



**Nombre de alumno: FLORISELDA
VELÁZQUEZ MENDEZ**

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

Nombre del trabajo: ENSAYO

Materia: TEORIAS DE LA PERSONALIDAD

Grado: 3 CUATRIMESTRE

PASIÓN POR EDUCAR

Grupo: A

Frontera Comalapa, Chiapas a 14 de junio del 2020.

Introducción

En este ensayo hablaremos de la Ruptura y Pérdida, la pérdida consiste en la asimilación y aceptación de la situación dolorosa que sería el duelo. Están las fases del duelo, sus características, los tipos de duelo y por ruptura de pareja. Aun que vivimos en una sociedad que nos transmite que debemos estar siempre bien, que el dolor y el sufrimiento son malos. Vivimos continuamente interpretando lo que nos pasa y según esas interpretaciones así nos sentimos.

A continuación se hablara de todos estos tipos y características que poseen estos temas, para poder obtener más información de lo mismo.

RUPTURA Y PÉRDIDA

Cuando hablamos de estos temas nos referimos a acontecimientos muy estresantes y complejos a nivel emocional. No es fácil superar una de estas situaciones, pero es muy importante que esta y otras pérdidas emocionales puedan superarse.

Es cierto que nadie quiere sufrir, pero esto no significa que la tristeza sea mala, de hecho tiene la función de favorecernos y ayudarnos a resolver cosas. Cuando estamos tristes nuestro cuerpo suele también pararnos, estamos como más cansados, nos cuesta más hacer todo tipo de actividades cotidianas, 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.

La palabra duelo significa dolor, y por tanto el proceso de duelo será un proceso de pasar por el dolor, ya sea por pérdidas o simplemente por situaciones muy dolorosas que nos ocurren y tenemos que asimilar, ordenar, y experimentar los sentimientos que, aunque queramos evitar, son los que nos van a conducir a aceptar ese hecho que pasó.

FASES DEL DUELO

Estas fases son un poco diferentes según hablemos de enfrentarnos a una muerte, una enfermedad crónica, algo traumático o una separación. También incluso dentro del mismo proceso, puede variar según las características que presenta cada persona y características del hecho en sí mismo.

Fases principales ante una muerte, que se pueden resumir en:

- | | |
|--|------------------------------------|
| *Negación (no me lo creo) | *Tristeza (el dolor de la pérdida) |
| *Culpa (no lo he hecho bien) | *Ira, rabia (no es justo) |
| *Desolación, nostalgia (echo de menos) | * Aceptación (ya no duele tanto) |

No es que haya que pasar por todas, ni en el mismo orden, solo son las etapas por las que pasan muchas personas ante la muerte de un ser querido. Cada etapa o fase está caracterizada por el predominio de una emoción u otra, va a depender de muchos factores qué fases se pasen, cómo y durante cuánto tiempo.

Las fases más comunes tras una ruptura serían:

- | | |
|-------------------------|--|
| * Incredulidad/negación | *Insensibilidad |
| *Tristeza | *Miedo, angustia, culpa |
| *Ira (venganza) | *Sensación de descontrol, necesidad de salir |
| *Nostalgia | *Serenidad, necesidad de estar mejor |
| *Aceptación | |

CARACTERISTICAS DE LAS FASES DEL DUELO

- *Incredulidad: se suele llamar también de negación.
- *Insensibilidad: entran en una fase muy curiosa donde dicen no sentir nada.
- *Tristeza: hay una emoción que corresponda más que otra al duelo, está sin duda sería la tristeza.
- *Miedo, angustia, culpa
- *La ira
- *El descontrol: suele venir frecuentemente después de la ira o a la vez que ésta.
- *Nostalgia: puede vivirse como una vuelta a la tristeza, aunque no suele darse con emociones tan intensas.
- *Serenidad: esta etapa de serenidad concluye el duelo.
- *Aceptación: suelen tener un estado de ánimo positivo y estable, se ven fuertes y capaces de seguir su camino.

TIPOS DE DUELO

El duelo no es una enfermedad, aunque puede llegar a serlo si su elaboración no es correcta.

1. Duelo bloqueado: Ocurre una negación a la realidad de la pérdida, donde hay una evitación del trabajo de duelo, y un bloqueo emocional-cognitivo que se manifiesta a través de conductas, percepciones ilusorias, síntomas somáticos o mentales o relacionales.
2. Duelo complicado: Síntomas o conductas de riesgo sostenidas en el tiempo y de intensidad peligrosas para la salud dentro de un contexto de pérdida.

3. Duelo patológico: La persistencia o intensidad de los síntomas ha llevado a alguno o varios de los miembros de la familia a detener la vida laboral, social, académica, orgánica.

También podemos encontrar una tipología más amplia que sería:

1. Duelo Retardado
2. Duelo Ausente
3. Duelo Crónico
4. Duelo Inhibido
5. Duelo Desautorizado

Todos estos tipos encajan también con los tipos de duelos que se ven tras las rupturas o separaciones.

PROPUESTA DE TIPOS DE DUELO POR RUPTURA

*Duelo "sano": Sería todo proceso de duelo que independientemente de las fases que incluya, o la duración de éstas, sigue su curso y conduce a la aceptación de la pérdida.

*Duelo retrasado: simplemente se tarda más en empezar a hacerlo, y si es demasiado largo, encajaría más con duelo ausente, ya que no se ha empezado el proceso de asimilación y aceptación.

*Duelo ausente: no aparecen las emociones propias, y si aparecen se intentan justificar con cualquier motivo, o simplemente se evitan con todo tipo de mecanismos distractores que alivien esa emoción.

*Duelo crónico o conflictivo: la persona se estanca indefinidamente en alguna de las fases o algunas de las emociones del duelo, y son incapaces de avanzar, porque no pueden o bien, porque de alguna forma no les interesa o les está aportando algo.

*Duelo inhibido o duelo no concluido: no son personas que lo retrasen y no es que no hagan el duelo, sino que no hacen el proceso como es necesario para procesar la pérdida o no lo finalizan.

CONCLUSIÓN

Experimentar el dolor se considera natural y necesario para el desarrollo y formación de la personalidad madura de cada individuo que pase por la experiencia de pérdida. Se dice que el dolor es algo que se debe curar como una enfermedad, o que el dolor es el problema que encierra al ser humano en sí mismo y le cierra las puertas a la integración social. Sin embargo, en realidad es importante experimentarlo como expresarlo, compartirlo, porque así es como se experimenta también la vida.