



**Nombre de alumno: Rosa Elena
López Solís**

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

**Nombre del trabajo: ruptura y
perdida**

Materia: teoría de la personalidad

Grado: 3 semestre

Grupo: A

PASIÓN POR EDUCAR

Frontera Comalapa, Chiapas a 14 de junio del 2020.

RUPTURA Y PERDIDA

El duelo es un proceso “de parar por un dolor” de aceptación sobre la pérdida o situación dolorosa, por la que pasa una persona al momento de perder algo o alguien.

Comúnmente se presenta en la pérdida por muerte de algún familiar o personas cercas. Aunque también puede presentarse por otro tipo de pérdida o alejamiento, como ruptura de pareja e incluso por pérdida laboral, de juventud, de salud, etc.

Nuestras emociones negativas no son malas si son vividas en el momento y de la forma adecuada. Ya que en ocasiones se suele retener o evitar presenciar las emociones negativas y eso provoca vivir con ellas en todo momento, el resultado es que no termina de desaparecer.

En ocasiones se presentan sufrimientos que son inútiles. Por la mala interpretación de algún caso, plática, o suceso pasado, es la exageración de algún problema pequeño, por la cual no es necesario sufrir mucho o incluso no es necesario sufrir

Un sufrimiento, un tipo de dolor que no es negativo, aunque no se pase bien sintiéndolo, se dice que no es negativo ya que aprendemos de la situación vivida y asimilarlo, pasar de página, e incluso favorece cambios.

El duelo tiene diferentes fases para asimilar la pérdida, las fases son diferentes según la pérdida de la persona, algunos autores mencionan cinco fases para pérdida por muerte: negación, tristeza, culpa, ira o rabia, desolación o nostalgia, aceptación.

Fases comunes tras una ruptura: Incredulidad/negación, Insensibilidad, Tristeza, Miedo, angustia, culpa, Ira (venganza), Sensación de descontrol, necesidad de salir, etc.. Nostalgia, Serenidad, necesidad de estar mejor, Aceptación.

también existen los tipos de duelo, pero se clasifican en: el duelo sano, normal o funcional, que se entiende sería pasar por las diferentes fases sin estancarse ni evitar ninguna, y por tanto que concluirá en la aceptación de la pérdida.

tipos de duelo:

- duelo bloqueado
- duelo complicado

- duelo patológico
- duelo retardado
- duelo ausente
- duelo crónico
- duelo inhibido
- duelo desautorizado

una propuesta de tipos de duelo por ruptura de pareja

- duelo —sano
- duelo retrasado
- duelo ausente
- duelo crónico o conflictivo
- duelo inhibido o duelo no concluido

¿Cómo lo relaciono a mi historia de vida?

En mi vida no sabía que había pasado por un duelo hasta leer esto.

La relaciono con muchos aspectos de mi vida, que no todos los e vivido yo, pero lo e visto vivir en algún familiar, el modo en que surge y como todas las etapas se hacen presentes en la persona sin que uno pueda evitarlo.

No hace mucho sucedió en caso de que una tía de madre falleció, no era muy cercana, pero era familia y no se podía no sentir tristeza al menos en mi caso, pero en mi madre si se vio la gran diferencia, me acuerdo como paso por la primera etapa que era la negación, no lo podía creer que había fallecido su tía, aun sabiendo que ella estaba muy enferma y que en cualquier momento eso pasaría.

después comenzó con la segunda etapa la tristeza, el llanto se comenzó a aproximar junto con los recuerdos que allá tenia de mi tía y se le notaba el dolor de no haber podido ir a verla en sus últimos días ya que ella vivía muy lejos pero mi madre le tenía mucho cariño ya que ella era como una madre.

Ella quería salir en ese momento mismo para ir a verla a estar con ella, pero como ya era noche y vivía lejos entonces aun que era imposible ella insistía en ir en ese momento. Se sentía que nadie la comprendía.

Al otro día muy temprano tomo carro y fue a ver el cuerpo, fue entonces que se sintió tranquila al verla aun que un triste por la perdida. Soltó a su tía por así decirlo, y llego a la etapa de aceptación.

Con respecto a la lectura de la antología me pude percatar de algunos puntos cruciales en la vida de la persona y más en un momento de tristeza y como es que hay que enfrentarlas y no hacerlas a un lado ya que estas pueden hacerte daño si no las sufres a su tiempo y a su forma y como las personas aprender de los sucesos que le causan dolor. Que aun que uno no quisiera vivir esos momentos son de gran importancia para el crecimiento personal.

También me di cuenta de muchos sufrimientos inútiles en mi vida, que solo me hacen daño a mí. Y que las puedo evitar e incluso ni hacerme daño.

Acerca de la perdida de pareja me ha sucedido en una ocasión, una relación de años que pueden llegar a ser dolorosas por el tiempo compartido con la persona y la costumbre de estar con ella siempre en momentos felices y problemas, claro sin saberlo he sufrido, pero he logrado superarlo y claro me di cuenta con formé la lectura que es verdad el hecho de que, aunque uno sufre se aprenden experiencias. Las etapas se presentan de diferente manera para cada persona al mi parecer, aunque uno por saber las etapas no significa que uno puede evitarlas sin embargo es más fácil asimilar el problema.