



Nombre de alumnos: Araceli Vázquez Díaz.

Nombre del profesor: Lic.

Byron Iram Vidals Camposeco

Nombre del trabajo: Ensayo, "Duelo y muerte"

Materia: teorías de la personalidad

Grado: tercer cuatrimestre

Grupo: "A"

PASIÓN POR EDUCAR

Frontera Comalapa Chiapas a 13 de junio del 2021

Introducción

Ensayo hablaremos sobre qué es la muerte, Cómo es que se presenta la muerte en la vida de cada ser humano, Y como la muerte ha traído tanto dolor al ser humano.

Qué es lo que deja la muerte en la vida de las personas que siguen en vida también se mencionara sobre que es el duelo.

También veremos Cuanto tiempo es el proceso de cada duelo en cada persona Descubriremos, cuales son los cuatro grupos de factores que afectan de manera importante al duelo

Otro aspecto importante a considerar en este ensayo es sobre cada una de las etapas por la que todo ser humano pasa en algún momento de su vida.

Y es que hablar de la muerte es un tema que pocos queremos hablar. Más sin embargo es parte dela vida del ser humano saberlos afrontar y salir adelante.

Veremos algunas definiciones de algunos teóricos que también son importantes aprender de cada uno de ellos.

Desarrollo

La muerte es uno de los grandes tabuses de nuestro tiempo, cuando hablamos de la muerte genera sufrimiento en la mente de cada ser humano, de eso estamos convencidos´

La muerte es pérdida total de las funciones vitales es la conclusión de nuestra existencia con ello se terminan los planes, los sueños, los pensamientos se van al olvido en otras palabras se podría decir que es fin de nuestra existencia de cada ser humano, porque ya se sabe más de lo que está ocurriendo a nuestro alrededor.

La muerte llega nosotros sin pedirnos permiso, como un ladrón en la noche no sabemos cuándo va a llegar pero cuando lo hace rompe nuestra burbuja de seguridad y eso que vamos creciendo y creyendo que nunca nos iba a pasar de golpe nos pasa y no es solo con la muerte nuestra nadamos, llega a todos, si no puede ser con la muerte de un ser querido o con la potencial de un ser querido nos agarra por sorpresa cuando llega ese momento no sabemos qué hacer y nos paralizamos incluso algunas personas dejan de respirar se sienten asfixiados por la situación.

Sin duda alguna a la muerte es algo universal algo que todo ser humano le teme, El sufrimiento es tan grande que se pone en tela de juicio los fundamentos del ser, de la existencia humana y nuestras más profundas creencias afectando de manera importante las relaciones familiares y sociales básicas.

La muerte es la compañera inevitable de la vida puede ocurrir a cualquiera edad ya sea repentinamente o después de padecer alguna enfermedad grave.

Otro aspecto importante a considerar es el sufrimiento que genera la muerte,

Según Sandri define el sufrimiento como la respuesta emotiva desagradable que es generada en los más altos centros nerviosos por el dolor y por otras situaciones psicológicas se asemejan ya sea pérdida de personas tan queridas o cercanas a

nosotros u objetos de amor muy importante y por consiguiente viene la depresión, el estrés, la ansiedad y la frustración que suele ser acompañado.

Otro teórico como por ejemplo Sócrates define el sufrimiento como el temor a la muerte no es otra cosa que considerarse sabio sin serlo, también considera que quizás la muerte sea la mayor bendición del ser humano, nadie lo sabe más sin embargo todo el mundo le teme como si supiera con absoluta certeza que es el peor de los males.

La siguiente etapa es sobre el duelo, cuando llega a nuestra mente esta idea pensamos en un dolor, una ficción que viene a partir de que se pierde a un ser querido, ya sea por la muerte o la separación, bien sea por una relación que se haya truncado o simplemente cuando dejamos algún tipo de trabajo algún proyecto, o simplemente cualquier tipo de pérdida que genera este conflicto emocional en tal sentido podemos decir que el duelo, es la respuesta normal natural a una pérdida humana o separación.

Es algo personal y único y cada persona lo experimenta de diferente manera.

Galindo define el duelo como una reacción psicósomática de dolor ante situaciones de pérdida o de alguien significativo para nosotros.

Cada teórico tiene sus diferentes puntos de vista, y todas se relacionan entre sí, lo importante es tener presente que toda pérdida genera en el que sufre un proceso de duelo.

Muchos tal vez se preguntan,

¿Cuánto tiempo dura el proceso de duelo? Si bien no hay una duración exacta que indica el tiempo de un duelo, pero si un aproximado algunos consideran que si la persona fallecida era cercana a nosotros el duelo puede durar entre 1 a 2 años o algunos podría ser meses,

También considero importante hablar en este ensayo sobre los aspectos de cada una de las etapas del duelo por la que todo ser humano en cualquier momento de su vida pasa.

El principio de la etapa del duelo, es la negación ahí se produce un shock, la persona es incapaz de aceptar tal pérdida por lo tanto hay una desconexión con la realidad, la persona que está viviendo no puede asumir tal pérdida esto es una función que hay que darle un poco de tiempo, porque es tan abrumadora y tan fuerte que no estamos preparados para aceptarla.

Después viene la etapa caracterizada por la ira, en esta etapa ya está consciente de lo sucedido y la persona está muy enfadado y pensamientos recurrentes pueden venir como por ejemplo "como me pude pasar esto" "esto es muy injusto" entre otros, o simplemente sensaciones de desesperación de injusticia de no ser capaz de asumir.

Luego le sigue la etapa de negociación, en esta etapa la persona sigue resistiendo la pérdida y es como si quisiéramos negociar, como si nos aferráramos a la posibilidad de que esto pudiera revocarse esta etapa puede ser un poco confusa para la persona.

La siguiente etapa es sobre el duelo, el dolor emocional es muy caracterizada por sentimientos muy profundos y muy dolorosos de tristeza y depresión, la persona abandona sus actividades cotidianas porque está invadida por el dolor,

Muchas personas son capaces de salir adelante con su duelo y seguir su vida normal, como también hay personas que les es imposible salir y por lo tanto llegan a necesitar la ayuda de un psicólogo para sanar todo lo mal que sienten por dentro

En esta última etapa es la aceptación, es aquí donde la persona ya tiene que aceptarlo que ha pasado y seguir con su vida normal y eso no significa que tiene que olvidar a su ser querido o que ya no siente nada por su pérdida, pero ya hay una reincorporación a la vida en esta etapa la persona es capaz de ir saliendo de su dolor y seguir con su vida normal.

Conclusión

Como conclusión pude comprender cuales son la etapa del duelo, en que consiste cada una también comprendí que a pesar del dolor por la pérdida se puede salir adelante,

Disfrutar de la vida y ver el lado positivo de la vida.

Y creo que hay otras formas de vivir las pérdidas no de la culpa como el "hubiera" o el sufrimiento intenso y continuar seguir adelante haciendo que el amor triunfe sobre el dolor.

Pude comprender que cada persona vive su duelo a su modo y manera y cada quien decide cuanto tiempo lleve su proceso de duelo.

Otros aspectos que pude comprender fue que en esta vida nada es para siempre, la vida pasa muy rápido y como seres humanos debemos vivir nuestra vida como si fuese el ultimo día.

Realizando las cosas que ahora en vida podemos hacer

No dudando que en algún momento pasaremos por situaciones como por ejemplo perder a un ser querido, pero a pesar de ello debemos de aprender salir adelante a pesar del dolor.

bibliografía

antología teorías de la personalidad pag,153–156

Teóricos:

Sandrin

Galindo

Sócrates