



**Nombre del alumno: cristhian Arturo Sánchez Díaz**

**Nombre del docente: Liliana Villegas López**

**Nombre del trabajo: cuadro comparativo**

**Materia: psicología**

**Grado: tercer cuatrimestre**

**Grupo: psicología**

# Personalidad y crisis

Estrés: 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 podrían llegar a ser causantes de problemas de salud.

Algunas de las características que podría llegar a tener el estrés en una persona son:

- diarrea
- mala memoria
- dolores de cabeza
- perdida de peso
- falta de energía

Ansiedad: estos comparten ciertas características del miedo y cierto grado de ansiedad

Características de la ansiedad :

- mareo
- sudoración
- temblor
- tensión muscular
- náuseas
- vómito
- diarrea

-preocupacion

-agobio

Depression: es una presencia continua de un animo triste vacio o irritable acompañado de ciertos cambios que pueden llegar a afectar la capacidad fisica del individuo

Algunos de los sintomas de la depression son:

-estado de animo irritable

-dificultad para conciliar el sueño

-cansancio

-dificultad para concentrarse

Pensamientos repetitivos de muerte o suicidio

## Muerte y duelo

La muerte siempre ha sido considerada uno de los temas de los que la mayoría de personas no desea hablar .

La muerte es la Perdida complete de las funciones vitales .

Duelo: el duelo es el proceso de elaboración de una Pérdida que consiste en la asimilación o aceptación de una Pérdida significativa, el duelo se compone de cinco fases:

-negación

-tristeza

-culpa

-ira

-desolación

-aceptación

Existen tres tipos de duelo :

Duelo bloqueado: ocurre una negación a la realidad de la Pérdida donde hay una evitación del trabajo de duelo y un bloqueo emocional

Duelo complicado: síntomas o conductas de duelo sostenidas en el tiempo y de intensidad peligrosa para la salud

Duelo patológico: la persistencia o la intensidad de los síntomas ha llevado a alguno o varios de los miembros de la familia a detener la vida laboral, social, académica, orgánica.