



**PASIÓN POR EDUCAR**

**Nombre de alumno: Maria Cristel Cajija González**

**Nombre del profesor: Liliana Villega Pérez**

**Nombre del trabajo: Analisis**

**Materia: Teorías de la personalidad**

**Grado: Tercer Cuatrimestre**

**Grupo: Único**

Pichucalco, Chiapas, a 19 junio de 2020.

## **ANALISIS**

### **PERSONALIDAD Y CRISIS**

Al hablar del estrés se dice que es un proceso que se da cuando una demanda ambiental supera la capacidad adaptativa de un organismo, esto de igual forma puede causar enfermedades por los cambios biológicos y psicológicos

En esto se destacan tres elementos fundamentales; las demandas de las situaciones ambientales, que serían agentes estresantes; la persona sobre la que influyen dichas situaciones y que las considera perjudiciales o desafiantes, por tanto, que la superan; las respuestas del individuo al estrés, tanto emocionales como biológicas

El estrés tiene una serie de síntomas como por ejemplo la diarrea o el estreñimiento, la mala memoria, también dolores y achaques frecuentes, así bien los dolores de cabeza, la falta de energía o concentración, problemas sexuales, cuello o mandíbulas rígidos, el cansancio, los problemas para dormir o también dormir demasiado, malestar del estómago, el uso del alcohol o drogas para relajarse y la pérdida o aumento de peso

La ansiedad son los que comparten ciertas características de miedo y ansiedad excesiva, así como alteraciones conductuales asociadas, también es una respuesta anticipatoria a una amenaza futura, está más a menudo se asocia con una atención muscular, vigilancia en relación a un peligro futuro y comportamientos cautelosos o evitativos, debemos tener en claro que los trastornos de ansiedad se diferencian del miedo o la ansiedad normal propios del desarrollo por ser excesivos o persistir más allá de los periodos del desarrollo apropiado, 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

La ansiedad tiene muchos síntomas por ejemplo el vegetativo, el neuromuscular, cardiovascular, el respiratorio, digestivo, genitourinario, existen otros síntomas psicológicos y conductuales por ejemplo la preocupación, aprensión, sensación de agobio, miedo a perder el control, a volverse loco o sensación de muerte inminente, la dificultad de concentración, quejas de pérdida de memoria, irritabilidad inquietud, desasosiego, conductas de evitación de determinadas situaciones, inhibición o bloqueo psicomotor y obsesiones o compulsiones

La depresión 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 lo que diferencia es la duración, la presentación temporal o la supuesta etiología, la depresión parece mostrar una mayor incidencia en la mujer

La depresión tiene síntomas que incluyen el estado de ánimo irritable o bajo la mayoría de las veces dificultad para conciliar el sueño o exceso de sueño también el cambio grande en el apetito, a menudo con aumento o pérdida de peso además el cansancio y falta de energía así también los sentimientos de inutilidad, odio a si mismo y culpa, problema para concentrarse, movimientos lentos y rápidos, inactividad y retraimiento de las actividades usuales, sentimientos de desesperanza o abandono, también pensamientos repetitivos de muerte o suicidio y la pérdida de placer en actividades que suelen hacerlo feliz e incluso en las actividad sexual

En este tema también se aborda la muerte y el duelo, así bien la muerte es y seguirá siendo un tema de los que muy poco quieren hablar, sin embargo en tiempos memoriales el hombre ha rendido homenaje, culto a sus muertos, y esto se refleja en la forma en las que son enterrados, y sus diferentes rituales, pero bien la condición humana de seres finitos determina y obliga a caminar en un solo sentido ; cada segundo que pasa será irreparable un segundo después, el tiempo aparece como una línea que une la vida con la muerte

La muerte es para algunos dolorosas por perder a un ser querido, cuando se muere una persona pierde todas las funciones vitales, la muerte es el acondicionamiento universal por existencia que, en cierta forma, la confiere intensidad y valor a la vida

Al hablar de pacientes con una enfermedad terminar nos referimos a una muerte anunciada, pero existen veces que la muerte llega de forma inesperada y repentina, dejando un gran vacío en quienes pertenecemos todavía en esta dimensión terrenal

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

Las fases del duelo son seis la primera nos habla de la negación es cuando decimos “no me la creo”, la segunda es la tristeza es el dolor de la pérdida, la tercera es la culpa es cuando decimos “no lo he hecho bien”, la cuarta etapa es la ira, rabia (no es justo), la quinta es la desolación, nostalgia (echo de menos), y la sexta es la aceptación es cuando “ya no me duele tanto”

Las fases mas comunes tras una ruptura se pueden dividir en ocho la primera es la incredulidad/negación, la segunda es la insensibilidad, la tercera es la tristeza, otro síntoma es el miedo angustia, culpa, otra es la ira (venganza), la sensación de descontrol, necesidad de salir, etc., otra es la nostalgia, la serenidad, necesidad de estar mejor y por último tenemos la aceptación

Los tipos de duelo son tres, el duelo bloqueado es cuando 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, el duelo complicado son los síntomas o conductas de riesgo sostenidas en el tiempo y de intensidad peligrosas para la salud dentro de un contexto de pérdida, el duelo patológico es 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

Así bien, estos temas son muy importantes en la personalidad y la crisis a veces como personas no sabemos en sí que significa, solo las utilizamos sin saber el verdadero significado, ni las causas, ni los síntomas.