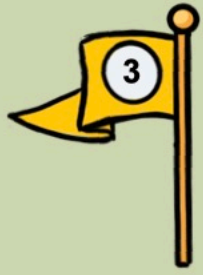




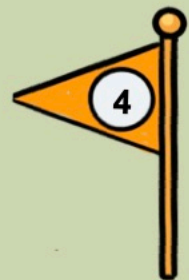
Los mecanismos de defensa negativos pueden ser la opción más fácil de hacer.



¿Cuál es la diferencia entre los mecanismos de defensa en el lado izquierdo del escudo y el lado derecho?



Las defensas positivas pueden ser más difíciles pero suelen ser más efectivas para proteger nuestros sentimientos.



4 Pasos para controlar tus mecanismos de defensa:

1. **Sentimientos:** Saber lo que estás sintiendo y no permitas que tus emociones controlen tus decisiones.
2. **Situaciones:** Piensa en situaciones que te hagan sentir emociones como enojo, frustración, miedo.
3. **Elecciones Positivas:** Piensa en mecanismos de defensa positivos que podrías elegir en esas situaciones.
4. **Práctica:** Ponlos en práctica porque esas situaciones vendrán y puedes estar preparado/a para ellas.

