

Mecanismos de defensa en el narcisismo y funcionamiento psicológico

Autores:

Sandoval, Alexis

Universidad UMECIT, Panamá
Licenciatura en Psicología General
salexis774@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0001-8369-9106>

Stoute, Andrea

Universidad UMECIT, Panamá
Carrera: Licenciatura en Psicología General
andreastoute25@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0006-1572-8944>

Docente asesor:

Delgado, Yanabel

Universidad UMECIT, Panamá
Semillero de investigación
yanabeldelgado.doc@umecit.edu.pa
<https://orcid.org/0009-0003-1623-1743>

Sede: La Chorrera

DOI: 10.37594/sc.v1i6.1614

Resumen

Este artículo aborda los mecanismos de defensa en el narcisismo y su impacto en el funcionamiento psicológico. A través de una revisión exhaustiva de la literatura, se identificaron mecanismos críticos como la idealización, la devaluación y la proyección, que son fundamentales en la dinámica narcisista. Estos hallazgos subrayan la necesidad de estrategias terapéuticas específicas para mejorar la salud mental de las personas con rasgos narcisistas. Se recomienda implementar intervenciones psicoterapéuticas enfocadas en la construcción de una autoestima saludable y el desarrollo de habilidades de afrontamiento efectivas.

Palabras clave: narcisismo, mecanismos de defensa, salud mental.

Defense mechanisms in narcissism and psychological functioning

Abstract

This article addresses defense mechanisms in narcissism and their impact on psychological functioning. Through a comprehensive literature review, critical mechanisms such as idealization, devaluation, and projection were identified as fundamental in narcissistic dynamics. These findings underscore the need for specific therapeutic strategies to improve the mental health of individuals with narcissistic traits. Recommended interventions include psychotherapeutic approaches focused on building healthy self-esteem and developing effective coping skills.

Keywords: narcissism, defense mechanisms, mental health.

1. INTRODUCCIÓN

Justificación

Este estudio responde a la necesidad urgente de abordar los mecanismos de defensa en el narcisismo y su impacto en el funcionamiento psicológico. En conjunto con la línea de investigación de la Universidad Metropolitana de Educación, Ciencia y Tecnología (UMECIT) sobre salud psicológica, este artículo explora los mecanismos defensivos en individuos con rasgos narcisistas y sus consecuencias, con el objetivo de proporcionar recomendaciones prácticas para mejorar la intervención terapéutica y la calidad de vida de estos individuos.

El mismo servirá para:

- **Informar Políticas Institucionales:** Los hallazgos de este estudio pueden ser utilizados por administradores de instituciones de salud mental para desarrollar y adaptar políticas que aborden eficazmente los trastornos narcisistas. Esto puede incluir la implementación de programas de intervención temprana y el acceso a terapias especializadas.
- **Guiar Programas de Capacitación y Apoyo:** Los resultados servirán como base para diseñar programas de formación y apoyo para profesionales de la salud mental. Estos programas pueden incluir talleres sobre identificación y manejo de mecanismos de defensa narcisistas y estrategias terapéuticas eficaces.
- **Promover Investigaciones Futuras:** Este estudio proporciona una base sólida para futuras investigaciones sobre los mecanismos de defensa en el narcisismo. Investigadores y académicos pueden utilizar los datos y análisis presentados para explorar más a fondo esta problemática y desarrollar intervenciones innovadoras y efectivas.
- **Aumentar la Concienciación Pública y Profesional:** Al difundir los resultados y las recomendaciones, este estudio busca aumentar la conciencia tanto en el público general como en los profesionales de la salud sobre la importancia de abordar los mecanismos de

defensa en el narcisismo. Esto puede impulsar un cambio cultural que valore más la salud mental y el bienestar emocional en diversos contextos.

Los beneficiarios son:

- Individuos con Rasgos Narcisistas: Los principales beneficiarios son las personas con rasgos narcisistas, quienes podrán mejorar su bienestar psicológico a través de las recomendaciones y estrategias propuestas en el estudio.
- Profesionales de la Salud Mental: Los psicólogos, psiquiatras y otros profesionales de la salud mental pueden beneficiarse al implementar las recomendaciones del estudio, mejorando la calidad de la intervención terapéutica y el apoyo a sus pacientes.
- Instituciones de Salud Mental: Las organizaciones y administraciones de salud mental pueden beneficiarse al adaptar sus programas y políticas basándose en los hallazgos del estudio, lo que puede resultar en una mayor eficacia en el tratamiento de trastornos narcisistas.
- Comunidad Académica y de Investigación: Investigadores, académicos y estudiantes interesados en la salud mental y el bienestar psicológico pueden utilizar este estudio como un recurso valioso para entender mejor los mecanismos de defensa en el narcisismo.
- Sociedad en General: Indirectamente, la sociedad se beneficia al promover una mayor comprensión y manejo del narcisismo, lo que puede mejorar las relaciones interpersonales y la cohesión social.

Este estudio responde a la línea de investigación de Salud Pública y Prevención en el área de Salud Mental bajo el eje temático: Análisis de la conducta. Así, responde al compromiso de la Universidad de promover investigaciones que atiendan de manera efectiva y rápida a los desafíos contemporáneos en la salud y el bienestar de la comunidad.

Descripción de la temática o problema de investigación

El narcisismo se caracteriza por una autoimagen grandiosa y una necesidad excesiva de admiración. Sin embargo, es importante diferenciar entre tener rasgos narcisistas y padecer el trastorno de la personalidad narcisista (TPN).

- Rasgos Narcisistas: Muchas personas pueden exhibir rasgos narcisistas, como la búsqueda de admiración, la sobrevaloración de sí mismos y la sensibilidad a la crítica. Estos rasgos pueden presentarse en diferentes grados y no necesariamente interfieren significativamente con la vida diaria o las relaciones interpersonales.
- Trastorno de la Personalidad Narcisista (TPN): El TPN es un trastorno mental que se diagnostica cuando los rasgos narcisistas son persistentes y causan deterioro significativo en el funcionamiento personal, social y laboral. Las personas con TPN tienen una autoimagen

inflada, una falta de empatía por los demás y un patrón de relaciones interpersonales disfuncionales. Estos individuos a menudo utilizan mecanismos de defensa más intensos y patológicos para proteger su autoestima y manejar sus emociones.

Mecanismos de Defensa en el Narcisismo

El narcisismo se caracteriza por una autoimagen grandiosa y una necesidad excesiva de admiración, lo que lleva a la persona a emplear una serie de mecanismos de defensa para proteger su ego y mantener su equilibrio emocional. Estos mecanismos, aunque son en su mayoría inconscientes, desempeñan un papel crucial en la regulación de la autoestima y en la forma en que los individuos interactúan con el mundo que los rodea. A continuación, se describen los principales mecanismos de defensa en el narcisismo:

- **Idealización:** Este mecanismo implica una sobrevaloración de ciertas personas, objetos o situaciones. En el caso de los individuos narcisistas, la idealización se utiliza para mantener una autoimagen positiva y asegurar una fuente constante de admiración. Por ejemplo, un narcisista puede idealizar a una figura de autoridad, atribuyéndole cualidades perfectas y omnipotentes, con el fin de sentirse asociado a esa perfección.
- **Devaluación:** Opuesto a la idealización, la devaluación consiste en menospreciar a otros para mantener una sensación de superioridad y protegerse de cualquier amenaza a la autoestima. Los narcisistas a menudo utilizan la devaluación cuando sienten que alguien podría eclipsar su brillo o desafiar su posición. Este mecanismo puede manifestarse como críticas severas, desprecio o desdén hacia aquellos que consideran inferiores.
- **Proyección:** La proyección es un mecanismo mediante el cual los propios sentimientos de inferioridad, fracaso o inseguridad se atribuyen a otras personas. Esto permite a los narcisistas evitar el enfrentamiento con estas emociones negativas dentro de sí mismos. Por ejemplo, un narcisista que se siente incompetente puede acusar a otros de ineptitud para desviar la atención de sus propias carencias.
- **Racionalización:** Este mecanismo implica justificar comportamientos o sentimientos con razones aparentemente lógicas o aceptables, pero que en realidad ocultan los verdaderos motivos o impulsos. Los narcisistas pueden utilizar la racionalización para explicar sus fracasos o comportamientos egoístas de manera que parezcan más aceptables para ellos mismos y para los demás.
- **Negación:** La negación es un mecanismo de defensa donde la realidad de una situación dolorosa o amenazante es rechazada o ignorada. Los individuos narcisistas pueden negar aspectos de sus vidas que no se alinean con su autoimagen grandiosa, como fallas personales o críticas.
- **Desplazamiento:** Este mecanismo implica transferir sentimientos o reacciones de un objeto

o persona amenazante a otro que sea menos amenazante. Un narcisista puede desplazar su ira o frustración hacia una persona menos poderosa en lugar de confrontar directamente a la fuente de sus sentimientos negativos.

- **Formación Reactiva:** La formación reactiva ocurre cuando una persona adopta actitudes o comportamientos opuestos a sus verdaderos sentimientos para evitar ansiedad. Por ejemplo, un narcisista puede mostrar una humildad excesiva y aparente modestia para ocultar su verdadero sentimiento de grandiosidad.
- **Fantasía:** Los narcisistas pueden recurrir a la fantasía para escapar de la realidad y mantener su autoimagen idealizada. A través de la fantasía, pueden imaginar escenarios en los que son admirados, exitosos y poderosos, lo que les ayuda a sobrellevar la disonancia entre su realidad y sus aspiraciones.

Impacto en el Funcionamiento Psicológico

Estos mecanismos de defensa, aunque son estrategias de afrontamiento a corto plazo, pueden tener efectos adversos significativos en el funcionamiento psicológico de los individuos narcisistas a largo plazo. La constante necesidad de mantener una fachada de grandiosidad y la incapacidad de confrontar las propias vulnerabilidades pueden llevar a una serie de problemas psicológicos y emocionales, tales como:

- **Relaciones Interpersonales Disfuncionales:** Los individuos narcisistas a menudo tienen dificultades para mantener relaciones saludables y satisfactorias. La idealización y la devaluación pueden crear ciclos de apego-desapego, donde las relaciones son inicialmente glorificadas y luego descartadas cuando las expectativas irrealistas no se cumplen. Esto puede llevar a una alta rotación en las amistades, relaciones románticas y vínculos laborales.
- **Estrés y Ansiedad:** La constante vigilancia y defensa del ego pueden resultar en altos niveles de estrés y ansiedad. Los narcisistas están en un estado perpetuo de alerta, buscando amenazas a su autoimagen y actuando rápidamente para neutralizarlas. Este estado de hipervigilancia puede ser agotador y conducir a problemas de salud mental más graves.
- **Baja Tolerancia a la Frustración:** La incapacidad de los narcisistas para manejar las críticas o el fracaso puede resultar en explosiones emocionales o reacciones desproporcionadas a situaciones aparentemente menores. La proyección y la devaluación exacerban estos problemas al evitar que el individuo aprenda a gestionar sus propias emociones de manera constructiva.
- **Autoestima Inestable:** Aunque los narcisistas aparentan tener una autoestima alta, esta es a menudo frágil y dependiente de la validación externa. Los mecanismos de defensa son herramientas para proteger esta frágil autoestima, pero al mismo tiempo la hacen vulnerable a cualquier cambio en la percepción externa.

Antecedentes investigativos

Mecanismos de Defensa y Trastorno Narcisista de la Personalidad

En un estudio realizado en la Universidad de la república de Uruguay por Victoria Pereira Palacios (2022), se examinaron los mecanismos de defensa utilizados por individuos con trastorno narcisista de la personalidad. Encontraron que estos individuos tendían a emplear mecanismos como la idealización, la devaluación y la proyección para manejar sus emociones y mantener una autoimagen positiva. Este estudio resalta cómo estos mecanismos de defensa contribuyen a la inestabilidad emocional y a las dificultades en las relaciones interpersonales.

Otro estudio realizado en la Universidad de Valladolid por María Fernández (Curso 2021-2022) analizó el uso de mecanismos de defensa en individuos con rasgos narcisistas y su impacto en las relaciones interpersonales. Este estudio encontró que los mecanismos de defensa como la racionalización y la negación eran predominantes en individuos con tendencias narcisistas, lo que resultaba en una distorsión de la realidad y en problemas significativos en la interacción con los demás.

Por otro lado, un artículo de la Universidad Iberoamericana de Puebla por Terrés Lozano, Montserrat (2019-09) exploró cómo los mecanismos de defensa en el narcisismo pueden afectar la salud mental y las relaciones interpersonales. Este estudio destacó que la proyección y el desplazamiento eran comunes en individuos narcisistas, lo que llevaba a conflictos interpersonales y a una mayor inestabilidad emocional.

Formulación de la interrogante

¿Cómo afectan los mecanismos de defensa utilizados por los individuos con Trastorno de la personalidad Narcisista al funcionamiento psicológico y las relaciones interpersonales?

Objetivo(s) o propósito

Determinar cómo influyen estos mecanismos de defensa en las relaciones interpersonales.

Breve desarrollo teórico y conceptual

El narcisismo, en el ámbito psicológico, se define como un patrón de comportamiento caracterizado por una excesiva admiración hacia la propia persona, falta de empatía y una constante necesidad de validación externa.

Comprender qué es ser narcisista es crucial en el ámbito clínico, ya que este trastorno de la personalidad puede tener consecuencias significativas en las relaciones interpersonales. Las

personas con tendencias narcisistas tienden a buscar constantemente la admiración y pueden carecer de empatía hacia los demás. Este comportamiento puede generar conflictos en las relaciones, afectando negativamente la calidad de las conexiones emocionales y la dinámica interpersonal. Detrás de esta forma de interactuar con uno mismo y con los demás, que parece ser una seguridad y confianza absoluta, se esconden inseguridades que tienden a pasar desapercibidas ante dichos comportamientos.

“*Narcisista*” describe un comportamiento que se destaca por la atención desmedida hacia uno mismo, una autoimagen inflada y la constante búsqueda de admiración y validación externa. En el ámbito psicológico, este término se emplea para identificar un patrón de conducta en el que la persona demuestra una preocupación exagerada por su propia persona, mostrando una autoestima elevada y una necesidad persistente de recibir reconocimiento y aprobación de los demás. La esencia del narcisismo radica en esta orientación centrada en uno mismo, siendo esencial comprender estas características para abordar adecuadamente sus implicaciones en la psicología y las relaciones interpersonales.

El término “*narcisista*” tiene su origen en la mitología griega, específicamente en el mito de Narciso. Narciso era un joven de extraordinaria belleza que despreciaba a quienes lo amaban. Un día, al ver su propio reflejo en el agua, quedó enamorado de su propia imagen y, al no poder alcanzarla, murió consumido por su propio deseo.

Este término se introdujo en el ámbito psicológico a través de las obras de Sigmund Freud y otros psicoanalistas que exploraron las dinámicas de la personalidad y las relaciones interpersonales. Desde entonces, “*narcisista*” ha evolucionado para describir no solo un mito antiguo, sino también un conjunto de características y comportamientos observados en ciertos trastornos de la personalidad. (Sanchez, 2024).

Los comportamientos asociados con el narcisismo pueden variar en intensidad y presentarse de manera única en cada individuo. Aquí hay una enumeración de comportamientos comunes asociados con tendencias narcisistas:

- Necesidad Constante de Admiración: Los individuos narcisistas buscan continuamente la aprobación y admiración de los demás para alimentar su autoestima.
- Autoestima Inflada: Exhiben una percepción exagerada de su propia importancia y talentos, a menudo sobrevalorando sus logros y minimizando los de los demás.
- Falta de Empatía: Experimentan dificultades para ponerse en el lugar de los demás y carecen de una comprensión profunda de las emociones y necesidades ajenas.

- Explotación Relacional: Pueden aprovecharse de las personas a su alrededor en busca de beneficios personales, sin considerar las necesidades o sentimientos de los demás.
- Envidia y Competitividad: Suelen sentir envidia de los éxitos ajenos y tienden a competir de manera desmedida, buscando constantemente destacar y superar a los demás.
- Fantasías de Éxito Ilimitado: Albergan visiones grandiosas de éxito y poder, a menudo sin fundamentos realistas.
- Desprecio o Desinterés por Críticas: Reaccionan de manera negativa ante las críticas y pueden menospreciar a aquellos que cuestionan su comportamiento o desafían su autoimagen.
- Relaciones Interpersonales Superficiales: Las conexiones emocionales suelen ser superficiales, ya que la relación se centra en satisfacer las necesidades del narcisista en lugar de establecer un vínculo genuino.
- Manipulación y Juego Emocional: Recurren a tácticas manipulativas para mantener el control en sus relaciones y suelen utilizar estrategias emocionales para alcanzar sus objetivos.
- Fracaso para Reconocer los Sentimientos de los Demás: Tienen dificultades para reconocer o entender las emociones de los demás, ya que tienden a centrarse en sus propias experiencias y necesidades. (Sanchez, 2024)

El DSM-5 lo describe como un *“patrón dominante de grandeza (en la fantasía o en el comportamiento), necesidad de admiración y falta de empatía, que comienza en las primeras etapas de la vida adulta y se presenta en diversos contextos”*. Además, también incluye los hechos que deben manifestarse (al menos 5 de ellos) para considerar el trastorno:

- Tener sentimientos de grandeza y prepotencia
- Estar absorto en fantasías de éxito, poder, brillantez; o en fantasías de belleza o amor ideal.
- Creer ser “especial” y único, y que solo puede ser comprendido o solo puede relacionarse con personas de estatus elevado.
- Tener necesidad excesiva de admiración.
- Mostrar sentimientos de privilegio.
- Explotar las relaciones interpersonales, aprovechándose de los demás.
- Carecer de empatía, no reconociendo ni identificándose con las necesidades y sentimientos ajenos.
- Envidiar o creer que es envidiado por los demás con frecuencia.
- Mostrar comportamientos y actitudes arrogantes o de superioridad. (Guía de consulta de los criterios diagnósticos de DSM-5).

2. METODOLOGÍA

Método y/o Procedimiento metodológico

Este estudio se basó en una revisión documental de la literatura existente sobre los mecanismos de defensa en el narcisismo y su impacto en el funcionamiento psicológico. Se realizó una búsqueda exhaustiva en bases de datos académicas de la UMECIT y otras universidades nacionales e internacionales. Los criterios de inclusión consideraron estudios publicados en los últimos diez años que aborden los mecanismos de defensa en personas con rasgos narcisistas. Se excluyeron estudios que no presentaran datos empíricos o que se centraran en otras áreas de la psicología. La revisión se estructuró en varias etapas: revisión documental, evaluación de la calidad de los estudios y síntesis de la información relevante.

Aspectos éticos

Se respetaron los principios éticos en la revisión de la literatura, asegurando la correcta citación y atribución de las fuentes. No se utilizaron datos personales ni se llevaron a cabo estudios con sujetos humanos directamente, por lo que no se requirió el consentimiento informado. Se garantizó el respeto por la propiedad intelectual y se evitó el plagio en todo el proceso de elaboración del artículo.

3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los resultados de la revisión de la literatura y de los estudios mencionados anteriormente subrayan la importancia de los mecanismos de defensa en la dinámica del narcisismo. La idealización, la devaluación y la proyección emergen como mecanismos centrales que los individuos narcisistas emplean para mantener su autoimagen positiva y manejar las amenazas a su autoestima.

Estos mecanismos, aunque útiles a corto plazo para proteger el ego, pueden tener efectos adversos a largo plazo en el funcionamiento psicológico y las relaciones interpersonales. La idealización, por ejemplo, puede llevar a expectativas irrealistas y desilusiones, mientras que la devaluación puede resultar en aislamiento social y conflictos interpersonales. La proyección, por otro lado, evita que los individuos enfrenten sus propias vulnerabilidades, perpetuando un ciclo de defensa y disonancia cognitiva.

La racionalización y la negación también juegan un papel significativo en el narcisismo, permitiendo a los individuos justificar comportamientos egoístas y evitar enfrentar la realidad de sus fallas. Este tipo de defensas no solo distorsionan la percepción de la realidad, sino que también dificultan el desarrollo de relaciones auténticas y saludables.

Los estudios revisados también destacan la necesidad de intervenciones terapéuticas específicas

que aborden estos mecanismos defensivos. Las terapias centradas en la construcción de una autoestima saludable y el desarrollo de habilidades de afrontamiento efectivas pueden ser cruciales para mejorar el bienestar psicológico de los individuos con rasgos narcisistas. Además, la educación y la capacitación de los profesionales de la salud mental en el manejo de estos mecanismos defensivos son esenciales para proporcionar un apoyo adecuado y eficaz a los pacientes.

4. CONCLUSIONES

En resumen, este estudio ha permitido una comprensión más profunda de los mecanismos de defensa empleados por individuos con rasgos narcisistas y su impacto en el funcionamiento psicológico y las relaciones interpersonales. La idealización, la devaluación y la proyección emergen como mecanismos centrales que, aunque inicialmente protegen la autoestima, a largo plazo pueden conducir a una distorsión de la realidad y dificultades significativas en las relaciones.

La revisión de la literatura también resalta la importancia de intervenciones terapéuticas específicas dirigidas a dismantlar estos mecanismos de defensa y promover una autoestima más saludable y habilidades de afrontamiento efectivas. Las terapias que se enfocan en la autocomprensión y la aceptación de las propias vulnerabilidades pueden ser particularmente beneficiosas.

Además, este estudio subraya la necesidad de una mayor formación y capacitación para los profesionales de la salud mental en el manejo de las dinámicas narcisistas. Equipar a los profesionales con las herramientas necesarias para abordar estos mecanismos de defensa puede mejorar significativamente la calidad de las intervenciones y el bienestar psicológico de los pacientes.

Finalmente, futuras investigaciones deberían explorar más a fondo la intersección entre los mecanismos de defensa narcisistas y otros trastornos de personalidad, así como la efectividad de diversas intervenciones terapéuticas en diferentes contextos culturales y sociales. Al continuar esta línea de investigación, se puede mejorar la comprensión y el tratamiento del narcisismo, contribuyendo así a una mejor salud mental y relaciones interpersonales más saludables.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Cramer, P. (2013). Redalyc. Obtenido de Estudios empiricos sobre mecanismo de defensa : <https://www.redalyc.org/pdf/3396/339630261004.pdf>
- Fernández de Gamboa , C. (2010). Aperturas . Obtenido de Trastorno de la personalidad narcisista : <https://www.aperturas.org/articulo.php?articulo=0000758>
- Fernández, M. F. (2022). Universidad de Valladolid. Obtenido de Trastorno de personalida

narcisista y su relación con las redes sociales : <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/54077/TFG-H2431.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Guía de consulta de los criterios diagnósticos de DSM-5. (s.f.). American Psychiatric publishing.
- Lozano, M. T. (Septiembre de 2019). Universidad Iberoamericana de Puebla . Obtenido de Caso clínico investigación sobre el trastorno narcisista de la personalidad y las relaciones interpersonales.: <https://repositorio.iberopuebla.mx/bitstream/handle/20.500.11777/4370/Tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Palacios, V. P. (Febrero de 2022). Universidad de la República de Uruguay . Obtenido de Trastorno Narcisista de la Personalidad. Un abordaje integral a partir de la terapia de esquemas de Young: https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/33024/1/subir_este_archivo_tfg_-_victoria_pereira_palacios_-_entrega_final_.pdf
- Porchia, A. (s.f.). Obtenido de Acerca del narcisismo : https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/practicas_profesionales/820_clinica_tr_personalidad_psicosis/material/acerca_del_narcisismo.pdf
- Sanchez, B. (8 de Mayo de 2024). Mnesules . Obtenido de Narcisismo explicado: todo lo que necesitas saber: <https://mensalus.es/blog/2024/05/narcisismo-explicado-todo-lo-que-necesitas-saber/>