



Nombre de alumnos:

Dominga contreras Jiménez

Nombre del profesor:

Lic. Liliana Vázquez López

Nombre del trabajo:

cuadro sinóptico de la 3 y 4 unidad

Materia: *teorías de la personalidad 1*

Grado: 3er cuatrimestre

Grupo: "A"

Pichucalco Chiapas a 13 de junio de 2021

A
P
R
O
X
I
M
A
C
I
O
N
E
S

C
O
G
N
I
T
I
V
A
S



KELLY

George Kelly nació en una granja en Perth, Kansas, el 28 de abril de 1905. Los padres de Kelly eran fundamentalistas devotos que practicaban su fe, Como hijo único, Kelly recibió una atención y amor extensos. Su madre, en particular, estaba dedicada a él. para estudiar el bachillerato, donde asistió a cuatro escuelas diferentes. Estudió tres años en la Universidad Friends y recibió el grado de licenciado en artes un año después, en el Colegio Park. Kelly comenzó su carrera como psicólogo académico en medio de la depresión de la década de 1930 en Estados Unidos

Teoría de Kelly

George Kelly propuso una teoría de la personalidad que hace hincapié en los pensamientos del individuo, la teoría de Kelly todavía se encuentra relativamente aislada de otros enfoques, debido quizá a su énfasis idiográfica, Se concentra en la personalidad individual, más que en la situación, y de esta forma difiere del enfoque cognoscitivo del aprendizaje social.

ALTERNATIVISMO CONSTRUCTIVO.

es una disciplina de investigación, Kelly desarrolló una metáfora de la personalidad que describía al ser humano como científico. Así como un científico utiliza las teorías para planear observaciones, una persona recurre a los constructos personales para predecir lo que sucederá en la vida. Las predicciones precisas permiten control. **Diferencias individuales** Los individuos difieren en los constructos personales (**cognición**) De esto se derivan otras diferencias (**emociones, conducta**) **Adaptación y ajuste** Los constructos que pueden predecir con precisión una amplia variedad de experiencias son más adaptativos que los constructos que sólo predicen experiencias limitadas. **Procesos cognoscitivos** La cognición es central para la personalidad. **Sociedad** Las relaciones sociales requieren que una persona pueda entender los constructos personales de otra. **Desarrollo infantil**, Aunque Kelly no se centra en la niñez, los niños desarrollan constructos para dar sentido a su experiencia, en especial a su experiencia con la gente. **Desarrollo adulto** Los adultos continúan usando los constructos personales desarrollados con anterioridad, cambiándolos cuando no hacen una predicción precisa.

A
P
R
O
X
I
M
A
C
I
O
N
E
S

C
O
G
N
I
T
I
V
A
S



EL PROCESO DE
CONSTRUCCIÓN

Puesto que la anticipación (o construcción) de los eventos es tan importante, Kelly describió este proceso en detalle. **Cuatro de los corolarios**, las observaciones confirmarán una hipótesis de investigación planteada, nosotros anticipamos la confirmación de nuestros constructos. El lenguaje de los constructos y la predicción suena demasiado cognoscitivo y se le critica por ser abiertamente intelectualizado e ignorar el lado emocional de la experiencia humana. **El corolario de la experiencia** Los constructos pueden cambiar. El corolario de la experiencia es el planteamiento que hace Kelly de un principio del desarrollo. En resumen, la gente cambia con la experiencia. Las direcciones de este cambio varían de manera individual. **El corolario de la elección** Una persona elige para sí misma, en un constructo dicotomizado, la alternativa con la cual anticipa la mayor posibilidad de extensión y definición de su sistema. **El corolario de modulación** La variación en el sistema de construcción de una persona está limitada por la permeabilidad de los constructos en cuyos rangos de conveniencia radican las variantes.

LA ESTRUCTURA
DEL SISTEMA DE
CONSTRUCTOS

El corolario de la dicotomía: Los constructos siempre son bipolares. El sistema de construcción de una persona está compuesto por un número finito de constructos dicótomos. Bueno-malo, popular-impopular, inteligente-estúpido, y así sucesivamente, son ejemplos de constructos dicótomos. A esos cambios de un polo a otro se les denomina movimiento de canalización. Con una comprensión detallada de los constructos particulares del individuo, el terapeuta puede hacer una conjetura que operan en ese momento dejen de ser validadas.

El corolario de la organización: Para su conveniencia en la anticipación de los eventos, cada persona desarrolla específicamente un sistema de construcción que abarca las relaciones ordinales entre los constructos. agregar categorías subordinadas para romper un concepto mayor puede dar lugar a más anticipaciones correctas.

el corolario de la fragmentación: La gente no siempre es congruente. El corolario de la fragmentación nos ayuda a entender la incongruencia: Una persona puede emplear con éxito una variedad de subsistemas de construcción que son inferencialmente incompatibles entre sí. Este potencial de fragmentación sugiere que los observadores pueden errar si infieren la personalidad de una limitada de conducta.

El corolario del rango: Cualquier constructo tiene sólo una utilidad limitada. Un constructo sólo es conveniente para la anticipación de un rango finito de eventos. El rango de la conveniencia de un constructo se refiere a los eventos a los que se aplica. Si cualquier polo de un constructo dicótomos describe el evento (o persona), ese evento se encuentra dentro del rango de la conveniencia del constructo.

A
p
r
o
x
i
m
a
c
i
o
n
e
s

c
o
g
n
i
t
i
v
a
s

LA INSERCIÓN
SOCIAL DE LOS
ESFUERZOS DE
CONSTRUCCIÓN

El corolario de la individualidad: Es en esas construcciones donde se encuentran las diferencias individuales, tan importantes para cualquier teoría de la personalidad.

El corolario de la gente común: Si bien cada persona es única, existen algunas semejanzas de un individuo a otro. En la medida en que una persona emplea una construcción de la experiencia que es similar a la empleada por otra, sus procesos psicológicos son similares a los de esa otra persona. A diferencia de lo que se podría inferir de otras teorías, la semejanza entre personas no es una consecuencia necesaria de experiencias similares. Éste es el sentido que se ha hecho de que la es crítica.

El corolario de la sociabilidad: En la medida en que una persona construye los procesos de construcción de otra, puede participar en un proceso social que involucre a la otra persona.

DEFINENICION
DE ROL

Es un proceso psicológico basado en la construcción que hace quien desempeña el rol de los aspectos del sistema de construcción de aquellos con quienes intenta unirse en una empresa social” La psicoterapia implica relaciones de roles, a medida que el terapeuta llega a entender el sistema de constructos del paciente. También formamos relaciones de roles con los amigos, los amantes y otros, y en muchos casos las construcciones de roles son mutuas; cada uno entiende al otro.

A
p
r
o
x
i
m
a
c
i
o
n
e
s
c
o
n
d
u
c
t
u
a
l

ANTECEDENTES INTELLECTUALES

EL DARWINISMO Y EL CANONES DE LA PARSIMONIA Su idea de que los estudios aplicados en animales servirían en las personas tiene origen en las teorías de la evolución, Skinner suponía que no éramos muy diferentes a los animales. Morgan quien no respaldaba mucho la idea de que los animales poseían una inteligencia superior, propuso unos canos de parsimonia, que establece que dadas dos explicaciones se debe aceptar siempre la más sencilla,

WATSON. PAVLOV.

Watson primer psicólogo conductista, señala que no había conciencia, que todo aprendizaje del ambiente y actividad humana es condicionado y condicionable a pesar a pesar de las variables genéticas que se presenten. Skinner no decía que Watson estuviera equivocado, sino que carecía de pruebas para probar sus conclusiones, esto seguramente llevó a Skinner a su trabajo.

Pavlov llevó a cabo un primer trabajo de condicionamiento conductual, recordemos los experimentos de salivación con los perros, Skinner se influenciado en estos experimentos, aunque el trató de ir más allá y decía que Pavlov, había tenido “suerte” pues la salivación es una de las funciones más condicionantes del organismo.

FILOSOFIA DE LA CIENCIA. Lo que más le entusiasmó a Skinner es que los filósofos de la ciencia, crearon nuevos modelos que proponían un modelo explicativo que no dependía de ninguna ciencia metafísica, entre ellos; Percy Bridgman, Ernst Mach, Jules Poincaré. “para Skinner el conductismo no es la ciencia de la conducta humana es la filosofía de la conducta humana.

ANALISIS CIENTIFICO DE LA CONDUCTA.

El objetivo es estudiar la conducta y las diversas contingencias, tomando en cuenta los antecedentes, las respuestas y las diferentes consecuencias

PERSONALIDAD. Skinner no se detenía en analizar el concepto del self, es decir el funcionamiento interior, por tanto, la personalidad en sentido estricto, queda fuera del objeto de estudio de Skinner quien utiliza más bien el término de conducta.

FICCIONES EXPLICATIVAS Son los términos que emplean quienes no son conductistas para describir la conducta, Skinner consideraba que eran conceptos que las personas utilizan cuando no entienden la conducta. Un ejemplo de ficciones explicativas es: La Libertad.

A
p
r
o
x
i
m
a
c
i
o
n
e
s

c
o
n
d
u
c
t
u
a
l
e
s

**CONDICIONAMIENTO Y
REFORZAMIENTO**

Conducta de respuesta. Es una conducta respuesta, cuando el organismo responde de una manera automática a un estímulo, el condicionamiento de respuesta se aprende y puede ser demostrable. **Condicionamiento operante.** Las conductas operantes son aquellas que se presentan de manera espontánea. **Reforzamiento.** Un reforzador es cualquier estímulo que sigue a la presentación de la respuesta e incrementa o mantiene la probabilidad de esa respuesta era espontánea, la conducta operante es controlada mediante las propias respuestas.

**ELEMENTOS
QUE
FAVORECEN EL
CRECIMIENTO**

El crecimiento es la capacidad de reducir al mínimo las condiciones adversas y de incrementar el control provechoso de nuestro medio, Al aclarar nuestros pensamientos, aprovechamos mejor nuestras herramientas para predecir, sostener y controlar nuestra propia conducta.

IGNORANCIA. La falta de conocimiento que tenemos acerca de lo que origina una conducta nos lleva a repetirla en perjuicio propio.

ANALISIS FUNCIONAL. Es un examen de las relaciones de causa y efecto, trata cada aspecto de la conducta como una función de una condición que puede describirse en términos físicos.

CASTIGO. El castigo inhibe el crecimiento personal, pues no ofrece información acerca de cómo hacer algo correctamente, tampoco satisface las demandas de quien lo infringe ni de quien lo recibe.

ESTRUCTURA

CUERPO. En un sistema que solo se basa en datos medibles y observables, el papel del cuerpo es de primordiales importancias, aunque no es necesario tener extensos conocimientos anatómicos para predecir cómo la gente se comportará.

RELACIONES. Dedicar una especial atención al lenguaje del individuo y la importancia de la comunidad lingüística en la configuración de la conducta. defiende un enfoque esencialmente descriptivo de las **emociones**, no las trata como estados interiores y propone que se observe las conductas correspondientes según la emoción que se presenta, cree que se pueden reducir los problemas actuales para comprender, predecir y controlar las conductas emocionales observando las pautas de comportamiento y que no es necesario remitirse a estados internos desconocidos. **PENSAR Y CONOCER.** Pensar significa "comportarse debidamente", según Skinner pensar es tan vago y difuso como los estados emocionales.

WALTER
MISCHEL y
ALBERT
BANDURA

Albert Bandura y Walter Michel ofrecen un análisis teórico de la personalidad en la tradición de la teoría del aprendizaje, pero ponen un énfasis particular en las variables cognoscitivas por la importancia que la capacidad humana del pensamiento tiene para los fenómenos que conforman la personalidad. **Avance de las teorías de Michel y Bandura.** Los individuos difieren en su comportamiento y en los procesos cognoscitivos debido al aprendizaje. **Desarrollo infantil** Los niños aprenden mucho mediante el modelado, como se demuestra en la investigación en la que participan niños como sujetos. **Desarrollo adulto** El aprendizaje puede ocurrir a lo largo de la vida. Las expectativas y otras variables cognoscitivas del aprendizaje pueden cambiar como resultado de la experiencia.

LA CONTROVERSIA
DE LOS RASGOS: EL
CUESTIONAMIENTO
DE MISCHEL

El enfoque del aprendizaje social no predice que la conducta será consistente entre situaciones. La conducta depende de las consecuencias (recompensas y castigos) que produce. **El enfoque del aprendizaje social** no predice que la conducta será consistente entre situaciones. La conducta depende de las consecuencias (**recompensas y castigos**) que produce. Si la misma conducta en situaciones distintas produce consecuencias diferentes (por las respuestas adaptativas variarán de una situación a otra. Sólo se espera consistencia cuando la misma conducta es reforzada en diversas situaciones o cuando la persona no es capaz de discriminar entre situaciones.

El contexto
situacional de la
conducta

tiene mucho sentido si pensamos que los rasgos son formas aprendidas de adaptarse a las situaciones. Las situaciones activan pensamientos y emociones que se desarrollaron como resultado de la experiencia previa en esa situación. El enfoque situacional es congruente con las descripciones cotidianas que la gente hace de la conducta. Cuando los individuos describen la conducta de otras personas, cubren sus afirmaciones con declaraciones acerca de las condiciones en que se manifestarán los rasgos. La variación situacional no debe considerarse un problema para la teoría de la personalidad. De hecho, la habilidad para discriminar entre situaciones es característica de la gente que está bien adaptada. Los análisis estadísticos indican que las reacciones a situaciones específicas son influidas por la genética y por la experiencia.

UNIDAD IV

E
S
T
R
É
S

Y

A
N
C
I
E
D
A
D



ESTRÉS

El estrés es la reacción del cuerpo ante una situación muy difícil. El cerebro hace que nuestro cuerpo se llene de hormonas. El estrés despliega su larga lista de síntomas sobre todo en grandes aglomeraciones humanas, en zonas donde el progreso se asienta implacable. La figura del ejecutivo/a representa una de sus presas más fáciles.



ANSIEDAD

La ansiedad es un estado emocional en el que se presentan cambios somáticos (cuando una persona expresa tener un síntoma que en realidad no tiene) y psíquicos. 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.



DEPRESION

La depresión, también llamada “depresión clínica” o “trastorno depresivo mayor” es diferente. La depresión puede causar síntomas graves que afectan cómo se siente, piensa y coordina actividades diarias como dormir, comer o trabajar. Es una enfermedad que puede afectar a cualquier persona, sin importar la edad, la raza, los ingresos, la cultura o el nivel educativo. Existen diferentes depresiones, **Trastorno depresivo persistente**, **Depresión mayor**, entre otras. Síntomas de depresión: tristeza, ansiedad, irritabilidad, frustración o intranquilidad; fatiga, disminución de energía o sensación de que está más lento, etc.

D
u
e
l
o

Y

m
u
e
r
t
e



Duelo

El duelo son las demostraciones que se hacen para manifestar el sentimiento que se tiene por la muerte de alguien, expresadas con dolor, lástima, aflicción o pesar. En tal sentido podemos decir que el duelo es la respuesta normal y natural a una pérdida humana o separación. Es también, una respuesta a cualquier tipo de pérdida, no sólo a la muerte de una persona. Es algo personal y único y cada persona lo experimenta a su modo y manera, sin embargo, produce reacciones humanas comunes. El duelo es una experiencia global, que afecta a la persona en su totalidad: en sus aspectos psicológicos, emotivos, afectivos, mentales, sociales, físicos y espirituales. Sin embargo, aun cuando todo ser humano debe enfrentarse al sufrimiento que genera la separación transitoria o definitiva de un ser querido, la pérdida de un órgano, la pérdida de una función, las pérdidas de tareas propias de cada etapa de crecimiento y desarrollo que se van dejando atrás; son pocas las oportunidades de aprendizaje que se tienen acerca de cómo manejar el duelo que producen las pérdidas significativas a lo largo de la vida humana.



muerte

La muerte, es el acontecimiento universal por excelencia que, en cierta forma, le confiere intensidad y valor a la vida; lo cual según Kubler, permite configurar una vida más consciente, para ser más responsable con la propia existencia y para madurar más intensa. Se habla de pacientes con una enfermedad terminal, para referirnos a la muerte anunciada, pero hay ocasiones en que la muerte se presenta de manera inesperada y repentina, dejando un gran vacío en quienes permanecemos todavía en esta dimensión terrenalmente. La muerte es la compañera inevitable de la vida, es su etapa final. Puede ocurrir a cualquier edad, repentinamente o después de padecer una larga enfermedad. A pesar de saber que algún día tendremos que morir, el fallecimiento de un ser querido resulta un hecho terrible, muy difícil de aceptar, que afecta nuestro yo. El miedo a la muerte es algo universal, porque el ser humano le teme a lo desconocido. En tal sentido, el inexplicable miedo a la muerte puede manifestarse en un afán desmesurado por obtener logros que contrarresten esta angustia y la persona emprende una carrera ansiosa contra el tiempo, sin disfrute de los propios logros, pues vive pendiente de obtener el máximo posible.

R
U
P
T
U
R
A

Y

P
E
R
D
I
D
A



CARACTERÍSTICAS
DE LA FASE DEL
DUELO

INCREULIDAD: Obviamente, cuando es la propia persona la que rompe la relación esta fase parece inexistente, y digo parece porque puede que haya aparecido esta "" durante alguna de la etapa de la relación donde la persona empieza a bajar la probabilidad de separarse. Se observa de una forma más evidente, cuando la persona es abandonada, sea por el motivo. **Insensibilidad:** Algunas personas, cuando dejan de negarse el hecho en sí de la ruptura, o empiezan a creérselo, entran en una fase muy curiosa donde dicen no sentir nada. **TRISTEZA:** Aquí es sencillo llegar: cuando me lo creo, asimilo lo que está pasando y paso el shock y bloqueo inicial, empieza la tristeza y el dolor.

MIEDO,
ANGUSTIA,
CULPA.

El miedo aparece con bastante frecuencia. Suele ser miedo a lo desconocido, a estar solos/as, a qué les deparará el futuro, a enfrentarse a nuevas tareas o funciones que llevaba la otra persona y que no se ven capaces de hacer, en general miedo a todo y a veces a nada en concreto, solo al futuro y si será peor que lo ya conocido.

La angustia, a veces con forma de ansiedad suele aparecer especialmente si los trámites de la separación se están dificultando por algo o hay cosas pendientes. Por ejemplo, cuando están esperando los papeles para una separación legal, cuando hay hijos, pero no sentencia y se ven obligados a negociar o estar en contacto, y también cuando hay bienes comunes y el reparto está pendiente de hacer.

La culpa, aunque parecería lógica en los casos donde el paciente es el que se ha dejado la relación, por el motivo que sea, y especialmente si no ha sido de mutuo acuerdo, lo cierto es que aparece muy frecuentemente en muchos pacientes que digamos son "abandonados/as". Aparecen lo que yo considero los temibles y autodestructivos "¿y si hubiera...?", y además de negativos y poco prácticos, lo peor es que pueden llegar a ser interminables.

R
U
P
T
U
R
A

Y

P
E
R
D
I
D
A



La ira

La ira es una **emoción compuesta por un conjunto de sentimientos negativos**, que puede conllevar a actos de violencia. Tanto los seres humanos como los animales sienten ira. es una emoción muy compleja que experimentamos todas las personas, está presente en cualquiera de nuestras acciones y puede surgir por diversas circunstancias como un conflicto laboral, trato injusto e irrespetuoso, frustración por no lograr algo, entre otros. Cada individuo experimenta la ira de una manera diferente, por lo que se puede distinguir entre una ira pasiva y una ira agresiva. Ambas pueden ser controladas a través de terapias o diferentes estrategias, entre las que se ceder a los pensamientos que generan resentimiento, Poner en práctica diversos ejercicios de relajación, Ser respetuoso, Evitar pensamientos negativos de venganza, destructivos o amenazas, Poner en el lugar del otro y observar la situación de manera objetiva y muchos más.



EL
DESCONTROL

suele venir frecuentemente después de la ira o a la vez que. Pero es sobre todo cuando aparece la rabia y el enfado, que la persona encuentra nuevas fuerzas para enfrentarse al mundo, salir, arreglarse de nuevo, cuidarse más físicamente, incluso es frecuente que veamos en muchos pacientes cambios de imagen (pelo, ropa, maquillaje), que reflejan, al fin y al cabo, necesidades de cambio en otras áreas.



NOSTALGIA

puede vivirse como una vuelta a la tristeza, aunque no suele darse con emociones tan intensas. Ya no suelen tener presente solo lo negativo o solo lo positivo de su ex pareja, sino que son capaces de hacer un balance. Si venían de la ira y el rencor y consiguen superar esos sentimientos, vivirán ahora sensaciones más relajada.



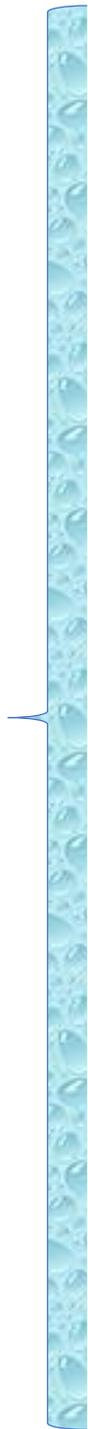
SERENIDAD

Aunque la nostalgia es una fase relajada, hay cierto desasosiego, ya que se mezclan diferentes emociones de tristeza, duda, miedo, melancolía o echar de menos, y además hay muchos momentos de darle vueltas a todo y hacer introspección. Esta etapa de serenidad concluye el duelo.

R
U
P
T
U
R
A

Y

P
E
R
D
I
D
A



Ruptura y
pérdida

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. Aunque su uso es más extendido en las pérdidas por muerte, se aplica también a otras pérdidas, como rupturas de **pareja**, e incluso para pérdidas laborales, de la juventud, de la salud. La palabra duelo significa “dolor”, y por tanto el proceso de duelo será un proceso de “pasar por el dolor”, ya sea por pérdidas o simplemente por situaciones muy dolorosas que nos ocurren y tenemos que asimilar, ordenar, y experimentar los sentimientos que, aunque queramos evitar, son los que nos van a conducir a aceptar ese hecho que pasó.



UNA
PROPUESTA DE
TIPOS DE
DUELO POR
RUPTURA DE
PAREJA

DUELO “SANO”: Sería todo proceso de duelo que independientemente de las fases que incluya, o la duración de éstas, sigue su curso y conduce a la aceptación de la pérdida.

DUELO RETRASADO No tiene por qué ser un tipo de duelo, puede ser simplemente una fase previa a un duelo sano, simplemente se tarda más en empezar a hacerlo, y si es demasiado largo, encajaría más con duelo ausente, ya que no se ha empezado el proceso de asimilación y aceptación.

DUELO AUSENTE: El duelo es el proceso que vive una persona después de haber sufrido una pérdida. El duelo ausente o retardado es cuando se niega el fallecimiento de este ser querido pensando en que nada de lo sucedido es real. Es importante mencionar que cada persona vive el duelo a su manera y a sus tiempos, es por eso que no se recomienda definir tiempos exactos para la vivencia de este proceso. Generalmente las personas que viven este tipo de duelo, se niegan a recibir ayuda ya que no consideran que la necesitan debido a que no han logrado aceptar la realidad de su situación.

DUELO CRÓNICO O CONFLICTIVO: Un duelo crónico es la persistencia del duelo a través del tiempo, un tiempo mayor al que se espera que deba resolverse. Para considerar un duelo crónico, tomar en cuenta dos factores, uno de ellos es el tiempo, si bien no existe un tiempo específico para terminar el duelo; si el dolor persiste mucho tiempo (dos años por decir una fecha) es un signo de duelo crónico.

DUELO INHIBIDO O DUELO NO CONCLUIDO: No son personas que lo retrasen y no es que no hagan el duelo, sino que no hacen el proceso como es necesario para procesar la pérdida o no lo finalizan. Las consecuencias de no terminar adecuadamente el proceso de duelo, son muchas, según cómo y cuándo se haya cortado, pero en general se puede decir que la persona no ha tenido tiempo de procesar bien el dolor por la pérdida y esas emociones que no han salido a la luz, interferirán y aparecerán de diferentes formas, ya sea como altibajos repetitivos.