



**Nombre de alumnos: Sheyli Velazquez  
Rodriguez.**

**Nombre del profesor: Bayron Iram  
Vidals Camposeco**

**Nombre del trabajo: Ensayo**

**Materia: TEORÍAS DE LA PERSONALIDAD**

**Grado: CUATRIMESTRE III**

**Grupo: A**

Frontera Comalapa, Chiapas a 14 de junio del 2020.

# RUPTURA Y DUELO

Las personas nos encontramos a lo largo de nuestra vida ante situaciones difíciles de afrontar que ponen a prueba nuestra capacidad de superar el dolor y adaptarnos a la nueva realidad. Enfrentarnos a la pérdida en algún momento es algo inevitable, y superarla de manera saludable es uno de los retos más duros con los que podemos encontrarnos, sobre todo cuando hemos perdido a un ser querido. El duelo son las pérdidas significativas a lo largo de nuestra vida que es algo personal y único y cada una de las personas lo experimenta a su modo y manera, no todos pasamos secuencialmente las fases de duelo pero si es necesario pasarlo para no quedarnos estancados y poder terminar nuestro duelo saludablemente.

En mi vida hubo perdida de rupturas de parejas en el pasado pensaba que con el tiempo ese dolor se hacía más pequeño y desaparecía. Pero Cuando no terminamos el duelo nuestra vida es como si la lleváramos bien socialmente pero en realidad el dolor sigue ahí. Así, aunque experimentamos muchas otras cosas nuevas en nuestras vidas, el duelo se queda dentro y en ciertos momentos, como en los cumpleaños, los aniversarios, en Navidad, y en otras ocasiones volvemos a sumergimos directamente en ese dolor por eso hay que tener un duelo para no estancarnos.

**Cuando pase por las fases de duelo de una ruptura de pareja:**

**LA NEGACIÓN:** Primera etapa definida por la sensación de paralización y desorientación, se producen sentimientos de negación uno piensa que no puede ser verdad, no me puede estar pasando, ¿qué hago? La vida se estanca de golpe, y la negatividad se impone en el día a día entonces es cuando llega la sensación de pérdida.

**LA INSENSIBILIDAD:** Esta fase es un estado de irritabilidad, mal humor, furia, tristeza y miedo aparece el impulso de contactar con la ex pareja es la etapa de lamentarse por la pérdida y rememorar todo lo vivido juntos.

**LA CULPA:** En la siguiente fase llega la necesidad de encontrarle sentido a todo lo ocurrido, intentar analizar qué salió mal y de quién es la culpa aparece la ira, la rabia dirigida hacia la otra persona por el daño provocado, o hacia uno mismo por el fracaso. También hay una sensación de ansiedad momentos de soledad y ataques de angustia y aparecen los miedos habituales: no ser capaz de superarlo, no volver a amar y ser amado o miedo a volver a confiar.

**NOSTALGIA:** Llegados a esta etapa, ya ha pasado lo peor, y es momento de asumir que no hay marcha atrás y que el adiós a la relación es definitivo, no es una situación fácil, pero ya nos sitúa en la rampa de salida de la angustiada situación de las semanas o meses previos si no que empezamos a sentirnos libres, primer paso para seguir adelante con nuestra vida.

**SERENIDAD:** Esta etapa es el inicio nuestra vida empiezan a haber más días buenos que malos y aparecen las ganas reales de empezar a salir y vivir y es cuando se aprende de todo lo vivido.

**ACEPTACIÓN:** en esta etapa finalmente, llega la resolución del duelo este es el momento de decidir o poder abordar con serenidad el inicio de una nueva relación amorosa sin que la anterior persona cause angustia, ansiedad ni emociones negativas.