

# **TEORIAS DE LA PERSONALIDAD**

**PRESENTA LA ALUMNA:**

ISABEL AZUCENA VELAZQUEZ MORALES

**DOCENTE:**

LIC BAYRON IRAM VIDALS CAMPOSECO

**RUPO SEMESTRE Y MODALIDAD:**

3RO SEMESTRE "A" PUERICULTURA SEMIESCOLARIZADO

**FRONTERA COMALAPA CHIAPAS**

13/06/

# PERSONALIDAD Y CRISIS

## RAPTURA Y PÉRDIDA

### INTRODUCCION:

El duelo, es el proceso de elaboración de una pérdida, que consiste en la asimilación y aceptación de la situación dolorosa,

Y así poder adaptarnos tanto interna como externamente a la nueva realidad, 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 así que el proceso de duelo será un proceso de pasar por el dolor. Aunque vivimos en una sociedad que nos transmite que debemos estar siempre bien y que el dolor y el sufrimiento son malos, lo cierto es que nuestras emociones negativas no son malas

Hay sufrimientos que son inútiles

Si interpreto hechos neutros como ataques, sentiré la misma ira que si realmente me estuvieran atacando, y si interpreto fallos o errores sin mucha importancia como pruebas de mi poca valía, realmente sentiré un malestar acorde con esas ideas. Este tipo de sufrimientos son inútiles,

### DESARROLLO:

Hay un sufrimiento, un tipo de dolor que no es negativo aunque no se pase bien sintiéndolo No es negativo porque tiene una función, y es que logremos sentir y vivir algunos acontecimientos, para poder enfrentarnos a ellos, asimilarlos y pasar página. Nadie quiere sufrir, ninguno si podemos elegir, queremos estar tristes. Pero esto no significa que la tristeza sea mala, si no que nos puede ayudar y a favorecer cambios

Cuando estamos tristes nuestro cuerpo suele también pararnos, estamos como más cansados, nos cuesta más hacer todo tipo de actividades cotidianas, e incluso si es intensa, nos impide hacer hasta la más sencilla de las tareas cotidianas, como concentrarnos para leer, ver la televisión, hacer tareas domésticas o prestar atención en una conversación.

Esto es porque la tristeza nos obliga a pararnos y atender eso que tenemos en la cabeza o que nos ha pasado y que nos genera esa emoción.

El resultado es que, lo que debería ser una tristeza funcional y de un corto periodo de duración, se acaba convirtiendo en una tristeza que aunque en menor intensidad, no deja de aparecer, y nos acompaña durante muchísimo tiempo, sin que entendamos ni por qué. Hay Personas que tampoco usan bien esa tristeza, y se hunden y regocijan en ella sin hacer nada por salir de ese pozo negro, bien porque no saben, o estarán ahí por diferentes motivos. Este sufrimiento no es sano, porque está sintiendo la tristeza pero no se está elaborando nada, seguramente estamos atrapados en un círculo vicioso de cuanto más triste me veo, más pena me doy y más triste me pongo

Cada persona tiene su ritmo y necesita su tiempo para superar una ruptura de pareja y la pérdida de lo que eso conlleva, que a veces no es la pérdida de una persona sino de un proyecto de vida con una persona. Es más, aun cuando ya no vengan a consulta, el proceso de duelo seguirá abierto todavía un tiempo, con posibles caídas que vendrán por diferentes motivos.

#### CONCLUSION:

En mi opinión sería que Cuando tenemos como meta estar bien, no a corto sino a medio y largo plazo, tenemos que aprovecharnos de esas emociones negativas y de la función que tienen. Tendremos que ordenar los sentimientos que tenemos, ponerles nombres, entender por qué están ahí y no desaparecen, y sobre todo aceptar que si están ahí es por algo y que si los asimilo, los siento y los acepto, estoy dando los pasos más importantes para pasar página de este dolor y seguir con mi vida sin ese equipaje tan pesado. El camino no es fácil, pero es sencillo. Seguramente es un camino de lágrimas, Pero en todo momento hay que tener presente que es un buen camino, que es sano, que es funcional, y que por primera vez va a conducir a un nuevo sitio, libre de angustia y malestar.

Se llegue a la conclusión de que se aprenda lo que se aprenda en este camino, va a merecer la pena.