

Licenciatura en Psicología.
3er cuatrimestre.

TEORIA DE LA PERSONALIDAD.

Catedrático: Rodolfo Batáz.

Alumno: Javier Trujillo.

MAPA CONCEPTUAL

UNIDAD CUATRO.



UNIDAD 4 ESTRÉS, DUELO, MUERTE, RUPTURA Y PÉRDIDA

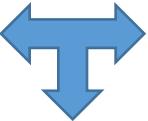
ESTRES

Se origina cuando las demandas ambientales superan la capacidad adaptativa de un organismo.

Las demandas de las situaciones ambientales serían los agentes estresantes.

PROCESO DE ADAPTACIÓN AL ESTRÉS

Alarma



Adaptación

Agotamiento

DUELO Y MUERTE

La muerte es la pérdida total de las funciones vitales

Es una realidad especialmente difícil de entender

El sufrimiento, es la respuesta emotivo/afectiva negativa, desagradable, generada por el dolor y por otras situaciones que psicológicamente se le asemeje.

DUELO
Demostraciones que se hacen para manifestar el sentimiento que se tiene por la muerte de alguien, expresadas con dolor, lástima, aflicción o pesar.

Representa una desviación del estado de salud, y es necesario curarse en la esfera de lo fisiológico para devolver al cuerpo su equilibrio homeostático, requiere tiempo.

Su finalidad es necesaria y saludable ya que permitirá aceptar la realidad de la pérdida.

RUPTURA Y PÉRDIDA

De las situaciones de duelo más difíciles de superar, porque la persona no desaparece (como cuando fallece) sino que sigue existiendo y viviendo pero SIN MÍ.

FASE 1: PÉRDIDA
El enfado, la sorpresa o el temor cumplido, aquello que veníamos sospechando desde hacía un tiempo se ha hecho realidad. Me han dejado, de contacto con la realidad

FASE 2: DESESPERANZA
Es la fase más desagradable pues el estado de ánimo se deprime, mi autoestima baja y no me ha dado tiempo aún a adaptarme. Es ahora cuando suelen surgir los pensamientos catastrofistas del tipo

FASE 3: ANSIEDAD
Cuando han pasado unos días entramos en la fase en la que creamos una curiosa fantasía: la persona que nos ha dejado era PERFECTA. Sólo nos acordamos de lo bueno de la relación y TODO nos recuerda a él/ella.

FASE 4: ACEPTACIÓN
Cuando vemos que nada de lo que hacemos o pensamos hace que nos sintamos mejor empezamos a asimilar la realidad. Ha dejado de formar parte de mi vida y ahora toca que yo inicie nuevas rutinas Es aquí realmente establecemos el cambio

FASE 5: SUPERACIÓN
Es la última y mejor fase. En este momento estás preparado para recordar tu anterior relación de pareja con objetividad. Analiza, evalúa y verbaliza con alguien los errores cometidos para aprender de ellos.