



**Nombre de alumnos: Calvo Alcázar  
Gabriela**

**Nombre del profesor: Rodolfo Bataz  
Morales**

**Nombre del trabajo: Teorías de la  
personalidad**

**Materia: teorías de la personalidad**

**Grado: 3      Grupo: A**

Comitán de Domínguez Chiapas a 29 de julio del 2020.



## DUELO Y MUERTE 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

### LAS FASES DEL DUELO

- 1.- Negación (no me lo creo)
- 2.- Tristeza (el dolor de la pérdida)
- 3.- Culpa (no lo he hecho bien)
- 4.- Ira, rabia (no es justo)
- 5.- Desolación, nostalgia (echo de menos)
- 5.- Aceptación (ya no duele tanto)

Las fases más comunes tras una ruptura serían:

- 1.- Incredulidad/negación
- 2.- Insensibilidad
- 3.- Tristeza
- 4.- Miedo, angustia, culpa
- 5.- Ira (venganza)
- 6.- Sensación de descontrol, necesidad de salir,
- 7.- Nostalgia
- 8.- Serenidad, necesidad de estar mejor
- 9.- Aceptación

### TIPOS DE DUELO

En la Wikipedia, encontramos tres tipos:

1. Duelo bloqueado: Ocurre una negación a la realidad de la pérdida, donde hay una evitación del trabajo de duelo, y un bloqueo emocional-cognitivo.
2. Duelo complicado: Síntomas o conductas de riesgo sostenidas en el tiempo y de intensidad peligrosas para la salud dentro de un contexto de pérdida.
3. Duelo patológico: La persistencia o intensidad de los síntomas ha llevado a alguno o varios de los miembros de la familia a detener la vida laboral, social, académica, orgánica.

### UNA PROPUESTA DE TIPOS DE DUELO POR RUPTURA DE PAREJA

1.- 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.

#### 2.- 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.

#### 3.- DUELO AUSENTE

La persona que es dejada, por miedo al dolor, por dudas, o por negación, no hace el duelo, ya sea de forma consciente y voluntaria, o inconsciente, como es cuando siguen con su vida como si nada.

#### 5.- DUELO INHIBIDO O DUELO NO CONCLUIDO.

Hay muchas personas, que no podrían incluirse en las otras tipologías porque su duelo tiene unas características diferentes. 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.