



**Nombre de alumno:** MELIZA ROBLERO  
VELAZQUEZ

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

**Nombre del trabajo:** ENSAYO

**Materia:** TEORIAS DE LA PERSONALIDAD

**Grado:** TERCERO

**Grupo:** A

Frontera Comalapa, Chiapas a 14 de junio de 2020

## RUPTURA Y PERDIDA

El duelo significa dolor y es el proceso más difícil que una persona pasa después de una pérdida, como personas que no se tiene el conocimiento sobre este proceso no se busca la ayuda necesaria para poder reconstruir nuestra vida, y se vive con ese dolor que se siente como si te consumiera el alma, las ganas de vivir, el valor de seguir en cada paso, en cada tiempo transcurrido en la vida, se viven diferentes razones del duelo una pérdida de un ser querido, una ruptura amorosa o de alguna otra pérdida importante y relevante en nuestras vidas, con experiencia puedo decir que la pérdida más dolorosa es la de un ser querido, en aquel momento en que todo sucede las cosas parecieran sin sentido, las preguntas del porque aparecen, él hubiera siempre está dando vueltas en tu cabeza como si fueras encontrar una razón que pudiera cambiar la circunstancia, el hablar de la muerte toda persona me consta que se siente como si fuera tu peor enemiga, sin saber que la pérdida es normal, es inevitable en la vida, que de alguna manera u otra tenia o tiene que suceder, pero creer eso en el momento es tan absurdo es tan cruel pensarlo así, peor aún pensar en las pérdidas que nos espera en el futuro, es un temor que puede ser vulnerable tan solo de pensar en ello, pero se tiene que afrontar, se tiene que vivir, asimilar, ordenar los sentimientos encontrados ya que estos son los que nos conducen a aceptar y poder vivir bien en la nueva realidad.

Después de lo vivido se podría decir que estar triste no es tan malo, haber perdido a alguien te deja lecciones, esto también ayuda a nuestra persona a darnos cuenta que aun faltan motivos por el cual seguir, pero vuelvo a recalcar por falta de un guía profesional las personas no podemos manejar bien aquella tristeza y nos hundimos en aquel dolor, que en vez de ayudarnos nos destruimos.

La ruptura de una pareja desde mi punto de vista puede quedar en un segundo lugar, aunque no menos importante ya que por ello muchas personas han llegado a límites que nadie desea, el duelo aquí no es tan distinto porque pensar en ello de la manera incorrecta nos conduce a caer en circunstancias un tanto difícil, ya que también hay recuerdos que subestiman al orgullo de la persona.

Cuando surge una circunstancia parecida a esta es mejor poder buscar ayuda profesional ya que no es una enfermedad, pero al no tratarlo puede llegar a un extremo no deseado, en esos momentos es mejor tener a alguien como guía para poder salir de ello, ya que tras la muerte de un ser querido debemos aceptar pasar adecuadamente este proceso de adaptación.

Existen fases del duelo de la pérdida de un ser querido:

- 1.- Negación (no me lo creo)
- 2.- Tristeza (el dolor de la pérdida)
- 3.- Culpa (no lo he hecho bien)
- 4.- Ira, rabia (no es justo)
- 5.- Desolación, nostalgia (echo de menos)
- 6.- Aceptación (ya no duele tanto)

Y las fases de una ruptura de pareja:

- 1.- Incredulidad/negación
- 2.- Insensibilidad
- 3.- Tristeza
- 4.- Miedo, angustia, culpa
- 5.- Ira (venganza)
- 6.- Sensación de descontrol, necesidad de salir.
- 7.- Nostalgia
- 8.- Serenidad, necesidad de estar mejor
- 9.- Aceptación

Para poder llevar estos procesos saludables es necesario acudir con un especialista, para que no afecte en la vida diaria o no se sienta capaz de saber cómo afrontar la muerte por uno mismo, porque en muchas ocasiones el problema fundamental del paciente es que intenta escapar del dolor bloqueándolo algo que termina alargando el proceso.

Si se toma la ayuda adecuada durante el duelo permite manejar las emociones, con aceptación, conocimiento y asumiento, esto tiene como resultado la curación emocional que nos permite mirar al futuro con optimismo.