

# El camino del duelo



## Introducción

Las pérdidas son parte de la vida del ser humano, éstas pueden ser reales como la muerte de un ser querido, o simbólicas como la ruptura de un vínculo, ambas son poderosamente transformadoras y dolorosas.

En este curso aprenderás a reconocer las etapas del duelo, conectando con las emociones que genera cada etapa y así poder procesarlas de una manera saludable.

## Objetivo

- Los participantes conocerán las etapas del duelo y cómo conectarse sanamente con las emociones a través de herramientas terapéuticas y así procesar duelos presentes y enfrentar duelos futuros.





## Dirigido a

Todas aquellas personas que sientan la necesidad de elaborar duelos y prepararse para enfrentar pérdidas.

## Contenido

Módulo

1

Las Etapas del Duelo

- Asimilando las etapas del duelo.
- Reconociendo amablemente la negación y su efecto en nuestras vidas.
- Ejercicio terapéutico: La nobleza interior.

Módulo

2

La Depresión en el duelo

- Enfrentando la realidad.
- Esa tristeza insondable: un mundo sin ti.
- Técnica terapéutica: abordando el dolor.

Módulo

3

La Ira y la culpa en el duelo

- Aprendiendo sobre la rabia y la culpa en el duelo.
- Una fuerza poderosa pero también un veneno para el alma.
- Técnica terapéutica: dejando ir la rabia, la ira y la culpa.

Módulo

4

La aceptación de la pérdida

- Asimilando la realidad con un nuevo sentir y una nueva mirada.
- Nada se pierde todo se transforma.
- Técnica terapéutica: resignificar la herida.

Módulo

5

El Perdón en el proceso de duelo

- Haciendo las paces con la vida.
- Perdonar para volver a amar.
- Técnica terapéutica: Dejo que el perdón me sane.

Módulo

6

El Camino del duelo

- Elaborando mi duelo.
- Reconociendo en qué etapa del duelo estoy.
- Reconociendo mis fortalezas para vivir las pérdidas.

## **Psic. Angélica Gaytán**



Licenciada en Psicología por la Universidad Diego Portales, de Chile; Diplomada en filosofía, y Certificada en el Sistema Latinoamericano de Mindfulness por la Universidad Albert Einstein de México.

En Chile ejerció como evaluadora en el campo de la psicología tanto en Escuelas como en Centros de salud, contando con 10 años de experiencia en este ejercicio. Actualmente se desempeña como docente en las licenciaturas de Psicología, Pedagogía y Desarrollo Humano en la Universidad Albert Einstein.



## Impartición

- Inicio: 15 de julio de 2024.
- Duración: 8 horas online, 4 sesiones de 2 horas el 15, 17, 22 y 24 de julio de 2024.



## Horarios

- Horario: 18:00 a 20:00
- Las sesiones quedarán grabadas, para que se puedan revisar posteriormente.
- Incluye material de apoyo.



## Se otorgará

Constancia con respaldo universitario, a partir de un 80% de asistencia (Constancia en formato electrónico).

EN EL INTERIOR DEL HOMBRE •



HABITA LA VERDAD

UNIVERSIDAD  
ALBERT EINSTEIN

**informes@uae.edu.mx**

**☎ 55 8996 9402** 

**Universidad Albert Einstein**



**www.uae.edu.mx**