



[TÍTULO DEL DOCUMENTO]

TEORIAS DE LA PERSONALIDAD.



JOSE ALBERTO CRUZ VAZQUEZ

3ER CUATRIMESTRE

PSICOLOGIA GENERAL.

DE JUNIO DE
UNIVERSIDAD DEL SURESTE.
UDS.

INTRODUCCION.

Este trabajo constara de lo que trata o lo que es el duelo, no solo en el ámbito de la pérdida o separación de pareja, sino un termino mas general, primero dejaremos en claro el concepto o definición del mismo, por lo consiguiente se abarcara las etapas o el proceso o patrón, que se sigue, o como se debe seguir un duelo para poder, afrontarlo y poder aceptar y superar esta etapa o proceso que alguna vez en nuestra vida tenemos que pasar, también se abarcara como se debe intervenir en esta situación ya que no solo hay una causa del duelo y cada persona lo afronta de manera muy distinta, hay quienes, pueden pasar esta etapa desapercibida y para otros tantos, puede ser un proceso largo y muy doloroso, pero al final del mismo es de mucha ayuda y deja un gran aprendizaje y en ocasiones cambia nuestra manera de entender el por que de las cosas o situaciones adversas.

¿QUE ES?

El duelo es un proceso que se lleva a cabo después de una pérdida, ya sea de una persona querida, de un empleo, de una relación, de un objeto etc. El duelo afecta psicológicamente, aunque también afecta al comportamiento y al físico de la persona que lo sufre. Es un proceso necesario, universal y doloroso. Lo importante es integrarlo en la vida y restablecer una relación con él.

Los seres humanos establecemos relaciones por naturaleza. Estamos interactuando constantemente con los que nos rodean: construimos vínculos a lo largo de nuestra existencia para satisfacer nuestras necesidades de seguridad y protección como niños, para desarrollar nuestra identidad como adolescentes y para dar y recibir amor como adultos. Este impulso de conectar con el exterior surge desde el momento en que el bebé nace y empieza a relacionarse con su madre.

Características del duelo.

Es un proceso, evoluciona a través del tiempo y del espacio, es normal (todo el mundo puede ser víctima de una pérdida significativa), es dinámico, depende del reconocimiento social, es íntimo (cada persona lo lleva de diferente manera) pero también es social ya que conlleva rituales culturales y, por último, es activo, la persona hará sus propias decisiones y les otorgará significado. Su función es elaborar el impacto de la pérdida y adaptarse a la nueva situación.

El duelo normal.

El proceso del duelo es un mecanismo para adaptarnos a una pérdida, está normalizado ya que sus características se encuentran presentes en la mayoría de duelos. En el duelo normal hay unas seis conductas que se presentan con normalidad: malestar somático o corporal, preocupación por la imagen del fallecido, culpa relacionadas con el fallecido o con las circunstancias de la muerte, reacciones hostiles, incapacidad para actuar normalmente y, por último, muchos pacientes desarrollaban algunos rasgos del fallecido en su propia conducta.

ETAPAS.

El duelo normal suele estar estructurado en etapas que se producen sucesivamente:

1. Negación emocional

Es una manera de distanciarse emocionalmente del hecho, es la ausencia de reacciones que termina cuando ésta se presenta, debe durar entre 2 semanas y 3 meses.

2. Protesta

Se realiza con la gente más próxima, aunque el enfado real es con la persona perdida, es muy necesaria expresar esta etapa.

3. Tristeza

Es donde hay más peligro de estancarse, se produce un aislamiento del mundo, es necesario tener de 3 a 5 relaciones con quién poder hablar de la pérdida.

4. Aceptación intelectual y global

Empieza a aceptarse el hecho, comienza costando hablar sobre ello y termina con pequeños comentarios sobre la pérdida.

5. Búsqueda del significado global

Consiste en hablar de todo lo que ha implicado esa relación en la vida de la persona.

6. Elaboración y nuevos apegos

Poderse vincular a otras relaciones sin que sea una sustitución de la persona perdida.

Tipos anormales de duelos

Aparte del duelo normal, existen otros tipos de duelos más complicados o patológicos:

Duelo crónico → de duración excesiva, la persona no puede pasar página.

Duelo retrasado → la reacción emocional no fue suficiente y se manifiesta tiempo después, desencadenándose, por ejemplo, a través de recuerdos.

Duelo exagerado → síntomas de intensidad excesiva e incapacitante.

Duelo enmascarado → la persona no es consciente de los efectos de la pérdida.

Duelo desautorizado → el doliente no es socialmente reconocido y su dolor no puede ser públicamente expresado.

En este último caso, la ausencia de contacto de apoyo en el momento del acontecimiento traumático y en el tiempo posterior es, en sí misma, otra pérdida o trauma acumulativo.



El asesoramiento del duelo consiste en hacer pasar al doliente por las tareas del duelo, concediéndose el tiempo que necesite y elaborando con especial atención las emociones de culpa, autorreproche, enfado, alivio, que son las que más probablemente complican el duelo. Asimismo, es necesario que la persona no evite el dolor, sino que lo exprese y reciba apoyo de sus conocidos y amigos. Una de nuestras tareas será hacerle ver que sus intensas reacciones (emocionales, conductuales y cognitivas) son normales tras la muerte de un ser querido. Posteriormente iremos apoyando el proceso de adquisición de habilidades para asumir los cambios que se produzcan, y, para terminar, acompañaremos al doliente en el adiós final que supondrá el fin del duelo.

La terapia del duelo comienza evaluando en qué tarea del duelo se detuvo la persona, para retomar el proceso. Los objetivos de cada tarea se detallan a continuación, para llevarlos a cabo se propone una lista de posibles técnicas que

nos pueden ayudar tanto en consulta como en tareas para casa. Objetivos y planteamiento de la intervención.

Técnicas de intervención.

- Lenguaje evocador. Uso de palabras duras (muerte, viudez, para siempre, nunca más), hablar en pasado del difunto.
- Uso de símbolos, como fotos o pertenencias para evocar emociones recuerdos.
- Escribir:
 - cartas que se leen en sesión o se mandan simbólicamente.
 - diarios dirigidos al fallecido para “mantenerlo al día” de lo que ocurre.
 - poesía.
 - biografías del fallecido.
 - historias e imágenes metafóricas sobre la relación con él.
 - caracterizaciones de la pérdida (historias sobre uno mismo en tercera persona)
 - epitafio adecuado al ser querido
 - huella vital que dejo en la propia vida.
- Dibujar recuerdos o despedidas, especialmente en niños.
- Role-playing de situaciones temidas o molestas.
- Reestructuración cognitiva. Al enfrentarse a las demandas del entorno en una situación de estrés se disparan las ideas irracionales del tipo “nadie me va a querer”, “la gente piensa de mí que lo estoy haciendo mal como siempre”.
- Libro de recuerdos hecho por la familia y que queda a la vista de todos, muy bueno para niños.
- Imaginación guiada (silla vacía), se invita al paciente a que se dirija al difunto y le exprese en primera persona sus emociones, peticiones o dudas y responde por ella como cree que lo hubiera hecho.
- Viajes a lugares significativos.
- Psicodrama, parecido a la imaginación guiada, una persona representa al difunto que dialoga con el superviviente sobre cualquier asunto que quedara pendiente.
- Rituales personales que pueden incluir aspectos religiosos, reuniones familiares, quemar una carta o un recuerdo, dejar un recuerdo en la

- tumba.
- Decir adiós. Al final de las primeras sesiones se pronuncia en voz alta “adiós por el momento”. Al final de la terapia el doliente es capaz de decir “adiós para siempre”.
- Entrenamiento en habilidades de afrontamiento, las necesarias para su desempeño, como búsqueda de empleo, HHSS, de manejo de estrés, solución de problemas, etc...
- Expresión y manejo de emociones. Para las ambivalentes preguntas como ¿qué echas de menos? ¿qué no echas de menos?
- Reposición de objetos recordatorios del desaparecido.
- Lectura reflexiva de un libro de autoayuda.
- Galería de fotografías.
- Terapia de grupo y grupos de autoayuda.

CONCLUSION.

En resumen, el duelo es un proceso con el que toda persona puede verse afectada o involucrada en algún momento de la vida. Es un proceso difícil pero resoluble en el cual es muy necesario el apoyo de los demás para lograr superarlo. En el duelo no es necesaria la presencia de un psicólogo que nos ayude a sobrellevarlo, pero en ocasiones es de gran ayuda el servicio que éste nos puede ofrecer.

Hay muchos tipos de duelos y muchas maneras de sobrellevarlo, pero todos tienen unas bases o principios comunes que nos ayudarán a la hora de identificarlo.

El duelo es un proceso serio que puede ocasionar muchos problemas si no es tratado debidamente por lo que es de vital importancia saber acerca de él y estar preparados para ofrecer ayuda a las víctimas tanto desde una visión profesional como desde una visión más cercana como puede ser ayudar a un familiar o amigo a sobrellevarlo.