**ESCUELA DE SALUD Y BIENESTAR**

**Tema:**

# MECANISMOS DE DEFENSA EN LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD EN ADULTOS JÓVENES. REVISIÓN SISTEMÁTICA

**Proyecto de investigación previo a la obtención del título de Licenciado en Psicología Clínica**

**Línea de investigación:**

SALUD INTEGRAL, DETERMINACIÓN SOCIAL Y DESARROLLO HUMANO

**Autor:**

Alejandro José Linares González

**Director:**

Mg. Víctor Manuel Cuadrado Rodríguez

**Ambato – Ecuador**

**Julio 2026**

## DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

**Yo: ALEJANDRO JÓSE LINARES GONZÁLEZ,** con cédula de ciudadanía **1756433213,** autor del trabajo de graduación titulado: "MECANISMOS DE DEFENSA EN LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD EN ADULTOS JÓVENES. REVISIÓN SISTEMÁTICA.", previa a la obtención del título profesional de **LICENCIADO EN PSICÓLOGA CLÍNICA,** en la escuela de **SALUD Y BIENESTAR**

1. Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.
2. Autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador a difundir a través del sitio web de la Biblioteca de la PUCE Ambato, el referido trabajo de graduación, respetando las políticas de propiedad intelectual de la Universidad.

Ambato, julio 2026



Alejandro José Linares González

CC. 1756433213

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR**

**SEDE AMBATO**

**APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO**

**Tema:**

**MECANISMOS DE DEFENSA EN LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD EN ADULTOS JÓVENES. REVISIÓN SISTEMÁTICA.**

**Línea de Investigación:**

SALUD INTEGRAL, DETERMINACIÓN SOCIAL Y DESARROLLO HUMANO

**Autor:**

Alejandro José Linares González

Víctor Manuel Cuadrado Rodríguez. Ps. Cl. Mg. f. _____
CC. 1802349710
**CALIFICADOR**

María Isabel Ramos Noboa. Ps. Cl. Mg. f. _____
**CALIFICADOR**

Freddy Patricio Mayorga Valle, Dr. Esp. f. _____
**DIRECTOR DE LA ESCUELA DE SALUD Y BIENESTAR**

Diego Gonzalo Coca Chanalata, Dr. Mg. f. _____
**PROSECRETARIO GENERAL PUCESA**

PUCE | AMBATO
PROSECRETARÍA

**Ambato – Ecuador**

**Julio 2026**

## DEDICATORIA

Dedico este trabajo en primer lugar a Dios, por ser esa guía en esta etapa. Gracias por ser un apoyo en los momentos complicados, por darme fuerzas cuando fue necesario para poder salir adelante en las adversidades.

A mi madre Aida González y a mi padre Oscar Linares, que con sacrificio y amor incondicional me permitieron cumplir mis metas. Gracias por ser un apoyo y una compañía en este proceso, gracias por los esfuerzos que hicieron para tener la oportunidad de estudiar. Este logro también les pertenece a ellos.

A mis hermanos Manuel y José Manuel, quienes estuvieron siempre apoyándome y empujándome a seguir esforzándome y a no rendirme, gracias por compartir conmigo todo este camino.

A mi abuelo Manuel Linares, que siempre ha sido un soporte en mi vida, a lo largo de mi vida ha sido un segundo padre. Gracias por sus enseñanzas, por los valores que me inculcó.

A mi familia en general a los que están y a los que ya no me acompañan físicamente, gracias por todo lo que compartieron conmigo y las experiencias que viví con ellos, al aprendizaje que obtuve con todos.

Por último, a mi pareja y mis amigos dentro y fuera de la institución que estuvieron presentes durante este trayecto, gracias por el apoyo y la compañía durante este proceso y por hacer de esta experiencia más llevadera.

Dedico con cariño este trabajo a todas estas personas que de una u otra forma me han ayudado a cumplir esta meta, solo no hubiera sido posible cumplir con este logro.

## AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer primero a Dios, a quien siempre tuve presente en cada una de mis acciones y que me iluminó a lo largo de esta etapa del proceso de mi formación profesional. A mi familia, por el apoyo que me brindaron de inicio a fin, por la confianza que depositaron y por brindarme compañía en este curso académico. Sin su apoyo, sin su compañía, sin su ayuda y sus consejos no habría logrado culminar mi desarrollo como profesional.

Expreso de igual manera mi agradecimiento a mi tutor de tesis, por su paciencia, por la orientación y por el conocimiento compartido durante el proceso de la investigación. Su ayuda y guía fueron fundamentales para lograr la finalización de este trabajo.

De igual forma quiero agradecer tanto a mis amigos dentro y fuera de la institución, a los distintos maestros y a mi pareja, que de muchas formas han aportado en mi crecimiento como profesional y en mi crecimiento personal, estos años gracias a todos he obtenido aprendizajes de gran valor y experiencias inolvidables.

## RESUMEN

Entre los problemas más comunes en la salud mental de los jóvenes adultos está el trastorno de ansiedad, el cual afecta el bienestar psicológico, las relaciones interpersonales y el funcionamiento cotidiano. En los factores asociados con su desarrollo y mantenimiento, los mecanismos de defensa tienen un papel importante, porque influyen en la regulación emocional y en el afrontamiento de situaciones que son percibidas como amenazantes. El objetivo de esta revisión sistemática fue estudiar el rol que desempeñan los mecanismos de defensa en los trastornos de ansiedad en adultos jóvenes.

La investigación se realizó con una sistematización de la evidencia científica con enfoque cualitativo, siguiendo las directrices del protocolo PRISMA. La revisión bibliográfica se realizó en los bancos de datos: Scopus, PubMed, Scielo, Dialnet y Redalyc, considerando investigaciones publicadas entre 2016 y 2026, tanto en español como en inglés. Fueron seleccionados para análisis 13 estudios científicos posterior a la aplicación de criterios de inclusión y exclusión.

Los resultados mostraron que las defensas inmaduras, como la evitación, la negación, la proyección y la regresión, se correlacionaron con mayores niveles de ansiedad y problemas para la regulación emocional. En cambio, defensas maduras como la sublimación y el humor mostraron una función protectora, facilitan una mejor adaptación psicológica ante el estrés.

Se concluye que los mecanismos de defensa son un factor relevante para entender los trastornos de ansiedad en jóvenes adultos, resaltando la importancia de su evaluación dentro de los procesos de intervención psicológica.


**Palabras clave:** mecanismos de defensa, trastornos de ansiedad, adultos jóvenes, regulación emocional, revisión sistemática.

## ABSTRACT

*Among the most common problems in young adults' mental health is anxiety disorder, which affects psychological well-being, interpersonal relationships and daily functioning. In the factors associated with its development and maintenance, defense mechanisms have an important role, because they influence emotional regulation and the coping of situations that are perceived as threatening. The aim of this systematic review was to study the role that defense mechanisms play in anxiety disorders in young adults.*

*The research was carried out with a systematization of scientific evidence with a qualitative approach, following the guidelines of the PRISMA protocol. The bibliographic review was carried out in the databases Scopus, PubMed, Scielo, Dialnet and Redalyc, considering research published between 2016 and 2026, both in Spanish and in English. Thirteen scientific studies were selected for analysis following the application of inclusion and exclusion criteria.*

*The results showed that immature defenses such as avoidance, denial, projection and regression were correlated with higher levels of anxiety and problems for emotional regulation. Instead, mature defenses like sublimation and humor showed a protective function, as they facilitate better psychological adaptation to stress.*

*It is concluded that defense mechanisms are a relevant factor for understanding anxiety disorders in young adults, highlighting the importance of their evaluation within psychological intervention processes.*


***Keywords:*** *defense mechanisms, anxiety disorders, young adults, emotional regulation, systematic review.*

## ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD ..... ii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO .....iii
DEDICATORIA ..... iv
AGRADECIMIENTO ..... v
RESUMEN ..... vi
ABSTRACT .....vii
INTRODUCCIÓN ..... 1
CAPÍTULO I. ESTADO DEL ARTE Y LA PRÁCTICA ..... 8
1.1. Mecanismos de defensa ..... 8
1.2. Trastornos de ansiedad ..... 20
CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO ..... 32
2.1 Diseño de Investigación ..... 32
2.2 Fase de Identificación ..... 33
2.3. Fase de Cribado ..... 34
2.4. Fase de elegibilidad ..... 36
CAPÍTULO III. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN ... 40
3.1. Identificación de estudios ..... 40
3.2. Principales características de los estudios incluidos ..... 42
3.3. Discusión ..... 44
CONCLUSIONES ..... 47
RECOMENDACIONES ..... 49
BIBLIOGRAFÍA ..... 49

## INTRODUCCIÓN

El presente trabajo se orientó al análisis de los mecanismos de defensa y su rol determinante en la configuración de los trastornos de ansiedad en adultos jóvenes. En esta etapa del ciclo vital, la madurez de sus estrategias de protección psíquica es lo que determina la capacidad que tiene el individuo para afrontar los estresores académicos, laborales y personales. Cuando el sujeto cuenta con mecanismos rígidos o desadaptativos, tiende a procesar situaciones de la vida diaria como si fueran amenazas inminentes, lo que genera una respuesta de alerta persistente que caracteriza a los cuadros ansiosos. Por ello, se pretende profundizar en la forma en que la estructura del yo para la defensa (los mecanismos de defensa) influye al mantenimiento del malestar emocional, proporcionando una base teórica para la comprensión de la psicopatología de la ansiedad desde una perspectiva clínica e integral.

Entre las enfermedades más frecuentes a nivel mundial sobre la salud mental se encuentra los trastornos de ansiedad. Esta enfermedad afecta con más intensidad a los grupos de edad comprendidos entre los 10 y los 24 años. Esta brecha generacional produce importantes disfunciones psicológicas y sociales que restringen el desarrollo pleno del individuo en una etapa crítica (Bie et al., 2024). El aumento de la carga mundial de estos trastornos se vincula tanto a las diferencias socioeconómicas como a los efectos persistentes de las crisis, como la pandemia de Covid-19 (OMS, 2025). A este respecto, los jóvenes demuestran una mayor sensibilidad ante las alteraciones estructurales del entorno globalizado.

A nivel internacional, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2025), afirma que los trastornos de ansiedad son el producto de la interrelación entre componentes biopsicosociales. Cualquiera puede sufrir de ansiedad, pero es más probable que lo tengan la población que ha experimentado abusos, pérdidas significativas u otros acontecimientos adversos. Entre los adultos jóvenes se concentra gran parte de la prevalencia, debido a las múltiples transiciones vitales que tienen que afrontar. Los cambios de residencia, la incertidumbre en cuanto al estatus socioeconómico y las nuevas competencias laborales a las que se enfrentan actúan como detonantes

continuos. Estas preocupaciones orientadas al futuro producen un estado de alerta que sobrepasa la capacidad autorreguladora del sujeto.

Se plantea que fenómenos como el actual cambio climático, son factores determinantes en la salud mental del siglo XXI. Torres Tejera et al. (2026), afirman que el deterioro ambiental es una amenaza directa al bienestar psicológico de las poblaciones vulnerables. Hay una relación de riesgo que se establece entre la interacción de peligros climáticos, niveles de exposición y de susceptibilidad de cada persona. El contexto de inestabilidad a nivel del cambio climático aumenta los sentimientos de angustia en los jóvenes adultos. Por eso, la ansiedad de hoy no se puede entender sin tener en cuenta las crisis ecológicas y sociales que marcan este siglo.

En este sentido, la literatura internacional ha iniciado la conceptualización de la ansiedad como una respuesta defensiva desregulada ante la percepción de amenaza. Desde estudios desarrollados en contextos norteamericanos y europeos, se plantea que los mecanismos de defensa no solo actúan como estrategias de afrontamiento, sino que forman parte del sistema que modula la intensidad y persistencia de los síntomas ansiosos (Abend, 2023). Del mismo modo, estudios recientes llevados a cabo con muestras clínicas europeas, demuestran que el predominio de estilos defensivos menos adaptativos se asocia con mayores niveles de ansiedad, especialmente en la población joven, donde estos procesos influyen directamente en la vulnerabilidad psicológica (Di Giuseppe et al., 2024).

En Sudamérica, en un estudio desarrollado en estudiantes de medicina de la Universidad Ricardo Palma (Perú) Leiva Nina et al. (2022) han investigado la salud mental de jóvenes adultos en situaciones de alta exigencia académica, se encontró una asociación significativa entre las escalas de ansiedad y las manifestaciones depresivas en estudiantes de medicina durante el año 2021. Los resultados muestran como el estrés académico y los factores del entorno universitario actúan como estresores que afectan el bienestar emocional de los estudiantes. Esta realidad muestra la necesidad de explorar cómo operan los mecanismos de defensa frente a dichas presiones, dado que una gestión defensiva ineficaz de la

angustia no sólo incrementa la vulnerabilidad ante trastornos ansiosos, sino que facilita la comorbilidad con cuadros afectivos más complejos.

En Ecuador, la situación de la salud mental presenta cifras que reclaman una atención prioritaria. El Ministerio de Salud Pública (MSP, 2025), informó que la demanda de atención en salud mental superó el millón de consultas por año. Solo en 2024, hubo cerca de 226,000 búsquedas relacionadas directamente con trastornos de ansiedad a nivel nacional. Esto refleja una crisis del bienestar que afecta en especial a los núcleos urbanos y a las comunidades con limitaciones económicas. El incremento de la sensación de inseguridad en el territorio ecuatoriano también es visto como un disparador de la sintomatología ansiosa.

Los indicadores de vulnerabilidad detectados en la población universitaria ecuatoriana, ameritan un análisis más profundo desde la psicología clínica. Investigaciones realizadas en instituciones locales sugieren que la ansiedad académica se ha incrementado tras la transición hacia modelos educativos híbridos (Paz et al., 2024). El estudiante se siente muy inseguro por la presión que ejerce el éxito profesional y la inestabilidad que existe en el mercado laboral. Además, quienes se trasladan desde otras provincias para continuar sus estudios deben enfrentar la pérdida de sus redes primarias de apoyo. Estos factores aumentan la probabilidad de desarrollar trastornos que afectan de manera negativa en el rendimiento y la permanencia en el sistema educativo superior.

Desde el punto de vista psicodinámico los mecanismos de defensa operan como estrategias psicológicas inconscientes y automáticas. El fin de estos procesos es proteger al sujeto del conflicto interior y de la angustia que produce el estrés. Pero cuando el uso de estas herramientas es excesivo o disfuncional, hay una tendencia crónica. Las defensas, como menciona Di Giuseppe et al. (2024), constituyen redes complejas que interactúan directamente con los síntomas ansiosos. En individuos con alta patología, se muestra una fuerte conectividad entre mecanismos de bajo nivel adaptativo que refuerzan el malestar.

Los mecanismos de defensa dejan de ser simples operaciones internas y pasan a ser herramientas de la vida diaria. Frente a las tensiones que surgen, la persona utiliza estas defensas para sostener una historia de identidad uniforme. Ante la falta

de seguridad por parte de las instituciones tradicionales, el joven adulto cae en defensas que le ayudan a darle sentido a la realidad. La defensa actúa, entonces, como un escudo ante el desgaste de las certezas que daban sostén a la estabilidad emocional.

Comprender estos mecanismos implica repasar las definiciones sobre las que se sustenta la práctica clínica y la investigación actual. Según Bailey & Pico (2023), las defensas tienen la función de mediar entre los impulsos internos y las presiones externas. En los jóvenes adultos, estas defensas suelen aparecer con rasgos propios del momento evolutivo y de la madurez psíquica de ellos. Se observa un vaivén frecuente entre los mecanismos de naturaleza madura y los procesos defensivos más primarios o inmaduros. El grado de efectividad de estas estrategias depende, en gran medida, del autoconocimiento y del manejo emocional desarrollado por el individuo.

Estas estrategias se clasifican de acuerdo con diversos criterios, que permiten comprender su funcionamiento en el psiquismo humano. Una división principal diferencia a las defensas adaptativas de aquellas denominadas no adaptativas o patológicas. Por otro lado, la clasificación por nivel de madurez, identifica en el sujeto defensas maduras, inmaduras y neuróticas. Por último, el enfoque por tipo de proceso psicológico permite examinar fenómenos tales como el aislamiento, la compensación y la disociación. También se contemplan las distorsiones cognitivas como formas de mediación ante la percepción interna de una amenaza inminente (Bailey et al., 2023).

También los correlatos fisiológicos de la ansiedad deben ser tenidos en cuenta en un estudio de revisión sistemática integral. Mirete et al. (2021) han estudiado la respuesta al estrés agudo en jóvenes, con especial atención a los niveles de cortisol y ansiedad subjetiva. La biología está estrechamente relacionada con la amenaza percibida incluso en poblaciones sin un diagnóstico clínico formal. Esta evidencia apoya la propuesta de que la ansiedad es una experiencia psicofisiológica total que requiere una regulación defensiva. Si el sistema de defensa no funciona, la respuesta biológica al estrés permanece activa, lo que deteriora la salud general del joven adulto.

La salud mental se enfrenta con creciente preocupación a los trastornos de ansiedad que afectan a los jóvenes adultos. Esta condición incide sustancialmente en el equilibrio emocional, el desenvolvimiento educativo y las relaciones interpersonales en la posmodernidad (OMS, 2025). La ansiedad, a pesar de su larga historia de estudios desde diferentes perspectivas teóricas, aún tiene una fragmentación en su comprensión integral. En concreto, se constata que existe una escasa sistematización acerca del papel que desempeñan los mecanismos de defensa en el desarrollo de estos cuadros clínicos. La ausencia de una articulación teórica y empírica impide una comprensión profunda de la influencia de los procesos inconscientes en la regulación del afecto(Gómez et al., 2023).

Es importante hacer una clara distinción entre la excitación emocional y los procesos que tratan de modularla inconscientemente. Se puede apreciar que el predominio de estilos defensivos de tipo desadaptativo se relaciona directamente con una mayor severidad del trastorno ansioso (Gómez et al., 2023). El hecho de recurrir una y otra vez a la negación o al desplazamiento le impide al joven procesar adecuadamente las exigencias de su entorno. Por el contrario, el fomento de defensas de alto nivel adaptativo se asocia con una mayor resiliencia a la adversidad.

El problema que da pie al presente estudio gira en torno a la alta incidencia de síntomas ansiosos. En el Ecuador, la ausencia de programas específicos para enseñar a los jóvenes a regular sus emociones exacerba los efectos de los trastornos mentales. Muchos jóvenes adultos recurren a defensas inadaptadas, que, lejos de resolver el conflicto, los aíslan funcional y socialmente. Existe una laguna de conocimiento sobre cómo las variables contextuales del país configuran el repertorio defensivo de esta población. Se necesita, pues, una investigación que conjugue las miradas globales con las necesidades locales específicas.

En virtud de lo expuesto, el problema científico que da dirección a esta revisión, se plantea por la necesidad de sintetizar la información dispersa. ¿Qué hallazgos están disponibles entre los mecanismos de defensa y los trastornos de ansiedad en los jóvenes adultos? Esto se produce debido a la ausencia de una sistematización teórica y empírica, lo cual impide una adecuada comprensión de la

influencia de los procesos inconscientes sobre el trastorno anteriormente mencionado. El objetivo de la investigación es determinar cuáles de estos mecanismos son los más utilizados por esta población en particular. De la misma forma en que se pretende responder la interrogante ¿Cuál es la correspondencia existente entre los mecanismos de defensa y los trastornos de ansiedad en jóvenes adultos?

El objetivo general de esta investigación es analizar el papel de los mecanismos de defensa en los trastornos de ansiedad en adultos jóvenes. Con este fin, el estudio se orienta en los siguientes objetivos específicos: 1. fundamentar teóricamente la relación entre los mecanismos de defensa y los trastornos de ansiedad en adultos jóvenes. 2. recopilar información sobre cómo los mecanismos de defensa influyen en el desarrollo y mantenimiento de los trastornos de ansiedad. 3. sistematizar los datos obtenidos para identificar los mecanismos de defensa predominantes en la población de adultos jóvenes.

El enfoque de la tesis se basa en una revisión sistemática guiada por la declaración PRISMA, lo que asegura un procedimiento meticuloso para la selección y el análisis de evidencia científica. De acuerdo al protocolo establecido, la búsqueda se realizó de forma exhaustiva en bases de datos académicas, aplicándose criterios de inclusión y exclusión para la selección de artículos originales que relacionen los mecanismos de defensa con los trastornos de ansiedad en adultos jóvenes.

La presente investigación tiene como punto de partida la necesidad de analizar los trastornos de ansiedad no como un conjunto de síntomas aislados, sino como una disfunción de los sistemas de protección psíquica del sujeto. En la etapa de la adultez joven, estos trastornos constituyen un desafío neuropsicológico de primer orden. Según González et al (2023), para comprender la ansiedad es necesario un abordaje que integre el funcionamiento de las redes cognitivas y emocionales, la cronicidad de estos trastornos suele estar relacionada con una alteración en la forma en que el sujeto procesa la información amenazante del entorno.

Desde este punto de vista, el núcleo del problema clínico lo constituye la operatividad de los mecanismos de defensa. Los síntomas ansiosos deben ser entendidos como una “respuesta aberrante de defensa”, tal como sugiere la

evidencia de Abend (2023). De acuerdo con este modelo, el organismo pone en marcha estrategias de defensa biológicas y conductuales que están desfasadas en relación con la inminencia real del peligro o, dicho de otro modo, el joven adulto reacciona frente a los estresores abstractos o futuros con la misma intensidad que si estuviera ante una amenaza física inmediata. Esta descalibración del sistema defensivo es la que convierte una respuesta adaptativa en una patología persistente que limita el desarrollo funcional del sujeto.

Del mismo modo, lo que se quiere demostrar con esta revisión sistemática es si estos procesos defensivos son, realmente, el centro de la psicopatología afectiva. Respecto a ello, Blanchard (2023) apunta que los aspectos cognitivos de la defensa no son secundarios, sino que podrían constituir el núcleo compartido entre la ansiedad y la depresión. Esto refuerza la hipótesis de que un tratamiento eficaz debe enfocarse en la reestructuración de estas defensas cognitivas y emocionales, permitiendo al individuo recuperar la capacidad de evaluar las amenazas de una manera realista y funcional.

Finalmente, el valor práctico de este estudio señala el fortalecimiento de la aplicación de técnicas para alcanzar el bienestar mental sin el uso de terapia farmacológica. En la atención primaria, Rodríguez et al (2024) destacan la necesidad de aplicar intervenciones psicológicas basadas en la evidencia, que reduzcan la dependencia de fármacos. Este trabajo, al hacer una revisión de la literatura existente, intenta aportar un marco teórico sólido para que los clínicos puedan diseñar protocolos de intervención orientados a la maduración de las defensas y favorecer de este modo una recuperación integral y sostenible en la población de adultos jóvenes.

# CAPÍTULO I. ESTADO DEL ARTE Y LA PRÁCTICA

## 1.1. Mecanismos de defensa

Los mecanismos de defensa constituyen un constructo central dentro de la teoría psicodinámica y se definen como procesos psicológicos inconscientes que permiten al individuo enfrentar conflictos internos, tensiones emocionales y demandas externas que resultan amenazantes para el equilibrio psíquico. En este sentido, estos mecanismos funcionan como estrategias automáticas del yo para reducir la ansiedad y preservar la integridad psicológica. (Bailey et al., 2023).

El psicoanálisis clásico concibió los mecanismos de defensa como funciones del Yo, cuya finalidad era mediar entre las exigencias del Ello, las normas del Superyó y la realidad externa, tal y como lo propuso inicialmente Sigmund Freud. Más tarde, Anna Freud amplió este concepto al definirlos como mecanismos del yo que operan inconscientemente para proteger al sujeto frente a afectos displacenteros, sobre todo la ansiedad, entendida como señal de conflicto intrapsíquico.

Hoy en día los mecanismos de defensa han sido reinterpretados como sistemas dinámicos de regulación emocional que intervienen en la modulación de las experiencias internas. Según Penda et al (2024) estos procesos no sólo tienen una función protectora, sino que estructuran la forma en que la persona entiende, interpreta y reacciona ante la realidad, demostrando así su papel en la organización de la experiencia subjetiva.

La investigación actual plantea que los mecanismos de defensa se distribuyen a lo largo de un continuo que va desde formas más adaptativas hasta otras menos funcionales. Su efecto depende del contexto en que aparecen, de su flexibilidad y de la frecuencia con la que son utilizados. Cuando favorecen la elaboración emocional contribuyen al bienestar psicológico; en cambio, cuando distorsionan la realidad o interfieren con el procesamiento emocional pueden favorecer la aparición de psicopatología (Gori et al., 2022).

Desde un punto de vista empírico, por otro lado, los mecanismos de defensa se han conceptualizado como variables psicológicas mensurables que se asocian con los diferentes indicadores de salud mental. De acuerdo con estudios recientes, se

ha relacionado con niveles de angustia psicológica, ansiedad y depresión, lo que refuerza su importancia para comprender la psicopatología contemporánea. (Prout et al., 2020).

El determinante de la respuesta psicológica es fruto de la activación de mecanismos de defensa, así como de la capacidad de las personas para hacer frente a sus emociones, sobre todo, en situaciones de estrés o enfermedad. En este sentido, la evidencia muestra que la calidad de los mecanismos defensivos que se emplean influye significativamente en la adaptación psicológica y en la presencia de síntomas clínicos (Romeo et al., 2022).

Los mecanismos de defensa poseen un conjunto de propiedades que hacen posible entender su papel en el funcionamiento psicológico y su implicación en la salud mental. Una de sus principales características es su carácter dinámico, puesto que no son estructuras rígidas, sino procesos en constante interacción con las experiencias internas y externas del individuo. Desde este punto de vista, los mecanismos de defensa se amoldan a las exigencias del entorno, regulando la respuesta emocional ante situaciones de amenaza o conflicto (Penda & Dineva, 2024)

De igual modo, los mecanismos de defensa se hallan vinculados con los niveles de organización psíquica, de modo que su empleo es índice del grado de desarrollo del aparato mental. Así, los individuos con mayor integración psíquica tienden a recurrir a mecanismos más elaborados, mientras que en estados más primitivos predominan defensas básicas vinculadas a la fragmentación emocional (Keogh, 2025)

Asimismo, tienen una función de transformación de la vivencia emocional, pues no sólo reducen la ansiedad, sino que cambian la manera en que el sujeto vive y representa sus emociones. Este proceso implica una reorganización interna que puede facilitar la adaptación o, en algunos casos, la distorsión de la realidad (Houde, 2024)

Otra característica importante es su relación con los procesos cognitivos y afectivos, lo que muestra que los mecanismos de defensa no funcionan de forma

aislada, sino que lo hacen en conjunto con sistemas de pensamiento y regulación emocional. En este sentido, estudios recientes han señalado que los aspectos cognitivos de las defensas pueden constituir un componente central en la aparición de síntomas ansiosos y depresivos (Blanchard, 2023)

Los mecanismos de defensa tienen también una dimensión contextual, pues se activan en función de factores situacionales, sociales y culturales. Por ejemplo, en situaciones de amenaza colectiva o incertidumbre pueden activarse algunas defensas relacionadas con la identidad y la percepción del entorno, lo que muestra su carácter adaptativo ante condiciones externas cambiantes (Yook et al., 2025)

Por otro lado, no se puede dejar de lado su carácter jerárquico y organizado, los mecanismos de defensa no operan de manera aislada, sino que se estructuran en sistemas que reflejan diferentes niveles de complejidad psicológica. Esta organización permite comprender por qué algunas personas usan principalmente ciertos estilos defensivos (Di Giuseppe et al., 2024)

También los mecanismos de defensa se diferencian por su influencia en la adaptación psicológica, su uso puede propiciar el afrontamiento de situaciones estresantes o, por el contrario, contribuir al mantenimiento de la psicopatología. En particular, el predominio de defensas menos elaboradas se ha relacionado con mayores niveles de malestar emocional, lo que resalta su relevancia clínica en la investigación de los trastornos de ansiedad (Gómez et al., 2023)

Los mecanismos de defensa tienen una función esencial en el funcionamiento psíquico, actúan como sistemas reguladores que permiten al individuo lidiar con conflictos internos, emociones intensas y situaciones que percibe como amenazantes. Desde el punto de vista psicodinámico, su función esencial es la de proteger al yo de la ansiedad, impidiendo que los contenidos psíquicos angustiantes lleguen al nivel consciente y produzcan una desorganización emocional.

En este sentido, la función de los mecanismos de defensa no se reduce únicamente a la reducción del malestar, sino que implica también una organización de la experiencia subjetiva. Estos procesos, según Ramsey (2024), posibilitan la integración o, en ciertos casos, la transformación de la vivencia emocional,

facilitando la continuidad del funcionamiento psicológico incluso en situaciones de alta tensión.

Desde una perspectiva actual, se ha sugerido que los mecanismos de defensa son una extensión de los sistemas biológicos de defensa. Al respecto, Schwartz (2024) plantea que las defensas psicológicas surgieron de respuestas motoras primitivas ante la presencia de amenazas externas, lo que evidencia que su funcionalidad se encuentra profundamente arraigada en los sistemas neurobiológicos de supervivencia. Esta visión permite ver a la defensa como un proceso adaptativo que conecta lo psicológico y lo biológico.

Los mecanismos de defensa se comportan como moduladores de la ansiedad y del estrés, y actúan de mediadores entre la percepción de amenaza y la respuesta emocional. Los estudios más recientes indican que la manera en que las personas utilizan sus defensas influye directamente en la intensidad y la duración de los síntomas ansiosos (Cruciani et al., 2025).

Otra función importante es su papel para regular la identidad y cohesión del self. En momentos de cambio o de crisis, las defensas hacen posible conservar una imagen estable de uno mismo, evitan la fragmentación psicológica. Al respecto Bogaerts et al. (2026) señalan que los mecanismos de defensa participan en la construcción de narrativas personales que ayudan a construir sentido ante experiencias complejas o amenazantes.

Por otra parte, los mecanismos de defensa en la adaptación social inciden en la manera en la que la persona interactúa con su entorno. Estos procesos pueden facilitar la interacción interpersonal al reducir la ansiedad social, o, por el contrario, generar dificultades cuando implican distorsiones significativas de la realidad interpersonal (Topino et al., 2024)

También se hace evidente que los mecanismos de defensa participan en la regulación de la conducta, al influir en la toma de decisiones y en la manera de afrontar los problemas. En ese sentido, Blanchard (2023) plantea que los componentes cognitivos de las defensas se relacionan estrechamente con los

procesos de evaluación de amenaza, lo que refuerza su papel en la conducta adaptativa y desadaptativa.

Es importante señalar que los mecanismos de defensa tienen una funcionalidad ambivalente, pueden ser tanto adaptativos como desadaptativos. Mientras que algunas defensas facilitan un adecuado trabajo emocional y promueven el bienestar, otras pueden contribuir al mantenimiento de la psicopatología al evitar el procesamiento de experiencias internas. En particular, se ha relacionado el uso predominante de defensas rígidas o inmaduras con una mayor vulnerabilidad a los trastornos de ansiedad (Di Giuseppe et al., 2024)

Otra función de los mecanismos de defensa es que conforman un conjunto heterogéneo de procesos psicológicos que permiten al sujeto hacer frente a conflictos internos y situaciones generadoras de ansiedad. No sólo responde a una necesidad descriptiva su clasificación, sino que permite comprender mejor su función en el funcionamiento psíquico y su relación con la psicopatología. A continuación, se describen los principales mecanismos de defensa, incluyendo su definición y relevancia clínica.

La represión se considera uno de los mecanismos de defensa fundamentales del modelo psicoanalítico. Es el proceso mediante el cual el individuo aparta de la consciencia pensamientos, recuerdos o impulsos que le resultan inaceptables o perturbadores. Ese mecanismo funciona como una barrera que bloquea el acceso consciente a contenidos que pudieran producir una angustia muy grande. En este sentido, estudios actuales sugieren que la represión puede estar relacionada con la somatización y con la manifestación indirecta de la ansiedad, especialmente cuando las emociones reprimidas no logran ser procesadas adecuadamente (Kovalets, 2025)

La negación es rechazar lo que es difícil de aceptar de la realidad externa o interna. Mediante este mecanismo, el individuo se comporta como si un acontecimiento, emoción o situación no existiera, eludiendo así el impacto emocional que este podría producir. Este mecanismo es frecuente en las primeras etapas de afrontamiento ante situaciones estresantes; no obstante, si se prolonga su uso, puede interferir con la adaptación. Investigaciones recientes han demostrado que

la negación se relaciona con el incremento de ansiedad cuando impide el procesamiento de la amenaza, manteniendo al individuo en un estado constante de evitación (Martino et al., 2025)

Se trata de transferir a otras personas pensamientos, emociones o impulsos propios que resultan inaceptables para el propio sujeto. Este mecanismo permite externalizar el conflicto interno y reducir la ansiedad desplazándola hacia el entorno. Desde el punto de vista clínico, la proyección se asocia con problemas en la regulación emocional y en la percepción interpersonal. En los jóvenes adultos, su consumo se ha relacionado con patrones de ansiedad social en los que la persona entiende las conductas de los demás como amenazantes o críticas, reflejando conflictos internos no elaborados (Topino et al., 2024)

La racionalización es cuando damos explicaciones que parecen lógicas para justificar nuestras conductas, pensamientos o emociones, pero que en realidad esconden nuestras verdaderas motivaciones inconscientes. Este sistema sirve para proteger la autoestima y evitar que surjan sentimientos de culpa o fracaso. Si bien puede ser adaptativo en algunos contextos, su uso excesivo puede obstaculizar la introspección emocional. Estudios contemporáneos indican que la racionalización contribuye al mantenimiento de la ansiedad al impedir la confrontación directa de los conflictos internos (Cruciani et al., 2025)

La intelectualización es cuando nos enfrentamos a situaciones que cargan emocionalmente, desde una posición demasiado cognitiva, abstracta, esquivando el contacto con la emoción que está en el fondo. Mediante este mecanismo, el individuo convierte la experiencia afectiva en un análisis racional. Este tipo de defensa se da con frecuencia en el contexto académico, donde el pensamiento lógico está muy valorado. No obstante, estudios recientes sugieren que la intelectualización puede favorecer la desconexión emocional, facilitando la persistencia de la ansiedad al impedir su correcta elaboración (Blanchard, 2023)

El desplazamiento es el proceso de transferir sentimientos o impulsos de un objeto original a otro que es menos peligroso. Por ejemplo, la ira dirigida hacia una autoridad puede ser desplazada hacia alguien con menos poder. Este mecanismo facilita la descarga emocional sin la confrontación directa de la fuente del conflicto.

Sin embargo, su uso excesivo puede ocasionar problemas en las relaciones interpersonales y propiciar la acumulación de ansiedad (Keogh, 2025)

La formación reactiva consiste en adoptar actitudes o comportamientos contrarios a los verdaderos impulsos o sentimientos del individuo. De esta forma, una emoción inaceptable se vuelve su opuesto, disminuyendo la ansiedad que se le asocia. Este mecanismo es más propio de situaciones en que hay conflicto entre normas internas y deseos personales. Su uso prolongado puede producir rigidez conductual y dificultades en la autenticidad emocional (Ramsey, 2024)

La regresión consiste en el retorno a patrones de comportamiento típicos de etapas anteriores del desarrollo ante situaciones de estrés o ansiedad. Este mecanismo le permite al individuo buscar seguridad en formas de funcionamiento más primitivas. En adultos jóvenes, la regresión puede manifestarse en conductas dependientes o de evitación, sobre todo en contextos de alta presión emocional. Se asocia a su presencia con dificultades en la autonomía y en la regulación emocional (Wu et al., 2020)

La sublimación es considerada como uno de los mecanismos de defensa más adaptativos. Se trata de canalizar los impulsos o emociones inaceptables hacia actividades socialmente valoradas como el arte, el deporte o el estudio. Este sistema permite canalizar la energía psíquica en formas constructivas, lo cual promueve el desarrollo personal y el bienestar psicológico. Estudios recientes destacan su papel protector frente a la ansiedad, al facilitar una elaboración emocional sana (Gori et al., 2022)

El aislamiento afectivo es la separación del contenido emocional de una experiencia, lo que permite a la persona recordar un hecho o describirlo sin sentir la emoción correspondiente. Es un mecanismo que se da con frecuencia ante situaciones traumáticas o muy estresantes. No obstante, su prolongado empleo puede producir una desconexión emocional que dificulta la elaboración de la ansiedad (Di Giuseppe et al., 2024)

La evitación es dejar de lado pensamientos, emociones o situaciones que producen ansiedad. Este mecanismo puede aparecer tanto a nivel de la conducta como del

pensamiento. La evitación es uno de los factores de mantenimiento más importantes de los trastornos de ansiedad, impide la habituación y el afrontamiento efectivo de la amenaza (McKay et al., 2020), aunque puede reducir el malestar a corto plazo.

El humor es una defensa madura que nos ayuda a afrontar situaciones difíciles reinterpretando de forma positiva o irónica lo que nos ocurre. Este proceso permite al individuo bajar la carga emocional sin distorsionar significativamente la realidad. Las investigaciones actuales indican que el humor está vinculado a niveles más elevados de bienestar psicológico y a una menor presencia de síntomas de ansiedad, al posibilitar un control emocional más adaptable (Gori et al., 2022)

En conjunto, los diferentes tipos de mecanismos de defensa ponen de manifiesto la complejidad del funcionamiento psíquico, mostrando cómo el individuo puede recurrir a diversas estrategias para afrontar la ansiedad. Estos mecanismos, posibilitan la identificación de patrones de afrontamiento y la comprensión de su papel en la manifestación y persistencia de los trastornos de ansiedad, especialmente en la población de adultos jóvenes.

Uno de los abordajes más empleados en psicología clínica para conocer el nivel de adaptación psicológica de una persona es la clasificación de los mecanismos de defensa de acuerdo al nivel de madurez que poseen. Esta clasificación permite analizar cómo las personas lidian con los conflictos internos y la ansiedad, ordenando las defensas en un continuo que va desde formas más adaptativas hasta aquellas más primitivas o desorganizadas.

Desde un punto de vista actual, los mecanismos de defensa no sólo muestran estrategias de afrontamiento, sino también el grado de integración del aparato psíquico. En este sentido, su empleo se relaciona con la habilidad del individuo para regular emociones, procesar experiencias internas y conservar un equilibrio funcional ante los requerimientos del entorno (Penda & Dineva, 2024)

Las defensas maduras son el nivel más alto de funcionamiento psicológico, pueden integrar la experiencia emocional sin distorsionar demasiado la realidad. Estas

defensas permiten que la persona haga frente a situaciones estresantes de forma flexible, favoreciendo la adaptación y el bienestar.

Entre los mecanismos maduros se encuentran la sublimación, el humor y la anticipación, que facilitan la canalización constructiva de los impulsos y emociones. A este respecto, investigaciones recientes han demostrado que el uso de defensas maduras se relaciona con bienestar y disminución de síntomas ansiosos, al facilitar una regulación emocional más eficiente (Martino et al., 2025)

Asimismo, desde un enfoque psicodinámico actual, estas defensas facilitan la construcción de la identidad y la estabilidad del self, posibilitando que la persona lidere con la realidad sin emplear distorsiones importantes (Bogaerts et al., 2026)

Las defensas neuróticas se sitúan en un punto intermedio en el continuo de madurez y se caracterizan por una distorsión parcial de la realidad. Aunque permiten manejar la ansiedad, lo hacen mediante procesos que pueden mantener conflictos internos sin resolver.

Estas defensas incluyen la represión, la racionalización y la formación reactiva. Estas estrategias permiten al individuo disminuir el malestar emocional sin enfrentar directamente el contenido conflictivo.

Desde el punto de vista clínico, las defensas neuróticas están asociadas con niveles moderados de ansiedad, particularmente cuando la persona vive en un estado de conflicto interno continuo. En este sentido, estudios psicodinámicos han señalado que estas defensas están asociadas a la expresión de síntomas tales como la ansiedad crónica y la somatización (Kovalets, 2025)

Las defensas inmaduras constituyen el nivel de adaptación psicológica más bajo, presentando una mayor distorsión de la realidad y menor capacidad de regulación emocional. Estas defensas se suelen expresar a través de la evitación del conflicto o a través de la externalización del mismo(Topino et al., 2024).

Los mecanismos inmaduros constan de la negación, la proyección, la regresión y la evitación. Estos procesos impiden procesar adecuadamente la experiencia

emocional, contribuyendo al mantenimiento del malestar psicológico(Cruciani et al., 2025).

La investigación empírica indica que la prevalencia de defensas inmaduras está vinculada a niveles más elevados de ansiedad y de fragilidad psicológica. En particular, estudios en jóvenes apuntan a que estas defensas interfieren con la capacidad de adaptación ante situaciones estresantes, elevando la probabilidad de desarrollar trastornos de ansiedad (Topino et al., 2024)

En el caso de los jóvenes adultos esta clasificación es especialmente relevante, esta etapa de desarrollo implica la consolidación de la identidad y de las estrategias de regulación emocional. Por eso es fundamental analizar el nivel de madurez de las defensas para entender el aparecimiento y mantenimiento de los trastornos de ansiedad (Topino et al., 2024).

El estudio de los mecanismos de defensa ha evolucionado desde un modelo exclusivamente psicodinámico, a una comprensión integradora que incluye hallazgos de la neurociencia y la psicología contemporánea. Esta transición ha permitido comprender las defensas no sólo como procesos intrapsíquicos sino como sistemas complejos que involucran redes neuronales, regulación emocional y adaptación al entorno (Ciocca et al., 2020).

Los mecanismos de defensa, según la teoría psicoanalítica clásica, son funciones del yo para lidiar con el conflicto existente entre las pulsiones internas, las normas del superyó y las exigencias de la realidad. En este marco, la ansiedad se experimenta como una señal de alarma que activa estas defensas para preservar el equilibrio psíquico (Abend, 2023).

Así, Anna Freud hizo más amplio el enfoque, sistematizando los mecanismos de defensa como procesos organizados de protección del individuo contra afectos displacenteros, y señalando su papel en el desarrollo psicológico. En este punto los enfoques psico dinámicos contemporáneos han profundizado en la relación entre estados mentales primitivos y el uso de defensas señalando que frente a experiencias emocionales intensas el sujeto puede recurrir a mecanismos más regresivos para evitar la desorganización psíquica (Keogh, 2025).

Del mismo modo, la tradición psicoanalítica ha asociado los mecanismos de defensa a la estructuración de la identidad y a la elaboración del conflicto interno. En este sentido, trabajos recientes señalan que las defensas no solo protegen, sino que también moldean la forma en que el individuo interpreta su experiencia subjetiva (Ajuonuma, 2023).

Los avances de la neurociencia han hecho posible reinterpretar los mecanismos de defensa como parte de sistemas biológicos de respuesta al peligro. Visto así, la ansiedad y las defensas psicológicas comparten bases evolutivas comunes.

Además, la neurociencia del comportamiento ha sugerido que la ansiedad puede entenderse como una respuesta de defensa alterada dentro de un continuo de amenaza, donde el organismo reacciona de manera desproporcionada a estímulos que no son una amenaza inmediata (Abend, 2023). Además, investigaciones actuales han señalado que los componentes cognitivos de los mecanismos de defensa desempeñan un papel importante en la interpretación de la amenaza, influyendo en la activación de respuestas emocionales y conductuales (Blanchard, 2023)

En este sentido, la autorregulación emocional no está restringida a los procesos conscientes, sino que se incluye de los mecanismos de defensa que operan como filtros ante la experiencia emocional. Se ha demostrado que la calidad de estos mecanismos afecta directamente la capacidad del individuo para manejar el estrés y prevenir la aparición de síntomas ansiosos (Cruciani et al., 2025)

Se ha demostrado que hay una interacción importante entre los mecanismos de defensa, el apego y los procesos de mentalización, lo que sugiere que la regulación emocional depende de múltiples sistemas interrelacionados. En los jóvenes adultos esta interacción resulta especialmente relevante, se encuentran en una fase crítica de consolidación emocional (Topino et al., 2024)

Por otro lado, enfoques más recientes han planteado que los mecanismos de defensa también cumplirían una función de regulación social y cultural de la emoción, permitiendo al individuo adaptarse a contextos cambiantes y a complejas demandas externas (Yook & Han, 2025)

Estas perspectivas permiten afirmar en conjunto que los mecanismos de defensa no son únicamente estrategias psicológicas aisladas, sino procesos dinámicos que vinculan lo emocional, lo cognitivo y lo biológico. Esta integración es vital para entender su implicación en los trastornos de ansiedad, y más aún en jóvenes adultos en quienes la regulación emocional continúa en proceso de consolidación durante esta etapa del desarrollo.

La evaluación de los mecanismos de defensa se ha mostrado como un reto para la psicología clínica debido a su dinámica e inconsciente naturaleza. Sin embargo, el desarrollo de instrumentos psicométricos ha logrado operacionalizar este constructo, lo que ha facilitado su estudio empírico y su aplicación tanto en contextos clínicos como de investigación.

Actualmente, se estudian los mecanismos de defensa mediante enfoques cuantitativos y cualitativos, con el objetivo de identificar los patrones predominantes de defensa y su relación con variables tales como la ansiedad, la depresión y el funcionamiento psicológico general. En este sentido, la evaluación de las defensas no sólo permite describir el estilo de afrontamiento del individuo, sino también entender su nivel de adaptación y vulnerabilidad psicológica (Romeo et al., 2022).

Uno de los instrumentos más utilizados a nivel internacional es el Defense Style Questionnaire (DSQ), que evalúa los mecanismos de defensa mediante autoinforme. Este instrumento permite agrupar las defensas en estilos maduros, neuróticos e inmaduros, lo cual permite analizar el perfil defensivo del individuo.

El DSQ se ha usado mucho en estudios clínicos y de población, y ha mostrado validez para identificar patrones asociados con trastornos de ansiedad. Se ha demostrado que puntuaciones más altas en defensas inmaduras dentro de este cuestionario están asociadas a mayores niveles de malestar psicológico y síntomas de ansiedad (Di Giuseppe et al., 2024)

Otro instrumento importante es el Defense Mechanisms Rating Scales (DMRS), que se basa en la observación clínica y análisis de entrevistas. En contraste con el DSQ, este método brinda la posibilidad de una evaluación más profunda y cualitativa de

los mecanismos de defensa, tomando en cuenta su contexto y función dentro del discurso del paciente.

El DMRS ha sido considerado un estándar en investigación psicodinámica, permite identificar el nivel de madurez de las defensas y su evolución a lo largo del tratamiento Su aplicación ha demostrado que los cambios en los mecanismos de defensa se asocian con mejoras en la regulación emocional y en la reducción de síntomas ansiosos (Cruciani et al., 2025)

El Defense Mechanism Inventory (DMI) es otro instrumento que evalúa los estilos defensivos a través de respuestas ante situaciones hipotéticas. Este instrumento se centra en identificar patrones de reacción frente al conflicto, permitiendo analizar cómo el individuo tiende a manejar la ansiedad.

Menos usado que el DSQ, el DMI ha contribuido al estudio de la relación entre mecanismos de defensa y procesos emocionales, mostrando que algunos estilos defensivos se asocian a mayor vulnerabilidad psicológica (Martino et al., 2025). Junto con los instrumentos estandarizados, se añaden a la evaluación de los mecanismos de defensa técnicas clínicas tales como la entrevista psicológica, el análisis del discurso y la observación conductual. Estas estrategias permiten identificar manifestaciones defensivas que no siempre son captadas por los instrumentos de autoinformes.

En este sentido, la aplicación de métodos cuantitativos y cualitativos resulta fundamental para un examen más completo. La combinación de enfoques, según los hallazgos más recientes, permite una mejor comprensión de la asociación entre los sistemas de defensa y la expresión de ansiedad, especialmente en poblaciones clínicas (Prout et al., 2020).

## 1.2.Trastornos de ansiedad

La ansiedad consiste en una reacción emocional natural que experimenta el ser humano frente a situaciones que considera amenazantes y que se manifiesta con sensaciones de opresión, preocupación y activación fisiológica (OMS, 2025). La ansiedad en el individuo normalmente es capaz de impulsar adaptaciones para

evitar peligros; sin embargo, cuando esta respuesta se presenta de forma excesiva, persistente o desproporcionada, puede derivar en trastornos de ansiedad que afectan significativamente el funcionamiento del individuo (Bie et al., 2024).

De igual forma, estos trastornos implican una interacción compleja entre procesos cognitivos, emocionales y conductuales. A nivel cognitivo, hay distorsiones en la interpretación de la realidad, como la sobreestimación del peligro y la anticipación negativa de eventos futuros. El estado emocional más recurrente es la preocupación constante, y en cuanto a lo conductual, se dan respuestas de evitación o escape ante los estímulos que perciben como amenazantes (González et al., 2023).

En el caso de los adultos jóvenes la ansiedad toma características particulares, debido a las demandas propias de esta etapa del desarrollo. La entrada a la vida adulta conlleva importantes transformaciones en los ámbitos académico, laboral y social, lo que incrementa la exposición a factores estresantes. En este sentido, la posibilidad de afrontar dichas exigencias está fuertemente vinculada con los recursos psicológicos disponibles, entre los que se incluyen los mecanismos de regulación emocional y defensiva (Topino et al., 2024)

Por otra parte, la evidencia científica más reciente ha señalado que los trastornos de ansiedad en esta población tienden a coexistir con otras alteraciones psicológicas, especialmente la depresión, lo que sugiere la existencia de procesos compartidos subyacentes relacionados con la regulación emocional y la respuesta ante el estrés (Cruciani et al., 2025)

Los trastornos de ansiedad muestran un conjunto de características clínicas, cognitivas y conductuales, que permiten diferenciarlos de la ansiedad adaptativa. Estas características reflejan una alteración de los sistemas de respuesta al peligro, produciendo un estado de alerta persistente que interfiere en el funcionamiento del individuo en su vida diaria.

Una de sus características principales es la presencia de una preocupación excesiva y difícil de controlar, que persiste de manera constante aun cuando no existe un peligro real. Este patrón de pensamiento está relacionado con una

expectativa negativa del futuro, en el que la persona tiende a sobrevalorar el peligro e infravalorar sus habilidades de afrontamiento (Blanchard, 2023)

Los trastornos de ansiedad se caracterizan por una activación fisiológica excesiva, que incluye síntomas como la taquicardia, tensión muscular, sudoración, dificultad para respirar y alteraciones del sueño. Estas respuestas muestran la activación sostenida del sistema nervioso autónomo, especialmente el sistema simpático, lo cual demuestra la relación entre lo psicológico y lo biológico en la ansiedad (Mirete et al., 2021)

Otra característica importante es la evitación conductual, que se da cuando la persona intenta escapar o evitar situaciones que percibe como amenazadoras. Si bien esta estrategia reduce la ansiedad a corto plazo, contribuye a su mantenimiento a largo plazo, impide la exposición y la habituación a los estímulos temidos (McKay et al., 2020).

De igual forma, los trastornos de ansiedad conllevan una alteración en la regulación emocional, reflejada en la dificultad para lidiar con emociones intensas. En este sentido, las personas pueden llegar a experimentar una potenciación de las reacciones emocionales, aumentando la sensación de falta de control y vulnerabilidad respecto al entorno (Cruciani et al., 2025).

También desde el punto de vista cognitivo se aprecia la existencia de sesgos de atención hacia los estímulos amenazantes, es decir, que la persona presta más atención a las posibles amenazas. Este patrón ayuda a reforzar la percepción de amenaza y a mantener el ciclo de ansiedad (González & Parra-Bolaños, 2023)

Esos rasgos, en el caso concreto de los adultos jóvenes, se ven intensificados por las propias exigencias de la etapa: la presión académica, la incertidumbre laboral, la consolidación de la identidad. Estas condiciones propician la aparición de ansiedad cuando los recursos de afrontamiento no son suficientes, produciendo un impacto considerable en el desenvolvimiento escolar, en la convivencia y en el bienestar. (Topino et al., 2024)

En su forma más básica, la ansiedad es una respuesta adaptativa esencial para la supervivencia humana. Su función es adelantarse a los peligros, poner en marcha el organismo y disponer al individuo para hacer frente a situaciones que puedan resultar amenazadoras. En ese sentido, la ansiedad cumple un rol protector, posibilitando la toma de decisiones rápidas y la movilización de recursos físicos y psicológicos necesarios para la acción.

Desde la perspectiva evolutiva, la ansiedad se incluye dentro de los sistemas de defensa del organismo, creados para responder de manera eficiente frente a las amenazas del entorno. En esta línea, estudios recientes plantean que la ansiedad puede entenderse como una prolongación de mecanismos biológicos de protección, donde la activación del miedo y la alerta permite aumentar las probabilidades de supervivencia (Schwartz, 2024).

Sin embargo, esta función adaptativa queda comprometida cuando la respuesta ansiosa se activa de forma excesiva, desproporcionada o persistente. En estos casos, la ansiedad ya no desempeña un rol protector y se convierte en un factor de riesgo para la salud mental. Abend (2023) lo interpreta como una desregulación del sistema de defensa, donde el organismo reacciona ante peligros aparentes que no son realmente un peligro.

En los jóvenes adultos, la funcionalidad de la ansiedad resulta especialmente relevante, debido a las múltiples exigencias de esta etapa. La ansiedad puede funcionar como un motor motivacional que impulse el rendimiento académico, la planificación y la toma de decisiones. Sin embargo, cuando sobrepasa ciertos niveles, interfiere con estas mismas funciones, produciendo bloqueos, evitación y deterioro del desempeño (Topino et al., 2024)

Por otro lado, la evidencia empírica ha demostrado que la funcionalidad de la ansiedad también está relacionada con los mecanismos de regulación emocional del individuo. En este sentido, la forma de gestionar la ansiedad depende en gran medida de los recursos psicológicos disponibles, entre ellos los mecanismos de defensa, los cuales pueden modular o intensificar la experiencia ansiosa (Cruciani et al., 2025)

La ansiedad, además de ser un fenómeno psicológico, es una respuesta psicofisiológica compleja que involucra la activación de múltiples sistemas biológicos encargados de la detección y respuesta a la amenaza.

Una parte importante de esta respuesta es la activación del sistema nervioso autónomo, especialmente su rama simpática, que prepara al organismo para actuar mediante la llamada respuesta de “lucha o huida”. Esta activación produce cambios fisiológicos como taquicardia, taquipnea e hipertonía de los músculos, lo cual permite al individuo reaccionar con mayor rapidez ante posibles amenazas (Mirete et al., 2021)

De igual modo, la ansiedad implica la participación del eje hipotálamo-hipófisis-adrenal (HHA), que regula la liberación de cortisol, una hormona esencial para responder al estrés. En situaciones amenazantes, este eje se activa para mantener el estado de alerta; sin embargo, su activación prolongada puede tener efectos negativos en la salud física y mental, contribuyendo al desarrollo y mantenimiento de los trastornos de ansiedad (González & Parra-Bolaños, 2023)

Desde el punto de vista neurobiológico, la ansiedad también está vinculada a la activación de sistemas cerebrales primitivos vinculados a la supervivencia. En este sentido, se ha planteado que las respuestas ansiosas tienen un origen evolutivo, relacionándose con mecanismos defensivos automáticos que permiten detectar y responder ante el peligro. Schwartz (2024)) afirma que dichas respuestas son profundamente arraigadas en estructuras subcorticales que regulan la conducta defensiva.

Por otra parte, la neurofisiología de la ansiedad también incluye la intervención de neurotransmisores tales como serotonina, ácido gamma-aminobutírico (GABA) y noradrenalina, los cuales tienen un papel importante en la regulación del estado de ánimo y la respuesta ante el estrés. Alteraciones en estos sistemas neuroquímicos se han relacionado con una mayor vulnerabilidad para desarrollar trastornos de ansiedad, lo que evidencia la importancia de los procesos biológicos en su etiología (Blanchard, 2023)

En el caso de los jóvenes adultos, estos procesos neurofisiológicos adquieren especial relevancia, el sistema nervioso se encuentra aún en proceso de maduración, especialmente en áreas relacionadas con la regulación emocional. Esta condición puede predisponer a reacciones más intensas frente al estrés, elevando la probabilidad de desarrollar síntomas de ansiedad cuando los mecanismos de regulación no son suficientes (Topino et al., 2024)

La activación fisiológica de la ansiedad no solo se relaciona con estímulos externos, sino también con procesos internos tales como pensamientos anticipatorios o recuerdos, lo que refuerza la interacción entre lo cognitivo y lo biológico. Esta integración explica por qué la ansiedad se puede mantener, incluso cuando no existe una amenaza real, estableciendo un estado de alerta persistente.

La neuropsicología de la ansiedad permite entender cómo distintas estructuras cerebrales y redes neuronales participan en la detección, el procesamiento y la regulación de la amenaza. Esta forma de ver las cosas incorpora lo cognitivo, lo emocional y lo biológico y explica por qué la ansiedad puede mantenerse, aunque no exista un peligro real.

La amígdala es una de las estructuras centrales del procesamiento de la ansiedad se encarga de la detección de estímulos potencialmente peligrosos y la activación de respuestas emocionales rápidas. Es parte del sistema límbico, el cual está relacionado con la regulación de las emociones y la memoria emocional.

Cuando la amígdala trabaja bien, permite que respondamos de forma adaptada ante el peligro. Pero en los trastornos de ansiedad hay una hiperactividad de la amígdala y esto hace que estímulos neutros sean percibidos como amenazantes. Este fenómeno explica la mayor sensibilidad al peligro que caracteriza a estos trastornos (Abend, 2023)

La corteza prefrontal tiene un papel fundamental en la regulación de la ansiedad, está implicada en funciones tales como control de impulsos, juicios estratégicos y la evaluación perceptiva de los estímulos.

En condiciones normales, esta estructura permite modular la respuesta de la amígdala, reduciendo la intensidad de la reacción emocional en el caso de que la amenaza no sea real. Sin embargo, se ha identificado una disminución en la capacidad reguladora de la corteza prefrontal en los trastornos de ansiedad, lo que genera dificultades para controlar las emociones y mantener una interpretación realista del entorno (González & Parra-Bolaños, 2023). Esta desregulación explica por qué las personas con ansiedad tienen pensamientos que se repiten y una sensación permanente de peligro, incluso cuando no hay ningún peligro objetivo.

En los trastornos de ansiedad, estas redes muestran una activación desequilibrada, lo que favorece la atención constante hacia posibles amenazas y la rumiación de pensamientos negativos. Esta hiperconectividad ayuda a mantener el estado ansioso, dificultando la desconexión del estímulo que se percibe como peligroso (Blanchard, 2023). En términos funcionales, esto deriva en una tendencia a percibir el entorno como amenazante, lo que refuerza el ciclo de ansiedad y dificulta una regulación emocional adecuada.

Los trastornos de ansiedad incluyen diversas manifestaciones clínicas que tienen en común la característica central de la presencia de miedo y preocupación excesivos. Estos cambios dependen del tipo de estímulo que provoca la ansiedad y de cómo el individuo reacciona ante él.

El trastorno de ansiedad generalizada (TAG) se caracteriza por una preocupación excesiva y persistente, que resulta difícil de controlar, sobre múltiples áreas de la vida cotidiana. Este tipo de ansiedad suele ir acompañada de síntomas físicos como tensión muscular y fatiga, lo que refleja un estado constante de alerta (González & Parra-Bolaños, 2023)

El trastorno de pánico se caracteriza por episodios repentinos de intenso miedo, conocidos como ataques de pánico, que incluyen síntomas como palpitaciones, sensación de ahogo y temor a perder el control. Estos episodios pueden surgir sin un claro desencadenante produciendo una intensa preocupación anticipatoria (Mirete et al., 2021)

Existen conductas de evitación que se dan como consecuencia de miedos exagerados e ilógicos hacia eventos específicos (fobias específicas) como miedo a las alturas o a animales. De forma similar, la fobia social o trastorno de ansiedad social se caracteriza por el miedo a ser evaluado negativamente en situaciones sociales, lo cual impacta la interacción interpersonal (Topino et al., 2024)

El TOC, aunque actualmente algunos sistemas de diagnóstico lo contemplan como un trastorno independiente, está muy relacionado con la ansiedad. Se caracteriza por la presencia de pensamientos intrusivos (obsesiones) y conductas repetitivas (compulsiones) orientadas a reducir el malestar asociado.

El trastorno de ansiedad por separación, aunque es más común en etapas tempranas, puede continuar en la etapa de la adultez joven, manifestándose como un miedo excesivo a la pérdida o alejamiento de personas importantes. Por otro lado, el trastorno de estrés postraumático (TEPT) se genera tras la exposición a eventos traumáticos, produciendo reexperimentación, evitación y una activación constante del sistema de alerta (Abend, 2023)

La evaluación de la ansiedad es esencial tanto en el ámbito clínico como investigativo, permite identificar la intensidad de los síntomas presentados, su impacto en el funcionamiento del individuo y su posible relación con otras variables psicológicas. Para ello, se han diseñado diversos instrumentos psicométricos validados que permiten una medición objetiva de este constructo.

Entre los más utilizados se encuentra el Beck Anxiety Inventory (BAI), que evalúa la gravedad de los síntomas de ansiedad mediante ítems que se centran en manifestaciones fisiológicas y cognitivas. Este instrumento ha demostrado una alta fiabilidad y validez en diversas poblaciones, siendo ampliamente utilizado en contextos clínicos (Mirete et al., 2021)

Otro instrumento importante es la Escala de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI), que permite diferenciar entre la ansiedad como estado momentáneo y como rasgo de personalidad. Esta distinción es útil para entender si la ansiedad es una respuesta situacional o una característica estable del individuo (González & Parra-Bolaños, 2023)

También se destaca la Escala de Ansiedad de Hamilton (HAM-A), utilizada principalmente en contextos clínicos para evaluar la gravedad de la ansiedad mediante la observación del profesional. Este instrumento incluye síntomas psíquicos y somáticos, lo cual permite tener una visión más completa del cuadro ansioso.

También se han utilizado escalas adaptadas en investigaciones con población joven, que evalúan la ansiedad en función de factores específicos como el estrés académico o social, lo cual permite analizar el impacto de estos factores en este período de la vida (Topino et al., 2024)

La ansiedad es hoy un problema importante en los jóvenes adultos, dado que son muchas las exigencias y los cambios propios de esta etapa del desarrollo. En esta etapa los jóvenes se enfrentan a procesos de consolidación de la identidad, decisiones académicas y profesionales, así como cambios en sus relaciones sociales, lo cual aumenta la exposición a factores estresantes.

La ansiedad, en este sentido, puede aparecer como una respuesta habitual frente a la incertidumbre y la presión por desempeñarse bien. Sin embargo, cuando los niveles de ansiedad sobrepasan la capacidad de regulación del individuo, pueden afectar significativamente su bienestar emocional, su rendimiento académico y su funcionamiento social (Topino et al., 2024)

También se ha visto que los jóvenes adultos son más vulnerables a desarrollar trastornos de ansiedad por la interacción entre factores personales y contextuales. Dentro de estos encontramos el estrés académico, la inestabilidad económica y la falta de redes de apoyo, los cuales pueden intensificar la percepción de amenaza y dificultar el afrontamiento (Bie et al., 2024)

En este sentido, la manera en que el individuo regula sus emociones y hace frente al estrés, incluyendo el uso de mecanismos de defensa, tiene un papel determinante en la aparición y mantenimiento de la ansiedad.

Los mecanismos de defensa son fundamentales en la manera en que los jóvenes adultos responden ante la ansiedad, median entre la experiencia emocional interna

y la conducta observable. En este sentido, la ansiedad no solo depende de la presencia de factores estresantes, sino también de la forma en que el individuo los procesa a nivel psicológico.

Los mecanismos de defensa adaptativos permiten regular la ansiedad y facilitan el afrontamiento de los requerimientos ambientales. No obstante, cuando predominan defensas rígidas o de bajo nivel adaptativo, esto produce una distorsión en la percepción de la realidad, incrementando la sensación de amenaza y favoreciendo la aparición de síntomas ansiosos persistentes (Blanchard, 2023)

Esta relación es especialmente importante en jóvenes adultos, se encuentran en un momento de consolidación de sus recursos emocionales. La evidencia empírica ha demostrado que la utilización predominante de defensas inmaduras, como la evitación, la proyección o la negación, se asocia con mayores niveles de ansiedad, impide una adecuada elaboración de las experiencias emocionales (Di Giuseppe et al., 2024)

En cambio, el uso de defensas más maduras, como la sublimación o el humor, favorece una mejor regulación emocional y una mayor capacidad de adaptación frente al estrés. Estas defensas permiten procesar la ansiedad de forma más flexible, disminuyendo su impacto en el funcionamiento diario del individuo (Gori et al., 2022)

Los mecanismos de defensa según últimas investigaciones han sido señalados como que influyen directamente en el mantenimiento de los trastornos de ansiedad, pueden reforzar patrones de evitación y pensamientos disfuncionales. En este sentido, la ansiedad no se sostiene solo por la presencia de estímulos amenazantes, sino por la forma en que el individuo los interpreta y enfrenta (Cruciani et al., 2025)

Los estudios científicos más recientes han permitido demostrar una coexistencia importante entre los mecanismos de defensa y la presencia de trastornos de ansiedad, especialmente en la población joven. Diversos estudios coinciden en que la forma en que el individuo regula sus conflictos internos influye directamente en la intensidad y persistencia de los síntomas de ansiedad.

Se ha constatado que el uso mayoritario de defensas inmaduras es un importante predictor de que haya más sintomatología ansiosa. Estas defensas, que se caracterizan por la evitación y la distorsión de la realidad, dificultan el adecuado procesamiento de las emociones, favoreciendo la cronificación del malestar psicológico (Di Giuseppe et al., 2024)

Por otro lado, estudios recientes han demostrado la relación entre la represión emocional y la somatización en los jóvenes adultos. Cuando las emociones no son elaboradas de manera consciente, tienden a manifestarse a través de síntomas físicos o respuestas ansiosas indirectas, lo cual refuerza el carácter inconsciente de los mecanismos de defensa (Kovalets, 2025)

De forma similar, mecanismos tales como la proyección y la evitación se han asociado con el mantenimiento de la ansiedad. Estos procesos hacen que el sujeto vea el entorno como amenazante o que evite los contextos estresantes, impidiendo así la resolución del conflicto y perpetuando el ciclo ansioso (Topino et al., 2024)

En cambio, la evidencia también subraya el papel de las defensas maduras como factores protectores de la ansiedad. El empleo de mecanismos como el humor o la sublimación permite una regulación emocional más eficaz, disminuyendo la probabilidad de que la ansiedad se convierta en un trastorno persistente (Martino et al., 2025)

La evidencia científica indica que los mecanismos de defensa no sólo participan en la respuesta inmediata frente al estrés, sino que también influyen en la aparición, mantenimiento y posible cronificación de los trastornos de ansiedad. El análisis de las estrategias defensivas en los trastornos de ansiedad tiene relevancia en el ejercicio clínico, permitiendo una comprensión más profunda de los procesos subyacentes que mantienen la sintomatología ansiosa (Di Giuseppe et al., 2024). En ese sentido, la identificación de los estilos defensivos predominantes en el individuo permite una evaluación más integral, más allá de la observación de los síntomas manifiestos.

En primer lugar, el conocimiento de los mecanismos de defensa contribuye al diagnóstico diferencial, permite distinguir entre diferentes cuadros clínicos que

pueden presentar sintomatología similar, pero que difieren en su organización psíquica. Desde este punto de vista, la valoración del funcionamiento defensivo aporta datos relevantes acerca del nivel de adaptación del paciente y su modo de afrontar el conflicto emocional (Ajuonuma, 2023)

En segundo lugar, orientan la intervención terapéutica, su identificación permite diseñar estrategias enfocadas en la regulación emocional y el desarrollo de recursos psicológicos más adaptativos. Dentro de este contexto, los enfoques terapéuticos actuales pretenden facilitar la transición de las defensas inmaduras hacia formas más elaboradas de afrontamiento, fomentando una mayor flexibilidad psicológica (Ramsey, 2024)

También es importante considerar que los mecanismos de defensa están relacionados con los estilos de afrontamiento, ambos influyen en la forma en la que una persona se enfrenta a situaciones estresantes. Mientras que los mecanismos de defensa operan de forma inconsciente, los estilos de afrontamiento implican estrategias más conscientes; sin embargo, ambos procesos interactúan y determinan la capacidad de adaptación del sujeto ante la ansiedad (Yook & Han, 2025)

En el caso de los jóvenes adultos, estas implicaciones son más relevantes porque se encuentran en una etapa de consolidación emocional. La intervención oportuna en los estilos de defensa, puede prevenir que los trastornos de ansiedad se cronifiquen, facilitando la autorregulación emocional siendo más eficaz y sostenible en el tiempo.

# CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO

## 2.1. Diseño de investigación

El diseño de la investigación fue documental, no experimental y de revisión sistemática, no se manipularon variables ni se intervino directamente sobre una población de estudio. En lugar de esto, se revisaron fuentes científicas ya publicadas con el objetivo de recopilar, organizar y resumir la evidencia existente sobre los mecanismos de defensa en los trastornos de ansiedad en adultos jóvenes. El diseño propuesto permitió abordar el fenómeno de manera teórica y empírica, preservando un ordenado proceso de búsqueda, selección y análisis de información. Este diseño se eligió para dar respuesta a la necesidad de integrar estudios disponibles en bases de datos académicas, evitando una aproximación fragmentada del problema y permitiendo construir una síntesis fundamentada de la evidencia científica, siguiendo una estructura metodológica rigurosa basada en PRISMA (Sánchez et al., 2022).

La investigación se realizó en el marco de la investigación secundaria, debido a que se basó en la recopilación, análisis e interpretación de la información de fuentes documentales previamente publicadas, tales como artículos científicos indexados en bases de datos de alto impacto. Este tipo de investigación permitió acceder a evidencia existente con el fin de generar nuevos conocimientos, sin necesidad de recopilar datos primarios. Fue pertinente su uso, puesto que permitió la integración de los hallazgos de varios estudios relacionados con los mecanismos de defensa y los trastornos de ansiedad en jóvenes adultos, facilitando una mejor comprensión del fenómeno (Haro Sarango et al., 2024)

En cuanto al subtipo, el estudio fue una sistematización de la evidencia, dado que se orientó a la integración, organización y análisis de resultados provenientes de investigaciones científicas previas. Este enfoque consistió en la cuidadosa selección de estudios pertinentes, además de la identificación de patrones, relaciones y tendencias dentro de la literatura, lo que permitió estructurar el conocimiento existente de manera coherente y fundamentada. La sistematización de la evidencia contribuyó a la consolidación de los hallazgos empíricos y teóricos (Sánchez-Serrano et al., 2022)

El enfoque de la investigación fue principalmente cualitativo, se orientó a la interpretación y análisis del contenido teórico y empírico de los estudios seleccionados, lo que ayuda a comprender en profundidad la relación entre los mecanismos de defensa y la ansiedad. De forma complementaria, se introdujo una síntesis mixta, se tuvieron en cuenta tanto resultados cualitativos como cuantitativos de las investigaciones revisadas, lo cual permitió integrar distintos tipos de evidencia y reforzar la validez del análisis. Este enfoque facilitó una comprensión más completa del fenómeno, al combinar la interpretación teórica con el análisis empírico (Barquero, 2022)

La investigación se realizó con el método PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), que se constituye como un protocolo muy utilizado para la elaboración de revisiones sistemáticas. El método permitió contar con una estructura clara y rigurosa para la identificación, selección y análisis de estudios científicos. Su utilización fue motivada por la necesidad de asegurar la diafanidad, validez y repetibilidad del proceso de revisión, evitando sesgos en la selección de la información y permitiendo organizar de manera sistemática las diferentes fases del estudio. Según Sánchez-Serrano et al. (2022), la aplicación adecuada del protocolo PRISMA permitió dar respuesta de forma objetiva a las preguntas de investigación, garantizando la calidad metodológica de los estudios incluidos.

### 2.2. Fase de identificación

La revisión sistemática de los documentos de revistas científicas sobre los mecanismos de defensa y los trastornos de ansiedad en adultos jóvenes es el propósito de la fase de identificación. Para tal fin se escogieron bases de datos electrónicas con reconocimiento académico en el área de ciencias sociales, áreas de psicología y enfoque de salud mental en plataformas como Scopus, Scielo, Dialnet, Redalyc y PubMed. La selección de estas bases de información se debió a su extenso alcance temático y a la facilidad de acceder tanto a investigaciones internacionales como latinoamericanas, con el fin de obtener evidencia científica actualizada y pertinente para el desarrollo del estudio.

Se establecieron palabras clave en inglés y español en función de la estrategia de búsqueda, muchos estudios científicos de envergadura se publica en estos dos idiomas. Se eligieron los términos de acuerdo con las variables de investigación y sus análagos, entre los que se encuentran “defense mechanisms”, “psychological defenses”, “coping mechanisms”, “anxiety disorders”, “anxiety”, “emotional regulation”, “young adults”, “mecanismos de defensa”, “defensas psicológicas”, “trastornos de ansiedad”, “ansiedad” y “adultos jóvenes”. De igual manera, se emplearon términos a través de la utilización de operadores booleanos como AND y OR optimizando la inclusión de investigaciones pertinentes al tema de estudio.

Posteriormente con el objetivo de asegurar la rigurosidad y la replicabilidad del proceso investigativo, se aplicaron ecuaciones de búsqueda específicas para cada base de datos. En Scopus se utilizó la siguiente ecuación: TITLE-ABS-KEY ("defense mechanisms" OR "psychological defenses" OR "coping mechanisms") AND TITLE-ABS-KEY ("anxiety disorders" OR "anxiety") AND TITLE-ABS-KEY ("young adults") AND PUBYEAR GT 2014. Para PubMed se utilizó: ("defense mechanisms"[Title/Abstract] OR "psychological defenses"[Title/Abstract]) AND ("anxiety disorders"[Title/Abstract] OR "anxiety"[Title/Abstract]) AND ("young adults"[Title/Abstract]) AND (2016:2026[pdat]).

En Scielo se utilizó la ecuación: ("mecanismos de defensa" OR "defensas psicológicas") AND ("ansiedad" OR "trastornos de ansiedad") AND ("adultos jóvenes") limitando los resultados a artículos publicados entre 2016 y 2026. En Dialnet se utilizó: (“mecanismos de defensa” OR “defensas psicológicas”) AND (“ansiedad” OR “trastornos de ansiedad”) AND (“jóvenes” OR “adultos jóvenes”), filtrando únicamente artículos científicos y documentos revisados por pares. Por último, en Redalyc se utilizó la siguiente estrategia: ("defense mechanisms" OR "mecanismos de defensa") AND ("anxiety" OR "ansiedad") AND ("young adults" OR "adultos jóvenes") limitando los resultados al área de ciencias sociales y salud.

### 2.3. Fase de Cribado

Se realizó en la fase de cribado, la filtración y selección metódica de las investigaciones identificados previamente, con el objetivo de asegurar que únicamente se incluyeran investigaciones relacionadas con los mecanismos de

defensa y los trastornos de ansiedad en adultos jóvenes. El desarrollo de este proceso se hizo siguiendo los lineamientos del protocolo PRISMA, lo que permitió reducir sesgos y asegurar una adecuada calidad metodológica de la evidencia reunida. En una primera fase, se procedió a revisar los títulos de los artículos hallados en las bases de datos Scopus, Scielo, Dialnet, Redalyc y PubMed, excluyendo aquellos estudios que no tuviesen relación directa con las variables investigadas. De igual forma se excluyeron estudios que tuvieran como foco otras franjas etarias, trastornos psicológicos distintos a la ansiedad o temáticas alejadas al objetivo del estudio. Este procedimiento permitió ir acotando el universo de investigaciones relevantes para la revisión sistemática.

Posteriormente, se procedió a eliminar los duplicados identificados entre las distintas bases de datos utilizadas, varios artículos aparecían indexados simultáneamente en más de una plataforma académica. Con este procedimiento se evitó la repetición de información y se mejoró la precisión de la selección documental. Una vez efectuada la depuración inicial se procedió a la revisión de los resúmenes, analizando aspectos tales como los objetivos de investigación, población estudiada, metodología empleada y principales resultados de cada estudio. Esta revisión permitió determinar la pertinencia temática y metodológica de los artículos, seleccionándose únicamente aquellos que aportaran evidencia relevante para el análisis de la relación entre mecanismos de defensa y ansiedad. También se comprobó que los estudios fueran coherentes con los criterios científicos necesarios para participar en una revisión sistemática.

En relación con los criterios de exclusión, se excluyeron los estudios que no correspondían a artículos científicos originales, por lo que fueron descartados estudios de caso, editoriales, cartas al editor, revisiones narrativas, revisiones sistemáticas, metaanálisis y publicaciones en congresos, la investigación se centró únicamente en evidencia empírica primaria. De igual forma, se excluyeron documentos que no tuvieran revisión por pares y que no presentaran suficiente información metodológica para poder ser analizados. En cuanto al idioma, se incluyeron sólo estudios publicados en inglés y español estos idiomas agrupan la mayor parte de la producción científica relacionada con el tema de estudio,

excluyéndose artículos elaborados en otros idiomas sin traducción accesible, o cuya interpretación pudiera limitar la rigurosidad del análisis científico.

Finalmente, en cuanto al rango temporal, se tuvieron en cuenta artículos publicados entre los años 2016 y 2026, con el fin de asegurar la actualidad, pertinencia y relevancia científica de la evidencia recopilada. Los artículos anteriores a este periodo fueron excluidos, podrían no reflejar los avances más actuales en el estudio de los mecanismos de defensa y de los trastornos de ansiedad. La aplicación rigurosa de estos criterios permitió la selección de estudios con adecuada calidad metodológica y relevancia temática, constituyendo así una base sólida para las fases posteriores de elegibilidad e inclusión en el proceso de revisión sistemática. La fase de cribado permitió, así, depurar la información obtenida inicialmente, facilitando la construcción de una síntesis científica coherente, válida y basada en evidencia actualizada.

### 2.4. Fase de elegibilidad

En la fase de elegibilidad se realizaron evaluaciones detalladas de los artículos científicos seleccionados en el proceso de cribado, revisando íntegramente los textos para determinar definitivamente su pertinencia para la investigación. Con este procedimiento se pudo comprobar que los estudios cumplían con los criterios establecidos de antemano, tanto en lo metodológico como en lo temático, garantizando así la calidad y relevancia de la evidencia incorporada a la revisión sistemática. En esta etapa se estudiaron aspectos relacionados con la población estudiada, variables investigadas, metodología empleada y resultados obtenidos. Además, la lectura a texto completo facilitó una identificación más precisa de la relación entre los mecanismos de defensa y los trastornos de ansiedad en jóvenes adultos, lo que permitió una selección más rigurosa y acorde a los objetivos de la investigación.

En cuanto a tipos de participantes, se incorporaron estudios cuya población objetivo estuvo constituida por jóvenes adultos, considerando principalmente participantes entre los 18 y los 30 años. Se seleccionaron, además, aquellos estudios que versaran sobre temas relacionados con la ansiedad, los síntomas ansiosos o el diagnóstico clínico de los trastornos de ansiedad, independientemente del contexto

académico, social o clínico donde se desarrollen. Los estudios que se centraron exclusivamente en niños, adolescentes tempranos, ancianos o muestras clínicas relacionadas con otros trastornos psicológicos que no estaban relacionados directamente con la ansiedad fueron excluidos. El criterio permitió delimitar la población de interés y la coherencia de los hallazgos analizados en la revisión sistemática.

Respecto al tipo de intervención o exposición, se incluyeron estudios que trataran la presencia, evaluación o relación de los mecanismos de defensa ante síntomas de ansiedad o trastornos ansiosos. También se consideraron estudios centrados en la regulación emocional, el afrontamiento psicológico y los estilos defensivos asociados a la ansiedad patológica por su relación conceptual con las variables estudiadas. Por otro lado, no se incluyeron los estudios que se centraban únicamente en tratamientos farmacológicos, intervenciones médicas o variables neurobiológicas, y que no tenían en cuenta la perspectiva psicológica de los mecanismos de defensa. Este proceso permitió la selección de evidencia científica de acuerdo con el enfoque teórico y psicológico del estudio, facilitando la comprensión total del fenómeno estudiado.

Se priorizaron aquellas investigaciones que reportaran resultados de interés relacionados con la asociación entre mecanismos de defensa y ansiedad, niveles de sintomatología ansiosa, regulación emocional, estilos de afrontamiento y funcionamiento psicológico en adultos jóvenes. También se consideraron los estudios que analizan las defensas maduras, neuróticas e inmaduras y su influencia en la adaptación emocional y mantenimiento de los trastornos de ansiedad. De acuerdo a los diseños metodológicos aceptados se incluyeron estudios transversales, correlacionales, descriptivos, de cohorte y ensayos controlados que aportaran evidencia empírica relevante para el análisis de las variables. Finalmente, en este proceso se utilizaron herramientas digitales como Mendeley y Microsoft Excel, las cuales facilitaron la organización bibliográfica, la eliminación de los registros duplicados, la clasificación de los artículos y la sistematización de la información obtenida. Cabe señalar que los resultados cuantitativos de este proceso se reportaron más adelante, en la sección de resultados, junto con el correspondiente diagrama PRISMA.

**Extracción de datos**

Se procedió a extraer datos, reuniendo y ordenando de forma sistemática la información relevante de los artículos científicos seleccionados en fases anteriores del protocolo PRISMA. Este procedimiento permitió la identificación, comparación y síntesis de los hallazgos más relevantes sobre los mecanismos de defensa y los trastornos de ansiedad en jóvenes adultos, contribuyendo al análisis estructurado de la evidencia científica. Para esto se realizó una lectura detallada de cada estudio incluido y se tomó nota de la información en matrices organizadas mediante Microsoft Excel y Mendeley, herramientas que facilitaron la clasificación y sistematización de los datos obtenidos. El proceso permitió mantener un control ordenado de la información, así como garantizar la trazabilidad de las investigaciones elegidas para la revisión sistemática.

De cada artículo se recogieron datos bibliográficos, como autor o autores, año de publicación, país de procedencia y revista científica donde apareció el estudio. Los datos obtenidos permitieron identificar tanto el contexto científico como el geográfico de las investigaciones realizadas, así como reconocer la actualidad y procedencia de la evidencia recopilada. De la misma manera, se anotaron las características de los participantes, tomando en cuenta cosas como el tamaño de la muestra, la edad promedio, la distribución por género, las características clínicas relacionadas con la ansiedad o la sintomatología ansiosa, y los criterios de selección utilizados en cada estudio. Esta información recopilada permitió analizar la población estudiada y establecer semejanzas o diferencias entre los diferentes estudios incluidos.

Luego se recolectaron las características relacionadas con las variables investigadas y las metodologías utilizadas en cada estudio. En este sentido, se recogieron datos sobre la evaluación de mecanismos de defensa, regulación emocional, ansiedad y otros factores psicológicos relacionados, atendiendo al tipo de exposición o relación analizada entre las variables. También se detallaron aspectos metodológicos tales como el diseño del estudio, la duración del seguimiento cuando se presentó, los instrumentos de medición utilizados y los procedimientos empleados para la recolección de los datos. Se identificaron,

además, resultados relevantes, tanto a nivel cualitativo como cuantitativo, priorizando aquellos hallazgos relacionados con la influencia de los mecanismos de defensa sobre la ansiedad, los tipos de defensas predominantes y los factores asociados al malestar emocional en adultos jóvenes.

Finalmente, se incorporaron otros aspectos que se consideraron importantes para la interrogante de la investigación, entre las cuales están las limitaciones metodológicas, recomendaciones clínicas, relación con procesos de regulación emocional y las principales conclusiones de cada estudio. Estos elementos se recopilaron con la finalidad de realizar un análisis comparativo e interpretativo de la evidencia científica disponible, facilitando de esta manera la identificación de patrones, tendencias y vacíos existentes en la literatura. Así, la fase de obtención de datos contribuyó a organizar la información de forma ordenada y consistente, facilitando la elaboración de una síntesis bien fundamentada sobre la relación entre los mecanismos de defensa y los trastornos de ansiedad en los jóvenes adultos.

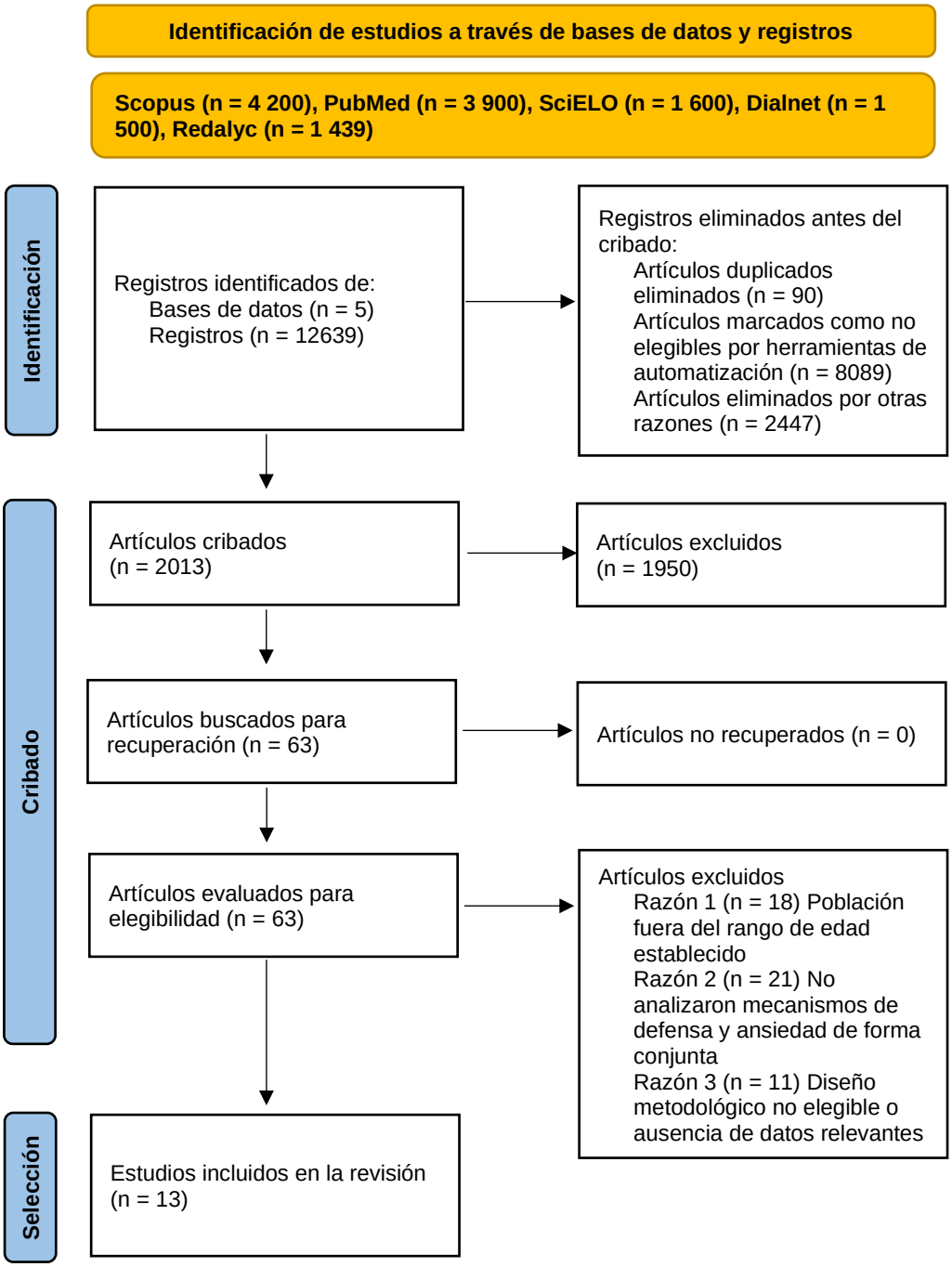
# CAPÍTULO III. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

## 3.1. Identificación de estudios

Se hizo una revisión sistemática en los bancos de datos Scopus, PubMed, Scielo, Dialnet y Redalyc para identificar los estudios. Como resultado, se recuperaron 12.639 registros que pudieran estar relacionados con mecanismos de defensa y trastornos de ansiedad en adultos jóvenes. Después se aplicaron los criterios de selección establecidos, eliminándose así registros duplicados y estudios que no cumplían con los requisitos metodológicos y temáticos de la investigación.

Después de las etapas de selección y elegibilidad se eligieron 13 artículos científicos que cumplían con todos los criterios de inclusión definidos para la revisión sistemática. El flujo completo de identificación, selección y exclusión de estudios se muestra mediante el diagrama de flujo PRISMA (Figura 1).

**Figura 1.** Diagrama de flujo PRISMA del proceso de selección de estudios.




**Fuente: e**laboración propia a partir del protocolo PRISMA 2020.

## 3.2. Principales características de los estudios incluidos

**Tabla 1.** ***Principales características de los estudios incluidos en la revisión sistemática.***

| N° | Autor(es), año, revista | Participantes | Intervención/exposición | Metodología | Resultados principales | Otros aspectos relevantes |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **1** | **Abend (2023).** *Neuroscience & Biobehavioral Reviews* | No aplica. | Respuesta defensiva ante amenaza. | Revisión teórica. | Explica la ansiedad como respuesta defensiva alterada. | Vincula ansiedad con sistemas de amenaza. |
| **2** | **Békés et al. (2024).** *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process and Outcome* | Muestra internacional de seis países. | Mecanismos de defensa y síntomas de salud mental. | Estudio multicéntrico. | Las defensas se asociaron con síntomas de salud mental. | Permite comparar resultados entre países. |
| **3** | **Blanchard (2023).** *Neuroscience & Biobehavioral Reviews* | No aplica. | Aspectos cognitivos de la defensa. | Revisión teórica. | Plantea que la defensa cognitiva puede ser central en ansiedad y depresión. | Aporta sustento neuropsicológico. |
| **4** | **Ciocca et al. (2020).** *Journal of Affective Disorders* | Adultos jóvenes no clínicos. | Estilos de apego y mecanismos de defensa. | Análisis de trayectoria (*path analysis*). | Los mecanismos de defensa se relacionaron con el malestar psicológico. | Aporta evidencia directa sobre adultos jóvenes. |
| **5** | **Colovic et al. (2016).** *Journal of Nervous & Mental Disease* | Personas con trastornos de ansiedad y depresión. | Mecanismos de defensa en ansiedad y depresión. | Estudio comparativo clínico. | Se identificaron diferencias defensivas entre ansiedad y depresión. | Aporta base clínica diferencial. |
| **6** | **Cruciani et al. (2025).** *Behavioral Sciences* | Individuos con infarto de miocardio. | Ansiedad, depresión, defensas y afectividad mentalizada. | Investigación empírica. | Las defensas se asociaron con síntomas ansiosos y depresivos. | Relaciona defensa y regulación afectiva. |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **7** | **Di Giuseppe et al. (2024).** *Frontiers in Psychology* | Individuos con síntomas ansiosos y depresivos. | Mecanismos de defensa y sintomatología emocional. | Análisis de redes. | Las defensas formaron redes asociadas a ansiedad y depresión. | Evidencia empírica actual y fuerte. |
| **8** | **Gómez & Ruiz (2023).** *Anuario de Psicología Clínica* | Población clínica joven. | Estilos defensivos y síntomas de ansiedad. | Estudio transversal. | Los estilos defensivos se asociaron con síntomas ansiosos. | Relación directa con el tema de tesis. |
| **9** | **Houde (2024).** *International Political Sociology* | Participantes de grupos focales. | Ansiedad, identidad y mecanismos de defensa cotidianos. | Estudio cualitativo. | La negación e idealización funcionaron como defensas ante amenazas identitarias. | Aporta mirada sociocultural. |
| **10** | **Howell & Békés (2025).** *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process and Outcome* | Estudios previos sobre apego y defensas. | Relación entre apego y mecanismos de defensa. | Revisión narrativa. | El apego se vinculó con el desarrollo de estilos defensivos. | Útil para sustento teórico. |
| **11** | **Keogh (2025).** *British Journal of Psychotherapy* | No especificado en el registro. | Estados mentales primitivos y defensas. | Estudio teórico psicodinámico. | Describe defensas primitivas ante estados psíquicos intensos. | Aporta fundamento psicodinámico. |
| **12** | **Lenzo et al. (2020).** *Rivista di Psichiatria* | Participantes con variables clínicas asociadas. | Alexitimia, defensas, ansiedad, depresión y trastornos alimentarios. | Estudio correlacional. | Las defensas se relacionaron con ansiedad, depresión y alexitimia. | Integra regulación emocional. |
| **13** | **Topino et al. (2024).** *Behavioral Sciences* | Estudiantes adultos jóvenes. | Apego adulto, ansiedad de separación y mecanismos de defensa. | Modelo de mediación múltiple. | Las defensas participaron en la relación entre apego y malestar psicológico. | Muy relevante para población joven. |

**Fuente:** elaboración propia

### 3.3. Discusión

El objetivo de la presente revisión sistemática fue analizar el papel de los mecanismos de defensa en los trastornos de ansiedad en adultos jóvenes. Los resultados obtenidos a partir del análisis de los trece estudios seleccionados demostraron que existe una relación consistente entre el tipo de mecanismos defensivos empleados por los individuos y la intensidad de la sintomatología ansiosa. En líneas generales, las investigaciones revisadas coinciden en que la prevalencia de defensas inmaduras o poco adaptativas se relaciona con mayores niveles de ansiedad, malestar psicológico y dificultades para la regulación emocional, mientras que el uso de defensas maduras se asocia con una mejor adaptación psicológica y menor vulnerabilidad a los trastornos ansiosos.

Uno de los resultados más importantes fue que se encontró una asociación entre las defensas inmaduras y la sintomatología ansiosa. Investigaciones como las realizadas por Di Giuseppe et al. (2024), Gómez & Ruiz (2023) y Colovic et al. (2016) han demostrado que mecanismos como la evitación, la proyección, la negación y la regresión están asociados a mayores niveles de ansiedad y a una menor capacidad de afrontar situaciones estresantes. Estos resultados permiten responder a la pregunta de investigación, demostrando que los mecanismos de defensa no constituyen únicamente procesos protectores del psiquismo, sino que también pueden convertirse en factores que favorecen el mantenimiento de los trastornos de ansiedad cuando son utilizados de forma rígida o desadaptativa.

Los hallazgos encontrados coinciden con los planteamientos de la teoría psicodinámica clásica, que afirma que los mecanismos de defensa son estrategias inconscientes destinadas a proteger al yo frente a la angustia. Sin embargo, cuando dichas estrategias obstaculizan la adecuada elaboración de los conflictos internos, terminan por reforzar el malestar emocional. Bajo este punto de vista la ansiedad puede entenderse como efecto de una regulación defensiva insuficiente o distorsionada. Esta lectura se ve respaldada por los aportes de Keogh (2025) quien destaca la relación entre estados mentales primitivos y defensas regresivas, así como

los trabajos de Topino et al. (2024) donde se evidencia que los mecanismos defensivos median la relación entre apego inseguro, ansiedad de separación y vulnerabilidad psicológica en adultos jóvenes.

En la revisión se identificó también cómo los mecanismos de defensa pueden desempeñar un papel importante en la regulación emocional. Investigaciones como las realizadas por Cruciani et al. (2025) y Lenzo et al. (2020) evidenciaron que la presencia de ansiedad se asocia con problemas para procesar y expresar de forma adecuada las emociones. En este sentido, la represión, la intelectualización o el aislamiento afectivo funcionan como mecanismos de control de experiencias emocionales que son sentidas como amenazadoras. Sin embargo, cuando estos procesos se prolongan en el tiempo, pueden propiciar la aparición de síntomas ansiosos y somáticos. Estos hallazgos apoyan los modelos actuales que ven los mecanismos de defensa como sistemas dinámicos de regulación emocional más que como procesos intrapsíquicos simples.

De igual forma, la revisión permitió identificar la relevancia de los factores relacionales en la configuración de los estilos defensivos. Los estudios de Ciocca et al. (2020), Howell et al. (2025) y Topino et al. (2024) coinciden en que las experiencias tempranas de apego tienen un efecto importante en la forma en que las personas desarrollan y utilizan sus mecanismos de defensa. Los participantes con estilos de apego inseguros mostraron una mayor tendencia a usar defensas inmaduras y a presentar altos niveles de ansiedad. Este hallazgo está de acuerdo con los enfoques psicodinámicos actuales que postulan que la calidad de las relaciones tempranas conforma un elemento fundamental en el desarrollo de estrategias de regulación emocional en la adultez.

Por otra parte, varios estudios han señalado que las defensas maduras ejercen una función protectora contra la ansiedad. Estudios como los de Békés et al. (2024), Topino et al. (2024) y Gori et al. (2022) han constatado que recursos como el humor, la sublimación y la anticipación favorecen una mejor adaptación psicológica y reducen la presencia de síntomas ansiosos. Estos resultados indican que no todos los mecanismos de defensa deben ser vistos como indicadores de vulnerabilidad

psicológica, sino que algunos de ellos constituyen recursos adaptativos que permiten afrontar el estrés de manera funcional. Por lo tanto, fomentar defensas maduras podría ser un objetivo relevante de las intervenciones psicológicas con jóvenes adultos con trastornos de ansiedad.

Según la perspectiva neuropsicológica, los hallazgos también encuentran apoyo en las propuestas de Blanchard (2023) y Abend (2023) sobre la ansiedad como una respuesta defensiva desregulada ante la percepción de un peligro. Estos autores plantean que las reacciones defensivas a nivel psicológico comparten mecanismos con los sistemas neurobiológicos que participan en la detección del peligro, en especial aquellos que tienen que ver con la activación de la amígdala y su regulación por parte de la corteza prefrontal. Esta visión permite incluir los puntos de vista psicodinámicos y neurocientíficos, proveyendo una comprensión más completa sobre el funcionamiento de los mecanismos de defensa en la generación y el mantenimiento de la ansiedad.

La evidencia revisada en conjunto permite concluir que los mecanismos de defensa son un factor central para la comprensión de los trastornos de ansiedad en adultos jóvenes. El examen revela que las defensas inmaduras se asocian de forma regular con más síntomas de ansiedad, mientras que las defensas maduras actúan como factores protectores contra el malestar psicológico. Estos resultados resaltan la importancia de integrar la evaluación de los mecanismos de defensa en los procesos diagnósticos e intervenciones clínicas, con la finalidad de promover modos más adaptativos de regulación emocional y reducir la susceptibilidad frente a trastornos de ansiedad.

## CONCLUSIONES

- La revisión sistemática permitió fundamentar la relación entre mecanismos de defensa y trastornos de ansiedad en jóvenes adultos, desde un marco teórico, dejando en evidencia que las defensas son procesos psicológicos inconscientes que intervienen en la regulación emocional y en la forma en que los individuos interpretan y afrontan situaciones percibidas como amenazantes. Los resultados obtenidos de la evidencia analizada mostraron que los mecanismos de defensa forman parte de un sistema complejo de adaptación psicológica que influye directamente en la vulnerabilidad o protección frente a la sintomatología ansiosa.

- Los estudios revisados mostraron que los mecanismos de defensa participan de forma activa en el desarrollo y mantenimiento de los trastornos de ansiedad. En concreto se vio que los mecanismos de defensa inmaduros, como la evitación, la negación, la proyección o la regresión, se relacionan con mayores niveles de ansiedad, dificultades para regular las emociones y persistencia del malestar psicológico. De igual manera, se observó que dichos mecanismos facilitan la generación de una percepción de amenaza distorsionada y dificultan afrontar de forma efectiva las situaciones que generan estrés.

- La sistematización de la evidencia permitió identificar que los mecanismos de defensa predominantes asociados a la ansiedad en adultos jóvenes, corresponden principalmente a defensas inmaduras y neuróticas. Los mecanismos más citados fueron la evitación, la proyección, la negación, la represión y la racionalización, los cuales en diferentes investigaciones se han señalado como factores relacionados con el incremento de la sintomatología ansiosa y con una menor capacidad adaptativa frente a las exigencias propias de esta etapa del desarrollo.

- Los resultados también mostraron que los mecanismos de defensa maduros, sobre todo la sublimación y el humor, tienen un efecto protector contra la

ansiedad, facilitan una regulación emocional más flexible y una mejor adaptación psicológica. Esto apunta a que la calidad y el nivel de madurez de las defensas empleadas son un factor importante para entender las diferencias individuales en la respuesta ante el estrés y la aparición de trastornos de ansiedad.

- Desde el punto de vista clínico, los datos reunidos confirman la importancia de integrar la evaluación de los mecanismos de defensa en los procesos de diagnóstico e intervención psicológica en los jóvenes adultos. La identificación precoz de estilos defensivos desadaptativos puede orientar el diseño de estrategias terapéuticas dirigidas a reforzar los recursos psicológicos más maduros, facilitando una mejor regulación emocional y disminuyendo el riesgo de cronificación de los trastornos de ansiedad.

## RECOMENDACIONES

- Se recomienda realizar estudios empíricos con población ecuatoriana y latinoamericana que analicen la relación entre mecanismos de defensa y trastornos de ansiedad en jóvenes adultos, gran parte de la evidencia identificada proviene de contextos europeos y norteamericanos, limitando el entendimiento de las particularidades culturales y sociales presentes en la región.
- Se proponen estudios longitudinales para analizar cómo evolucionan los mecanismos de defensa a lo largo del tiempo y cómo influyen en el desarrollo, mantenimiento o disminución de la sintomatología ansiosa. De los estudios revisados, la mayoría tuvieron diseños transversales, dificultando determinar relaciones temporales entre las variables.
- Se recomienda profundizar en el análisis de mecanismos de defensa específicos, como la evitación, la proyección, la negación y la represión, para entender mejor su impacto en los distintos trastornos de ansiedad y cómo se relacionan con variables como la regulación emocional, el apego y los estilos de afrontamiento.
- Se sugiere que futuras investigaciones incluyan metodologías mixtas y muestras más amplias y diversas, con la inclusión de diferentes contextos académicos, laborales y clínicos, lo que permitirá obtener una introspección más integral de los factores psicológicos que intervienen en la relación entre mecanismos de defensa y ansiedad durante la adultez joven.

## BIBLIOGRAFÍA

Abend, R. (2023). Understanding anxiety symptoms as aberrant defensive responding along the threat imminence continuum. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 152*, 105305. doi:10.1016/j.neubiorev.2023.105305

Ajuonuma, R. (2023). The alchemical Oedipus: Re-visioning the myth. *Journal of Analytical Psychology, 68*(5), 807–827. doi:10.1111/1468-5922.12959

Bailey, R., & Pico, J. (2023). *Defense mechanisms*. StatPearls Publishing. Recuperado de https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK559106/

Barquero Morales, W. G. (2022). Análisis de PRISMA como metodología para revisión sistemática: Una aproximación general. *Saúde em Redes, 8*(sup. 1), 339–360. doi:10.18310/2446-4813.2022v8nsup1p339-360

Békés, V., Starrs, C. J., Perry, J. C., Prout, T. A., Conversano, C., & Di Giuseppe, M. (2024). Defense mechanisms are associated with mental health symptoms across six countries. *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process and Outcome, 26*(3). doi:10.4081/ripppo.2023.729

Bie, F., Yan, X., Xing, J., Wang, L., Xu, Y., Wang, G., ... Rao, Z. (2024). Rising global burden of anxiety disorders among adolescents and young adults: Trends, risk factors, and the impact of socioeconomic disparities and COVID-19 from 1990 to 2021. *Frontiers in Psychiatry, 15*. doi:10.3389/fpsyt.2024.1489427

Blanchard, D. C. (2023). Are cognitive aspects of defense a core feature of anxiety and depression? *Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 144*, 104947. doi:10.1016/j.neubiorev.2022.104947

Bogaerts, S., Chasiotis, A., Klaiber, P., Bechara, J., Abrahams, L., Piyasinchai, B., ... Masthoff, E. (2026). Alienation in modern culture: A psychoanalytic analysis of five societal transitions. *Human Arenas*. doi:10.1007/s42087-025-00549-z

Ciocca, G., Rossi, R., Collazzoni, A., Gorea, F., Vallaj, B., Stratta, P., ... Di Lorenzo, G. (2020). The impact of attachment styles and defense mechanisms on psychological distress in a non-clinical young adult sample: A path analysis. *Journal of Affective Disorders, 273*, 384–390. doi:10.1016/j.jad.2020.05.014

Colovic, O., Lecic Tosevski, D., Perunicic Mladenovic, I., Milosavljevic, M., & Munjiza, A. (2016). Defense mechanisms in “pure” anxiety and “pure” depressive disorders. *Journal of Nervous & Mental Disease, 204*(10), 746–751. doi:10.1097/NMD.0000000000000559

Cruciani, G., Lo Buglio, G., Tanzilli, A., Liotti, M., Scalzeri, M., Tanzilli, G., ... Lingiardi, V. (2025). Depressive and anxiety symptoms, defense mechanisms, and mentalized affectivity in individuals with myocardial infarction: An empirical investigation. Behavioral Sciences, 15(4). doi:10.3390/bs15040528

Di Giuseppe, M., Lo Buglio, G., Cerasti, E., Boldrini, T., Conversano, C., Lingiardi, V., & Tanzilli, A. (2024). Defense mechanisms in individuals with depressive and anxiety symptoms: A network analysis. Frontiers in Psychology, 15. doi:10.3389/fpsyg.2024.1465164

Gómez, J., & Ruiz, L. (2023). Estilos defensivos y síntomas de ansiedad en población clínica joven: Un estudio transversal. Anuario de Psicología Clínica, 15. Recuperado de https://www.clinicapsicologica.org/anuario/2023/art112

González, R., & Parra-Bolaños, N. (2023). Neuropsicología de los trastornos de ansiedad. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 7(1), 5206–5221. doi:10.37811/cl_rcm.v7i1.4825

Gori, A., Topino, E., Musetti, A., Giannini, M., Grotto, R. L., Svicher, A., & Di Fabio, A. (2022). The protective role of mature defense mechanisms on satisfaction with life in the COVID-19 era: A moderated mediation analysis. Behavioral Sciences, 12(8). doi:10.3390/bs12080290

Haro Sarango, A. F., Chisag Pallmay, E. R., Ruiz Sarzosa, J. P., & Caicedo Pozo, J. E. (2024). Tipos y clasificación de las investigaciones. LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, 5(2). doi:10.56712/latam.v5i2.1927

Houde, A.-M. (2024). Navigating anxiety: International politics, identity narratives, and everyday defense mechanisms. International Political Sociology, 18(1). doi:10.1093/ips/olad028

Howell, R., & Békés, V. (2025). The relationship between defense mechanisms and attachment: A narrative review. Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process and Outcome, 28(3). doi:10.4081/ripppo.2025.879

Keogh, T. (2025). Violent exigencies emanating from primitive mental states. British Journal of Psychotherapy, 41(3), 534–549. doi:10.1111/bjp.12979

Kovalets, A. (2025). Hysteria and the birth of the new. British Journal of Psychotherapy, 41(2), 320–334. doi:10.1111/bjp.12953

Leiva Nina, M., Indacochea Cáceda, S., Cano, L. A., & Medina Chinchon, M. (2022). Association between anxiety and depression in medical students at Universidad Ricardo Palma during the year 2021. Revista de la Facultad de Medicina Humana, 22(4), 735–742. doi:10.25176/RFMH.v22i4.4842

Lenzo, V., Barberis, N., Cannavò, M., Filastro, A., Verrastro, V., & Quattropani, M. C. (2020). The relationship between alexithymia, defense mechanisms, eating disorders, anxiety and depression. Rivista di Psichiatria, 55(1). doi:10.1708/3301.32715

Martino, G., Di Giuseppe, M., Silvestro, O., Vicario, C. M., Giorgianni, C. M., Ruggeri, P., ... Ricciardi, L. (2025). Defense mechanisms in immune-mediated diseases: A cross-sectional study focusing on severe allergic asthma and Hymenoptera venom anaphylaxis patients. Frontiers in Psychology, 16. doi:10.3389/fpsyg.2025.1608335

McKay, D., Minaya, C., & Storch, E. A. (2020). Conducting exposure and response prevention treatment for contamination fears during COVID-19: The behavioral immune system impact on clinician approaches to treatment. Journal of Anxiety Disorders, 74. doi:10.1016/j.janxdis.2020.102270

Mirete, M., Molina, S., Villada, C., Hidalgo, V., & Salvadoir, A. (2021). Ansiedad social subclínica en adultos jóvenes sanos: Cortisol y ansiedad subjetiva en respuesta a estrés agudo. Anales de Psicología, 37(3), 432–439. doi:10.6018/analesps.483411

Ministerio de Salud Pública. (2025). Informe anual de salud mental y vigilancia epidemiológica. Recuperado de https://www.salud.gob.ec/gaceta-epidemiologica-ecuador/

Organización Mundial de la Salud. (2025). Trastornos de ansiedad: Datos y cifras. Recuperado de https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders

Paz, M., & Velasco, R. (2024). Salud mental y educación superior en el Ecuador post-pandemia. Revista Ecuatoriana de Psicología, 7(2). Recuperado de https://www.repsicologia.org/index.php/rep/article/view/2024-paz-velasco

Penda, V., & Dineva, S. (2024). Racial diversity at work: A psychodynamic perspective. Psychodynamic Practice, 30(4), 355–380. doi:10.1080/14753634.2024.2348532

Prout, T. A., Zilcha-Mano, S., Aafjes-van Doorn, K., Békés, V., Christman-Cohen, I., Whistler, K., ... Di Giuseppe, M. (2020). Identifying predictors of psychological distress during COVID-19: A machine learning approach. Frontiers in Psychology, 11. doi:10.3389/fpsyg.2020.586202

Ramsey, S. M. (2024). When Florence met Freud: Interaction and intersection between psychoanalysis and nursing. Psychoanalytic Psychotherapy, 38(3), 187–208. doi:10.1080/02668734.2024.2340445

Rodríguez Tejada, A., & Torres Tejera, M. E. (2024). Estrategias no farmacológicas en el tratamiento de la ansiedad. Atención Primaria Práctica, 6(2), 100193. doi:10.1016/j.appr.2024.100193

Romeo, A., Benfante, A., Geminiani, G. C., & Castelli, L. (2022). Personality, defense mechanisms and psychological distress in women with fibromyalgia. Behavioral Sciences, 12(1). doi:10.3390/bs12010010

Sánchez-Serrano, S., Pedraza-Navarro, I., & Donoso-González, M. (2022). ¿Cómo hacer una revisión sistemática siguiendo el protocolo PRISMA? Bordón. Revista de Pedagogía, 74(3), 51–66. doi:10.13042/Bordon.2022.95090

Schwartz, P. J. (2024). Freud's 1926 conjecture is confirmed: Evidence from the dorsal periaqueductal gray in mice that human psychological defense against internal instinctual threat evolved from animal motor defense against external predatory threat. Frontiers in Psychology, 15. doi:10.3389/fpsyg.2024.1427816

Topino, E., Cacioppo, M., Dell'Amico, S., & Gori, A. (2024). Risk factors for love addiction in a sample of young adult students: A multiple mediation model exploring the role of adult attachment, separation anxiety, and defense mechanisms. Behavioral Sciences, 14(12). doi:10.3390/bs14121222

Torres Tejera, M. E., Almécija Pérez, M. C., Guitián Domínguez, M., & Navarro Beltrá, M. (2026). El impacto silencioso del cambio climático en nuestra salud mental: Ansiedad y estrés en un mundo en transformación. Atención Primaria, 58(1), 103386. doi:10.1016/j.aprim.2025.103386

Wu, Q., Zhang, J., & Slesnick, N. (2020). Intergenerational transmission of maternal overprotection and child anxiety in substance-using families. Journal of Anxiety Disorders, 73. doi:10.1016/j.janxdis.2020.102236

Yook, J., & Han, S. (2025). When low independence fuels luxury consumption: Uniqueness as a defense mechanism during collective threats. Behavioral Sciences, 15(12). doi:10.3390/bs15121735