



*Nombre de la alumna: Kimbeli
Marisa Morales Bravo.*

*Nombre del profesor: Bayron Iram
Vidals*

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Teorías de la personalidad

Grado: 3er cuatrimestre

Área: Psicología

INTRODUCCIÓN

El objetivo de este trabajo es poder mostrar información acerca de unos temas muy importantes e interesantes. El estrés, ansiedad, duelo y muerte; son temas en el cual voy a hablar en este trabajo.

Pues bien todos hemos oído hablar del estrés, e incluso algunas veces hemos dicho que estamos "estresados", el estrés un conjunto de relaciones que se presentan cuando una persona sufre de un estado de tensión nerviosa cual se da por diversas situaciones y se dan en diferentes ámbitos. El estrés despliega su larga lista de síntomas sobre todo en grandes aglomeraciones humanas en zonas donde el progreso se asienta implacable.

En este trabajo daré a conocer unos subtemas que son importantes al igual, por ejemplo la relación que tiene el estrés y la ansiedad, y los agentes estresantes, también hablaré sobre Duelo y muerte, ya que la muerte es el acontecimiento universal por excelencia que en cierta forma le confiere intensidad y valor a la vida.

ESTRÉS, ANSIEDAD, DUELO Y MUERTE.

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

La depresión, la ansiedad y el estrés conforman una parte significativa del paisaje social a las puertas del Siglo XXI. La relación que existe entre el estrés y la ansiedad; es que la ansiedad además de ser una respuesta emocional al estrés, puede hacer una reacción emocional de alerta ante una amenaza que puede originarse sin agentes estresantes. El estrés produce ansiedad, pero el individuo que padece ansiedad no necesariamente padece de estrés.

Entre la definición de el estrés se destacan tres elementos fundamentales; la primera son las demandas de las situaciones ambientales que serían los agentes estresantes, la segunda es la persona sobre la que influyen dichas situaciones y que las considera perjudiciales o desafiantes y, por tanto, que la superan, y la tercera es la respuesta del individuo al estrés, tanto emocionales como biológicas. Las causas que provocan el estrés no son siempre negativos, es decir, derivadas de situaciones de peligro, dolorosos o perjudiciales, también existen situaciones que vivimos habitualmente, incluso situaciones más bien rutinarias que pueden producirnos estrés sin ser necesariamente peligrosas. Los agentes estresantes son las consecuencias o efectos, tanto físicos como psicológicos que tienen que tienen el estrés en el individuo, los agentes estresantes forman parte del ámbito en que normalmente viven las personas.

Ahora hablaremos sobre duelo y muerte. La muerte siempre ha sido y será un tema del que pocos quieren hablar, sin embargo desde el tiempo inmemorial el hombre ha rendido culto a sus muertos y esto se ha reflejado en los diferentes rituales y formas de entierro. La angustia de la muerte ha sido considerada como la angustia más profunda de el hombre. Estancanti, define la muerte como la conclusión de la existencia terrena e histórica del hombre, símbolo de la finitud del ser que sufrirá de forma impotente y pasiva, y no está en manos del hombre poder evitarla.

La muerte es la compañera Inevitable de la vida, es su etapa final y puede ocurrir a cualquier edad repentinamente o después de padecer una larga enfermedad. La muerte genera sufrimiento, según Sadrin, es la respuesta negativa desagradable generada en los más altos centros nerviosos por el dolor y por otras situaciones que psicológicamente se le asemejen.

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. Como todo proceso el duelo tiene una finalidad, es necesaria su elaboración de una manera saludable ya que permitirá en primera instancia aceptar la realidad de la pérdida que es el paso más difícil y doloroso, luego permiten expresar los sentimientos, identificarlos y comprendernos, para así poder aceptarlos y encaminarlos adecuadamente, por último ayudará en la adaptación a la nueva realidad y facilitarán la utilización de la energía afectiva y emotiva en nuevos proyectos y relaciones.

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.

Las fases más comunes tras una ruptura serían; negación, sensibilidad, tristeza, miedo, ira, sensación de descontrol, nostalgia, serenidad y aceptación. Existen tres tipos de duelo; duelo bloqueado, duelo complicado y duelo patológico.

CONCLUSIÓN

Finalmente podemos concluir que el estrés es una cantidad de tensión que cada persona es capaz de tolerar, y se da según el momento de la vida, las circunstancias personales, laborales o familiares.

Vimos la relación que tiene el estrés con la ansiedad, y pues bien, notamos que la ansiedad es una reacción emocional de alerta ante una amenaza, el estrés produce ansiedad pero no toda persona que padece ansiedad no necesariamente puede padecer de estrés. También mencione el tema de duelo y muerte, ya que el dolor es una de las primeras reacciones ante una pérdida y eso es parte del duelo, qué es el proceso de superar la pérdida de la persona que falleció.

La muerte es la Pérdida total de las funciones vitales, la muerte es la compañera Inevitable de la vida, es la etapa final y el duelo es un proceso sano que busca reconfortarnos, hacer que aceptemos la pérdida y encontremos formas de adaptarnos.

<https://www.mheducation.es/bcv/guide/capitulo/8448176391.pdf>

<https://kidshealth.org/es/teens/someone-died-esp.html>