

RECONSTRUCCIÓN EMOCIONAL DESPUÉS DE UNA PERDIDA Y DUELO: RESILIENCIA CURSO

Fecha: sábado 9, 16, 23 y 30 de mes de 2019

Horario: de 12:30 a 14:30 horas.

Perfil de público al que va dirigido: Personas que estén viviendo, o a quienes trabajen con poblaciones en proceso de desgaste emocional, desesperanza, pérdida o duelo. Tanto del público en general, como estudiantes, docentes, investigadores y afines, así como personal de gobierno, instituciones, empresas y sociedad civil.

Entrada libre.

Cupo limitado.

Asociación Mexicana de Resiliencia

Institución sin fines de lucro. Responsable y líder iberoamericana en la investigación, promoción, facilitación y creación de programas en desarrollo humano sostenible con énfasis en poblaciones en crecimiento, cambio, crisis, oportunidad y resiliencia. Con aplicación estratégica y operativa en los sectores social, universitario y académico, de salud, educación, seguridad, gobierno y organizacional.

Objetivo de aprendizaje

Los participantes conocerán y se harán de recursos personales, que les permitan identificar, ubicar y hacer frente al o los diferentes procesos de duelo o pérdida que estén o puedan estar viviendo. A través de la resiliencia, tanaología y desarrollo humano positivo.

El duelo es la respuesta normal y saludable de una persona ante una pérdida. Describe las emociones que se sienten cuando pierde a alguien o algo importante para usted. Las personas hacen el duelo por muchas razones diferentes, que incluyen:

- La muerte de un ser querido, incluidas las mascotas.
- Un divorcio o cambios en una relación, incluidas amistades.
- Cambios en su salud o la salud de un ser querido.
- La pérdida de un trabajo o cambios en la seguridad financiera.
- Los cambios en su estilo de vida, como por ejemplo durante la jubilación o cuando se muda a un nuevo lugar.
- La pérdida que desencadena el duelo no siempre es física.

Puede experimentar el duelo si le diagnostican a usted o un ser querido una enfermedad importante o se enfrenta a una grave enfermedad. Es posible que haga el duelo por los planes futuros que había hecho o las maneras en las que va a cambiar la vida.

El duelo es diferente para cada persona. Puede incluir muchos síntomas emocionales y físicos, incluidos:

1. Sentimientos: Ira, ansiedad, culpa, confusión, negación, depresión, miedo, culpa, irritabilidad, soledad, insensibilidad, alivio, tristeza, shock o anhelo.
2. Pensamientos: Confusión, dificultad para concentrarse, incredulidad, alucinaciones o preocupación por lo que se perdió.
3. Sensaciones físicas: Mareos, ritmo cardíaco acelerado, fatiga, dolores de cabeza, hiperventilación, náuseas o malestar estomacal, dificultad para respirar, opresión o pesadez en la garganta o el pecho, o pérdida o aumento de peso.
4. Comportamientos: Episodios de llanto, actividad excesiva, irritabilidad o agresividad, pérdida de energía, pérdida de interés en actividades agradables, inquietud o dificultad para dormir.

El duelo a veces se describe como un proceso de 5 etapas: negación, ira, negociación, depresión y aceptación.

Todas estas reacciones ante una pérdida son normales. Sin embargo, no todo el mundo que está de duelo experimenta todas estas reacciones. Y no todos las experimentan en el mismo orden. Es común volver a atravesar algunas de estas reacciones, las etapas y síntomas más de una vez.

Sesiones

1. sábado 9 de noviembre. Nuestras pérdidas emocionales

Pérdidas emocionales: ¿Qué es una pérdida?, Tipos de pérdidas, ¿Cómo respondemos ante una pérdida?

2. sábado 16 de noviembre. ¿Cómo se vive un duelo?

Duelo, ¿Por qué es importante?, ¿Cuáles son sus etapas?, ¿Cómo acompañar a alguien en su proceso?

3. sábado 23 de noviembre. La cultura del duelo y del perdón.

Desafíos, mitos y creencias que se viven en el proceso de duelo: ansiedad, depresión, aislamiento, soledad y auto castigo

4. sábado 30 de noviembre. Fortalecernos a partir del duelo: resiliencia

¿Cómo superar y fortalecernos a partir de una pérdida? Reconstrucción emocional y social posterior a una pérdida, Generación de resiliencia en nuestra persona y entorno.

Fuentes consultadas

- Bowlby, J. La pérdida afectiva, tristeza y depresión. Barcelona, Paidós, 1993.
- Gurméndez, C. La melancolía. Madrid, Ed. Austral (Espasa Calpe), 1990.
- Maciejewki, P. K. y otros, An empirical examination of the stage theory of grief. Jama. 2007 Feb.
- Pérez Islas, Gaby (2011). Cómo curar un corazón roto. Ideas para sanar la aflicción y la pérdida. México: Editorial Planeta Mexicana S.A. de C.V. bajo sello de Diana.
- Rivas Lacayo, Rosa Argentina. (2007). Saber crecer. Resiliencia y espiritualidad. México: Ediciones Urano
- Worden, W. El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia. Buenos Aires, Paidós, 1997.

Se entrega constancia de participación con el 80% de asistencia

IMPORTANTE

Queda estrictamente prohibido la reproducción total o parcial de este programa sin previa autorización por escrito del(a) coordinador(a) del programa.

Te invitamos a leer las siguientes **políticas de funcionamiento**, las cuales te ayudarán a tener una mejor estancia dentro del Centro Educativo:

1. Todas nuestras actividades son gratuitas. No es necesario pagar un acceso/boleto en taquilla.
2. Tu inscripción tiene fines informativos, con ella podrás recibir: nuestro boletín mensual, avisos de las actividades e invitaciones a eventos especiales.
3. Tu inscripción **NO ASEGURA TU LUGAR**. Es importante llegar con el tiempo que consideres necesario para alcanzar lugar. Recuerda que todos nuestros espacios tienen un cupo limitado de asistentes.
4. El Centro Educativo está sujeto a la disponibilidad de espacios según la operación del museo. Los espacios pueden cambiar sin previo aviso.
5. Las inscripciones sólo se harán a través de nuestra página web. No se tramitarán inscripciones por otro medio (correo electrónico, teléfono, redes sociales o físicamente en el Centro).
6. Para obtener la constancia de participación es obligatorio cubrir el 80% de asistencias de los cursos de cuatro sesiones; para cursos de tres sesiones debes cubrir el 100%. No aplica para conferencias o actividades únicas. Las constancias se enviarán de manera digital al concluir todas las actividades del mes.
7. La única forma de comprobar que tomaste una sesión, es con tu firma en las listas. No podrán justificarse asistencias con apuntes, fotografías o referencias de otras personas.
8. El acceso a las aulas será conforme al orden de llegada y estará sujeto a la operación del museo.
9. No se permite apartar ni reservar lugares en las unifilas o en las aulas (te invitamos a no poner mochilas u objetos en lugares que estén desocupados).
10. Está prohibido entrar con alimentos y/o bebidas que puedan caerse o derramarse fácil. Por favor trae tu bebida en un termo.
11. Una vez completo el aforo del aula, por motivos de seguridad **NO SE PERMITIRÁ EL ACCESO** (no puedes permanecer de pie ni sentado en el piso).
12. Está permitido ingresar al aula una vez iniciada la sesión, pero sólo se podrá acceder si hay lugares disponibles.