El uso de los mecanismos de defensa como herramientas de Afrontamiento por veteranos israelíes deprimidos y con TEPT. *Subjetividad y Procesos Cognitivos*, 17(1).
- Haan, N. (1977). *Coping and defending*. New York: Academic Press.
- Jacoby, L. T., Toth, J.P., L. D. S., & Debnor, J. A. (1992). Lectures for a layperson: Methods for revealing unconscious processes. *Perception without awareness*, 81-120.

- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. Evaluación, *Afrontamiento y consecuencias adaptativas*. Nueva York: Martínez Roca.
- Losada, A., & Marmo, J. (2022). Clasificación de Métodos de investigación en Psicología. *Psicología Unemi*, 6(11), 13-31.  
<https://pdfs.semanticscholar.org/0df4/237c679044369d9c985342aa2845d2ab4407.pdf>
- Maldavsky, D., Aguirre, A., Alvarez, L., Bodni, O., Britti, A. M., Buceta, C., ... & Widder, F. (2005). Systematic research on psychoanalytic concepts and clinical practice: the David Liberman algorithm (DLA). *Buenos Aires: UCES*.
- Maser, J. D., & Cloninger, C. R. (1990). Comorbidity of anxiety and mood disorders: introduction and overview. *Comorbidity of mood and anxiety disorders*, 3-12.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (2003). Personality in adulthood: A five-factor theory perspective. Guilford Press.
- McGrath, J. E. (1970). *Social and psychological factors in stress*. Illinois univ at urbana dept of psychology.
- Monat, A., Lazarus, R. S. & Reevy, G. (2007). The Praeger handbook on stress and coping. Westport, CT, USA: Praeger/Greenwood.
- Montero, I., y León, O. G. (2007). Guía para nombrar los estudios de investigación en Psicología. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 7(3), 847-862.  
<https://www.redalyc.org/pdf/337/33770318.pdf>
- Pelechano, V. (1992). Personalidad y estrategias de afrontamiento en pacientes crónicos. *Análisis y modificación de conducta*, 18(58), 167-201.

- Roberts, J. G., Browne, G., Streiner, D., Byrne, C., Brown, B., & Love, B. (1987). Analyses of coping responses and adjustment: stability of conclusions. *Nursing Research*.
- Snyder, C. R. (Ed.). (1999). *Coping: The psychology of what works*. Oxford University Press, USA.
- Stone, A. A., & Neale, J. M. (1984). New measure of daily coping: development and preliminary results. *Journal of personality and social psychology*, 46(4), 892.
- Ursin, H., Baade, E., Levine, S., (1978). *Psychobiology of Stress. A Study of Coping Men*. Academic Press, New York
- Ursin, H., Vaernes, R. J., Conway, T., Ryman, D., Vickers, R. R., Blanchard, D. C., & Blanchard, R. (1991). The relation between defence and overt aggression. *Quantification of Human Defence Mechanisms*, 222-237.
- Vaillant, G. (1977). *Adaptation to Life*. Boston, MA: Little, Brown and Co.