Los desajustes emocionales del hombre

Indice

1. Las frustraciones y los conflictos
2. Las causas y los efectos de la frustración
3. Los mecanismos psicológicos de ajuste. Mecanismos de defensa.
4. Los mecanismos psicológicos de ajuste.
5. Conclusión

1. Las frustraciones y los conflictos

Es característica del humano ordenar su comportamiento encauzándolo hacia las metas que considera que han de satisfacer sus impulsos en la búsqueda de los objetivos que persigue. Es frecuente, no obstante, que el hombre no pueda satisfacer íntegramente estos impulsos, ya sea por circunstancias ajenas a su voluntad o, también, por causas imputables a él mismo.

En ocasiones pretendemos alcanzar determinadas metas y, al no lograrlo, experimentos un desajuste de orden psíquico que pude manifestarse en forma de frustración o de conflicto.

Pueden existir restricciones dentro del orden social o del existir restricciones dentro del orden social o del económico y hasta del político e incluso de tipo físico o mental, que nos impidan alcanzar los objetivos que nos hemos propuesto.

Cualquiera que sea la causa que imposibilite la satisfacción de nuestros impulsos, el resultado siempre será el desajuste emocional que se ha de manifestar en forma de frustración o de conflicto que nos producirá el estado de ansiedad que puede llevarnos a la utilización de los mecanismos mentales de defensa y evasión que pongan en peligro nuestro desarrollo emocional.

En realidad, la única manera de conseguir un ajuste personal funcional, es mediante la creación de buenos hábitos emocionales.

2. Las causas y los efectos de la frustración

Siempre se presenta como resultante de la imposibilidad de alcanzar una determinada meta. La frustración aparece, por ejemplo, cuando la actuación de una persona impide la satisfacción de un deseo de otra. Puede ocurrir que, si en alguna ocasión un hijo de familia le pide prestado su automóvil a su padre y este se lo niega, se sienta frustrado. Cosa igual puede ocurrirle a la esposa que espera a su marido el cumplimiento de responsabilidades para los cuales este no se encuentra preparado y así se lo hace saber a su cónyuge, pero si ella no acepta las razones que se le dan, se sentirá frustrada.

Las reacciones ante las experiencias que han dejado un ánimo frustraste son diversas. Si el motivo que da lugar la frustración es débil, el sujeto tiende a disminuir el esfuerzo que desarrolla para lograr su objeto; pero si el motivo es fuerte, el sujeto redoblara su esfuerzo para obtener lo que pretende. La frustración puede dar lugar a una conducta agresiva, la cual se manifestara en el frustrado en forma de reacción que no solamente estará encaminada hacia considera que es responsable, sino también, en ocasiones, hacia alguien otro que puede ser totalmente ajeno.

3. Los mecanismos psicológicos de ajuste. Mecanismos de defensa.

Los mecanismos mentales de defensa empiezan a funcionar a partir de la presencia de fuertes sentimientos de insuficiencia del yo, sirve de ello como sostén o para presentar una figura diferente de la percepción que el individuo tiene de sus propias deficiencias, pretendiendo, así, cubrirlas. Cuando comenzamos a pensar en nuestras deficiencias personales, experimentamos una perdida de nuestra propia estimación y nos creemos inferiores a otros.

Algunas de las características generales que suelen manifestarse en las personas que muestran complejo de inferioridad, son los siguientes, sentimientos muy marcados de insuficiencia del yo, tendencia a minimizar la propia valla, falta de sociabilidad, actitudes de critica excesiva hacia los demás, respuestas pobres e inadecuadas cuando se trata de actividades que implican competencia, sensibilidad a la adulación. Los sentimientos de inferioridad del sujeto puede variar de grado y, en la proporción de que esto ocurra, operan los mecanismos de defensa, los cuales implican, en todo caso, una bien marcada tendencia agresiva. Los mecanismos de defensa son los siguientes:

a) La Supercompensacion consiste en el intento forzado de cubrir las propias deficiencias y darles una fisonomía diferente, utilizándose, para el efecto, de diversos medios, todos los cuales se singularizan por los gestos y ademanes afectados que se emplean.

b) La Racionalización consiste en afirmar la conclusión y luego buscar los argumentos para apoyarla. Eso quiere decir que se pasa por alto de evidencia directa y se llega a las conclusiones que se desea establecer y que se espera que los demás acepten.

c) La Proyección consiste en la tendencia que tiene alguien a atribuirle a los demás lo que solo es particularidad o característica de él. Cuando el individuo proyecta sobre otros su inseguridad y sus carencias, trata de satisfacerse a sí mismo encubriendo sus propios temores y deseos, atribuyéndolos a ellos, pues, si reconociera conscientemente sus propias deficiencias, destruiría la poca seguridad que tiene en sí mismo.

d) Las Actitudes Displicentes consisten en las expresiones desabridas y poses o ademanes desagradables, que alguien adopta para encubrir su insuficiencia o sus carencias.

e) La Identificación se manifiesta siempre que una persona se conduce como si fuera otra persona con la cual se siente emotivamente vinculada. La identificación implica el propósito de equipararse a otras cuyas virtudes, cualidades o aptitudes, se admiran.

4. Los mecanismos psicológicos de ajuste.

Mecanismos de evasión

Los mecanismos mentales de evasión, se utilizan, al igual que los de defensa, para proteger el Yo, y tanto jóvenes como viejos se sirven ampliamente de ellos. Las pautas de conducta seguidas para buscar el ajuste, en este tipo de mecanismos, siempre se refieren al alejamiento, que implica todas las posibles formas de huida.

Cuando utilizamos mecanismos de evasión en la búsqueda del ajuste, nuestra conducta está dando a entender que hemos renunciado a la lucha franca y nos acogemos a los tipos evasivos de ajuste que nos proporcionen protección contra el peligro.

5. Conclusión

Gracias, a este tema pudimos comprender lo que es la frustración y los conflictos, este tema creemos que es importante ya muchas veces porque no logramos un objetivo o meta que nos establecimos, caemos en la frustración. En este trabajo también aprendimos sobre los mecanismos de defensa, y a la vez comprendimos a veces a nosotros los usamos mucho, y a la vez esto nos sirvió para entender estos problemas y encontrar una solución creativa.

Para finalizar podemos decir que los desajustes emocionales, son temas importantes que se deben tratar mas a menudo, ya que si no podemos lograr corregirlos pueden causar problemas en nuestras relaciones y a la vez nos afecta psíquicamente.