



**Nombre de alumno: FLORISELDA  
VELÁZQUEZ MENDEZ**

**Nombre del profesor: BAYRON IRAM VIDALS  
CAMPOSECO**

**Nombre del trabajo: ENSAYO**

**Materia: TEORÍAS DE LA PERSONALIDAD**

**Grado: 3 CUATRIMESTRE**

PASIÓN POR EDUCAR

**Grupo: A**

Frontera Comalapa, Chiapas a 20 de junio del 2020.

## Introducción

En este ensayo hablaremos sobre los aspectos o conceptos más importantes que debemos aplicar o mejorar para ser una persona capaz de sobresalir en la vida estos aspectos son la personalidad, la cual hace a cada individuo único, factores de la personalidad algunos de ellos son los que debemos poner en práctica mientras que otros tal vez debemos de dejarlos atrás. Todos alguna vez hemos sentido esa sensación de angustia y miedo frente a un problema, obstáculo o situación en particular.

## **PERSONALIDAD Y CRISIS**

Personalmente, percibo la ansiedad como el nerviosismo habitual que se siente la mayoría de las personas en determinadas ocasiones, acompañado de irritación a medida que se desarrollan dichas actividades y un posterior estrés. Las veces en que al parecer me he sumido en este efecto, he sentido muchas preocupaciones por mis deberes, hasta llegar al punto de exigirme más de lo normal y conllevar una intranquilidad durante gran parte del día.

La muerte de alguien muy importante en nuestra vida es un cambio, un cambio mayor y algunas veces un cambio inesperado. La vida es un conjunto de situaciones, desafíos, alegrías y pérdidas. Considero que el vivir la muerte de uno de nuestros seres queridos es un suceso tan fuerte, que se tiene que atravesar todo un proceso de duelo. La intensidad del duelo puede depender de la pérdida fue inesperada y repentina, y de la relación que se tiene con el ser querido que falleció.

No es fácil superar una ruptura, pero es muy importante saber que esta y otras pérdidas emocionales pueden superarse. El proceso de adaptación necesario que debe pasar cualquier persona que ha experimentado una pérdida, para recuperar su equilibrio y su bienestar, es comprensible que en los momentos iniciales del duelo sea difícil ver algo positivo en esta vivencia, pero aprender a manejar las emociones y los pensamientos puede hacer que esta experiencia sea una oportunidad para nosotros, una oportunidad de aprender, de crecer y de ser personas más capaces emocionalmente.

En la ruptura la mayoría de los casos genera una gran tristeza, sufrimiento y dudas, así como una pérdida de ganas de hacer cosas y un aumento de la tendencia a aislarse, con el tiempo el dolor de la ruptura va remitiendo y con ello se recuperan las energías y se supera el duelo.