



TALLER GESTIÓN DEL DUELO: VIVIR DESPUÉS DE UNA MUERTE

En la vida de cualquier persona aparecen cambios y pérdidas de forma inevitable, por lo que perder a un ser querido representa una transición vital que para muchas personas y familias es difícil de afrontar, máxime cuando la sociedad occidental no facilita los esquemas y los apoyos emocionales e instrumentales necesarios para llevarla a cabo. Debido a esta condición no se nos enseña cómo perder, qué es natural sentir y por qué.



Objetivos del Curso

- ✓ Naturalizar las pérdidas dentro de nuestro desarrollo personal
- ✓ Conocer el proceso y etapas de un duelo
- ✓ Aprender a gestionar las emociones que se producen ante la muerte de un ser querido
- ✓ Aprender estrategias para afrontar los cambios
- ✓ Disminuir la incertidumbre dentro del proceso
- ✓ Incrementar hábitos saludables después de la pérdida

Metodología

Sesión presencial teórico-práctica, con una duración de 3 horas.

Precio

30 euros por persona. Si la inscripción se realiza con un acompañante, 25 euros cada uno.

Fecha y Hora

25 de Octubre de 2014

10:00 a 13:00

Contenidos

- ◊ La muerte en nuestros días
- ◊ El duelo como proceso natural
- ◊ El vínculo y la pérdida
- ◊ ¿Qué es el duelo? Etapas y comprensión del proceso
- ◊ Emociones habituales
- ◊ Tareas del duelo. Afrontando la pérdida
- ◊ Gestión del duelo propio
- ◊ Estrategias para manejar ajustes y cambios necesarios
- ◊ Ayuda y acompañamiento de otros dolientes
- ◊ La vida después de la pérdida



Elena E. Ordóñez
CENTRO DE PSICOLOGÍA

En el caso de que la demanda supere el número de plazas se podrá optar a dos grupos, en horario de mañana o tarde.

Más información en:

<http://psicoleon.com/>
(+34) 678 923 381
elena@psicoleon.com

Av. Padre Isla, nº 22 bis · 2º B · Pta. 3
24002 · León · España

“ Después de todo, la muerte sólo es un síntoma de que hubo vida.

Mario Benedetti