



Nombre del Alumno: Ernesto López Sánchez.

Nombre del Profesor: Lic. Liliana Villegas López.

Nombre del Trabajo: Análisis del tema "Personalidad Y Crisis"

Materia: Teorías de la Personalidad I.

Grado: 3er Cuatrimestre.

PASIÓN POR EDUCAR

Grupo: "A"

Pichucalco, Chiapas a 19 De Junio De 2020.

PERSONALIDAD Y CRISIS.

La personalidad es la diferencia individual que distingue a una persona de otra. Como tal, la personalidad es el término que describe y permite dar una explicación teórica del conjunto de peculiaridades que posee un individuo que lo caracteriza y lo diferencia de los otros.

Puede ser clasificada por las actitudes o por la parte subjetiva de la salud mental del individuo, bien sea por la autoestima, el juicio que realiza el individuo así propio, el bienestar que presenta, entre otros puntos.

Dentro de los factores que se relacionan o intervienen en la personalidad de un individuo se encuentra inmerso las influencias biológicas, experiencias en la niñez y la adultez, e influencias culturales.

Cabe resaltar que diversos estudios revelan que los factores socioculturales inciden en la personalidad de un individuo. Por ejemplo, un individuo que se desarrolla en un ambiente de pobreza, sin acceso a la educación, alimentación balanceada, seguridad, entre otras cosas, presenta una personalidad negativa.

También dos aspectos que se asocian con la personalidad de un sujeto se encuentra el temperamento y el carácter, siendo este último el componente aprendido de la personalidad, aparece como consecuencia de las experiencias que vivimos, que influyen en nuestra forma de ser modulando las predisposiciones y tendencias biológicas, es decir, temperamentales.

Se han realizado estudios en los cuales los factores socioculturales implican en la personalidad, es decir el ambiente en el cual uno se encuentra afectará positiva o negativamente la personalidad del individuo.

La medición de la personalidad implica definir de manera operacional constructos teóricos especificando cómo serán evaluados.

Ahora bien, la personalidad del ser humano puede ser afectada por algunas afecciones mentales tales como: el estrés, ansiedad y depresión.

Que impactan en su pensamiento, sentimientos, estado de ánimo y comportamiento. Pueden ser ocasionales o duraderas (crónicas). Pueden afectar su capacidad de relacionarse con los demás y funcionar cada día.

El estrés es un proceso que se origina cuando las demandas ambientales superan la capacidad adaptativa de un organismo ya que puede dar lugar a cambios biológicos y psicológicos, que a su vez pueden ser causantes de enfermedad.

Se presenta con algunos síntomas en donde se presenta casos de: diarrea o estreñimiento, Mala memoria, Dolores de cabeza, Falta de energía o concentración y Cansancio.

La ansiedad es un sentimiento de miedo, temor e inquietud. Puede ser una reacción normal al estrés. De acuerdo a su nivel de intensidad se considera un trastorno ya que son afecciones en las que la ansiedad no desaparece y puede empeorar con el tiempo. Los síntomas pueden interferir con las actividades diarias, como el desempeño en el trabajo, la escuela y las relaciones entre personas.

Se considera también como una respuesta anticipatoria a una amenaza futura, se presenta con algunos síntomas que influyen en aspectos psicológicos y conductuales de las personas como por ejemplo, en casos de ansiedad normal se presentan casos de síntomas: Vegetativos como sudoración, mareo, inestabilidad, Neuromusculares como temblor, tensión muscular, Cardiovasculares como palpitaciones, taquicardia, Respiratorios como la disnea, Digestivos como náuseas, vómitos, diarrea, estreñimiento, Genitourinario como micción frecuente.

En los aspectos psicológicos y conductuales se presentan los siguientes casos: Preocupación, Sensación de agobio, Miedo a perder el control, Dificultad de concentración, Irritabilidad, inquietud, 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.

Se presenta con algunos síntomas en donde se presenta casos de: Dificultad para conciliar el sueño, Cansancio o falta de energía, Dificultad para concentrarse, Pensamientos repetitivos de muerte o suicidio y Pérdida de placer en actividades que suelen hacerlo feliz.

Por su parte hay situaciones en las que el individuo es afectado temporalmente por causas internas que conocemos como crisis emocional lo cual es, un estado temporal de agitación, trastorno o desorganización, en el que nos vemos desbordados a la hora de afrontar una situación o problema.

Algunos ejemplos de crisis emocionales son: Ruptura de relación o separación. Fallecimiento de un ser querido y Pérdida de empleo.

La ruptura de una relación o pérdida de empleo se hace presente en las siguientes fases: Incredulidad/negación, Insensibilidad, Tristeza, Miedo, Ira (venganza), Sensación de descontrol, Nostalgia, Serenidad, Aceptación.

En cambio, el fallecimiento de un ser querido es importante tener en cuenta los conceptos de muerte y duelo, ya que la muerte es un tema difícil de hablar para las personas y 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.

Existen algunos tipos de duelo como: Duelo bloqueado, Duelo complicado, Duelo patológico.

Las fases del duelo son las siguientes: Negación (no me lo creo), Tristeza (el dolor de la pérdida), Culpa (no lo he hecho bien), Ira, rabia (no es justo), Desolación, nostalgia (echo de menos) y Aceptación (ya no duele tanto)

En conclusión, la personalidad del ser humano se ve afectada por agentes externos como el entorno social y agentes internos como la estabilidad emocional (emociones y sentimientos).

Algunas afecciones mentales como la ansiedad, el estrés y depresión se pueden tratar a base de terapias que estimulen la tranquilidad en el paciente, ya que es muy importante hablar y expresar aquello que desestabilice el comportamiento y los pensamientos que se hacen presente en diversas situaciones de la vida diaria.

De acuerdo con la intensidad y presencia de estas afecciones mentales si no son controladas pueden desencadenar diversos trastornos mentales que se presentan una psicopatología grave como Trastorno de depresión mayor, trastorno por estrés postraumático que con el paso del tiempo son más difíciles de tratar.

Con el apoyo social y La resiliencia las personas podrán adaptarse a las situaciones adversas que se hagan presentes.

BIBLIOGRAFÍA.

-PDF/Personalidad Y Crisis / Material bibliográficoUDS.

-Medlineplus/ Personalidad y Crisis emocional.