

VI EDICIÓN DEL CURSO CÓMO AFRONTAR LA PÉRDIDA EL DUELO

Introducción

Cada vez con más frecuencia, nos encontramos que la ruptura de una relación de pareja suele ser difícil de afrontar. El duelo por la separación, de cualquier tipo, puede ser el camino, para saber cómo superar una ruptura, para salir fortalecido de la relación y así establecer un renovado contacto con la vida y con el mundo.

Curso con una orientación resultante de la combinación de prácticas Occidentales para recuperar la capacidad de comprender nuestros comportamientos (Gestalt, teorías holísticas, movimientos transpersonal y humanista, conductistas y cognitivas) y de prácticas Orientales (importancia de la conexión cuerpo-mente-espíritu, los beneficios físicos y psíquicos de la meditación con visualizaciones sanadoras)

Objetivos

Que los alumnos aprendan a manejar y a aplicar la herramienta adecuada para aliviar el dolor y obtener un 90% de éxito en el tratamiento.

Que los alumnos aprendan a: afrontar el cambio en la vida debido a cualquier tipo de duelo; que aprenda a manejar los diferentes estados del duelo a través de la práctica de técnicas introspectivas, y así aprender de las vivencias, pensamientos, sentimientos y conductas surgidos de esa situación dolorosa de duelo facilitando el proceso de afrontamiento.

Contenidos

- Breve aproximación al duelo.
- Nos interesa saber: lo teórico. Algunas definiciones. Etapas. Posibles tratamientos.
- A trabajar!: lo práctico.
- Negación. Te ha dejado y no sabes por qué (ejercicios de reflexión). ¡Me he cegado! (técnica miedo al rechazo). ¡Qué bien te mientes! (reflexión no he sabido o no he querido verlo).
- Ira y rabia. ¡¡Tienes que chillar!! (técnica suelta rabias). ¡¡Tienes que llorar!! (técnica suelta tristeza). Aprender a manejar la tristeza. Estoy llorando (técnica de autoconsuelo. Aprender a alejar su imagen).
- Culpa. Impotente porque no lo he visto (técnica aprender a escucharte). Libera la culpa (técnica del perdón).
- Aceptación. ¡No te machaques más! La responsabilidad es de los dos (técnica del perdón). Reflexiones sobre el resultado.
- Aprender a vivir.

Profesorado

D^a M^a Esther Varas Doval. Psicóloga colegiada M-21409. Consulta privada de Psicoterapia introspectiva.

Metodología

La parte teórica se realizara en varias sesiones en el aula intercalada con los ejercicios prácticos.

Material de apoyo el libro “Amar, perder, vivir” Editorial Luciérnaga - Grupo Planeta. Autora Esther Varas Doval. El libro está escrito expresamente para este curso.

Fechas

Viernes 12 de febrero de 2016, de 16.30 a 20.30 h. y sábado 13 de febrero de 2016, de 10.00 a 14.00 h. y de 16.00 a 20.00 h.

Precios

- Colegiados desempleados, colegiados jubilados y estudiantes asociados pertenecientes al Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid: 95 €.
- Psicólogos colegiados y estudiantes: 105 €.
- Psicólogos no colegiados: 140 €.

Lugar

Área de Formación del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid.

Cuesta de San Vicente, 4, 5ª planta.

28008 Madrid.