



**Nombre de alumno: Caren Yesenia Lopez Perez**

**Nombre del profesor: Bayron Iram vidals camposeco**

**Nombre del trabajo: ensayo**

**Materia: Teorías de la personalidad**

**Grado: tercero**

**Grupo: A**

Frontera Comalapa, Chiapas a 14 de Junio de 2020.

## RUPTURA Y PÉRDIDA

El duelo y la ruptura tienen el mismo proceso y la misma asimilación ya que ambos son dolorosos, dentro del duelo y ruptura no solamente se puede tratar de una muerte sino también se relaciona con el trabajo laboral y con las rupturas de una pareja ya que también se pasa por un mismo dolor relacionando casi las mismas etapas.

Pero hoy en día para la sociedad tener una pérdida o una ruptura es algo normal sentirse devastado por un momento o sentirse insuficiente para alguien y luego decir que ya están bien sin saber que no es algo normal que uno se sienta así porque llegan a pensar que es algo normal mientras que son emociones que nos van dañando a lo largo del tiempo y luego hasta caer en una depresión severa es allí donde entra el proceso de un duelo.

En una ruptura se entra por una tristeza profunda en la cual las personas sienten una desesperación por saber de la persona que han perdido el, a la misma vez sienten ira, desolación, rabia entran en lo que es depresión sin verle una salida a las emociones que están sintiendo.

Pero cuando una persona quiere sanar de todo lo que está pasando se empieza a formar una meta corto, mediano y largo plazo, claro que aunque crea que será fácil no lo es ya que siempre vienen las fechas, aniversarios, lugares, familia, recuerdo que hacen que la persona, vuelva nuevamente .dentro de todo esto no es lo que dejemos a alguien a que nos dejen a nosotros, porque los que más afectados nos vemos son al dejarnos.

También vemos las diferentes fases por la cual se tiene que pasar una de ellas la incredulidad: que es el no aceptar la situación que está pasando o no querer darse cuenta que algo ha acabado.

Sigue la insensibilidad en la cual: se dice que no nos está doliendo y queremos demostrar ser fuertes ante la sociedad y es allí donde nos hacemos más daño porque nos estamos reprimiendo todas las emociones que sentimos en esos

momentos. También surge la tristeza que es algo que no se puede controlar en esos momentos ya que está doliendo.

Dentro de ello encontramos la nostalgia que es algo similar a la tristeza solo que esta es un poco menos intensa en cuestión de emociones como la tristeza, después de esto entra la serenidad de aprender de empezar al algo nuevo de ya no querer seguir con lo mismo de darse nuevas oportunidades.

Y por último la aceptación en la cual es asimilar las cosas verlas de una manera diferente que debemos de aprender a adaptarnos a lo que se aproxima a nuestra vida. Dentro de ello nos damos cuenta que pasamos por una gran variedad de duelos que cada persona vive una ruptura o una pérdida de manera diferente porque no podemos decir que es lo mismo en terminar un noviazgo a un matrimonio es algo que se ve similar pero las emociones son muy diferentes ya que en uno los lazos de amor son más fuertes.