

# PERSONALIDAD Y CRISIS

ESTRES	ANSIEDAD	DEPRESIÓN
<p>Es un proceso que se origina cuando las demandas ambientales superan la capacidad adaptativa de un organismo. Esto puede dar lugar a cambios biológicos y psicológicos, que a su vez pueden ser causantes de enfermedad.</p> <p>En esta definición destacan tres elementos fundamentales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Las demandas de las situaciones ambientales, que serían los agentes estresantes.</li> <li>• La persona sobre la que influyen dichas situaciones y que las considera perjudiciales o desafiantes, y, por tanto, que le superan.</li> <li>• Las respuestas del individuo al estrés, tanto emocionales como biológicas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Son los que comparten características de miedo y ansiedad excesivos, así como alteraciones conductuales asociadas.</li> <li>• Es una respuesta anticipatoria a una amenaza futura.</li> <li>• Está más a menudo asociada con tensión muscular, vigilancia en relación a un peligro futuro y comportamientos cautelosos o evitativos.</li> <li>• Los trastornos de ansiedad se diferencian del miedo o la ansiedad normal propios del desarrollo por ser excesivos o persistir más allá de los períodos de desarrollo apropiados.</li> <li>• La ansiedad, además de ser una respuesta emocional al estrés, puede ser una reacción emocional de alerta ante una amenaza que puede originarse sin agentes estresantes.</li> </ul>	<p>Es la presencia de un ánimo triste, vacío o irritable, acompañado de cambios somáticos y cognitivos que afectan significativamente a la capacidad funcional del individuo.</p> <p>Lo que los diferencia es la duración, la presentación temporal o la supuesta etiología.</p> <p>La depresión parece mostrar una mayor incidencia en la mujer.</p>

# Ansiedad

Síntomas	• Síntomas psicológicos y conductuales
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Vegetativos:</b> sudoración, sequedad de boca, mareo, inestabilidad.</li><li>• <b>Neuromusculares:</b> temblor, tensión muscular, cefaleas, parestesias.</li><li>• <b>Cardiovasculares:</b> palpitaciones, taquicardias, dolor precordial.</li><li>• <b>Respiratorios:</b> disnea</li><li>• <b>Digestivos:</b> náuseas, vómitos, dispepsia, diarrea, estreñimiento, aerofagia, meteorismo.</li><li>• <b>Genitourinarios:</b> micción frecuente, problemas de la esfera sexual.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Preocupación, aprensión.</li><li>• Sensación de agobio.</li><li>• Miedo a perder el control, a volverse loco o sensación de muerte inminente.</li><li>• Dificultad de concentración, quejas de pérdida de memoria.</li><li>• Irritabilidad, inquietud y desasociado.</li><li>• Conductas de evitación de determinadas situaciones.</li><li>• Inhibición o bloqueo psicomotor.</li><li>• Obsesiones o compulsiones.</li></ul>

# Depresión

- **Los síntomas de depresión incluyen:**
- Estado de ánimo irritable o bajo la mayoría de las veces
- Dificultad para conciliar el sueño o exceso de sueño
- Cambio grande en el apetito, a menudo con aumento o pérdida de peso
- Cansancio y falta de energía
- Sentimientos de inutilidad, odio a sí mismo y culpa
- Dificultad para concentrarse
- Movimientos lentos o rápidos
- Inactividad y retraimiento de las actividades usuales
- Sentimientos de desesperanza o abandono
- Pensamientos repetitivos de muerte o suicidio
- Pérdida de placer en actividades que suelen hacerlo feliz, incluso la actividad sexual

# Estrés

- Diarrea o estreñimiento
- Mala memoria
- Dolores y achaques frecuentes
- Dolores de cabeza
- Falta de energía o concentración
- Problemas sexuales
- Cuello o mandíbula rígidos
- Cansancio
- Problemas para dormir o dormir demasiado
- Malestar de estómago
- Uso de alcohol o drogas para relajarse
- Pérdida o aumento de peso

# Muerte y duelo

- La muerte siempre ha sido y será un tema del que pocos quieren hablar, sin embargo desde tiempo inmemorial el hombre ha rendido culto a sus muertos y esto se ha reflejado en los diferentes rituales y formas de entierro.
- La condición humana de seres finitos determina y obliga a caminar en un solo sentido; cada segundo que transcurra será irreparable un segundo después. El tiempo aparece como una línea que une la vida con la muerte.

- La muerte es la pérdida total de las funciones vitales. **Estancanti define la muerte como** “la conclusión de la existencia terrena e histórica del hombre, símbolo de la finitud del ser, que sufrida de forma impotente y pasiva no está en manos del hombre poder evitarla. Con ella terminan los procesos biológicos fundamentales, pero también las relaciones sociales del hombre.”
- La muerte, es el acontecimiento universal por excelencia que, en cierta forma, le confiere intensidad y valor a la vida; lo cual según Kubler, permite configurar una vida más consciente, para ser más responsable con la propia existencia y para madurar más intensamente.

- Se habla de pacientes con una enfermedad terminal, para referirnos a la muerte anunciada, pero hay ocasiones en que la muerte se presenta de manera inesperada y repentina, dejando un gran vacío en quienes permanecemos todavía en esta dimensión terrenal.

# Duelo

- El duelo, es el proceso de elaboración de una pérdida, que consiste en la asimilación y aceptación de la situación dolorosa, para poder adaptarnos tanto interna como externamente a la nueva realidad. Aunque su uso es más extendido en las pérdidas por muerte, se aplica también a otras pérdidas, como rupturas de pareja, e incluso para pérdidas laborales, de la juventud, de la salud.

# Fases del duelo

- 1.- Negación (no me lo creo)
- 2.- Tristeza (el dolor de la pérdida)
- 3.- Culpa (no lo he hecho bien)
- 4.- Ira, rabia (no es justo)
- 5.- Desolación, nostalgia (echo de menos)
- 6.- Aceptación (ya no duele tanto)

- **Las fases más comunes tras una ruptura serían:**
- 1.- Incredulidad/negación
- 2.- Insensibilidad
- 3.- Tristeza
- 4.- Miedo, angustia, culpa
- 5.- Ira (venganza)
- 6.- Sensación de descontrol, necesidad de salir, etc.
- 7.- Nostalgia
- 8.- Serenidad, necesidad de estar mejor
- 9.- Aceptación

# TIPOS DE DUELO

- **1. Duelo bloqueado:** Ocurre una negación a la realidad de la pérdida, donde hay una evitación del trabajo de duelo, y un bloqueo emocional-cognitivo que se manifiesta a través de conductas, percepciones ilusorias, síntomas somáticos o mentales o relacionales.
- **2. Duelo complicado:** Síntomas o conductas de riesgo sostenidas en el tiempo y de intensidad peligrosas para la salud dentro de un contexto de pérdida.
- **3. Duelo patológico:** La persistencia o intensidad de los síntomas ha llevado a alguno o varios de los miembros de la familia a detener la vida laboral, social, académica, orgánica.