



**Crecer ante las adversidades y  
convertir las pérdidas en ganancias.  
Afrontando el duelo**

## Objetivos

---

### ❑ **Objetivo General**

- Posibilitar la comprensión de la vida como una sucesión de pérdidas, aprender a identificar los procesos de duelo, y entrenar en el uso de estrategias para un afrontamiento positivo y enriquecedor de los mismos.

### ❑ **Objetivos Específicos**

- Posibilitar el cambio de actitud para afrontar las pérdidas como un aprendizaje.
- Aprender a reconocer las pérdidas que se producen a lo largo de la vida y aceptarlas como algo intrínseco en la naturaleza humana.
- Aceptar el dolor como el comienzo del duelo, y aprender a diferenciar el dolor del sufrimiento.
- Conocer lo que es el duelo y cómo se desarrolla.
- Desarrollar competencias emocionales de utilidad para afrontar un proceso de duelo.
- Conocer los requisitos y las estrategias necesarias para afrontar con éxito un proceso de duelo.
- Reconocer las dificultades para superar un duelo, conocer los tipos de duelo no saludables, y aquellos que sí lo son.

## Contenidos

<b>Crecer ante las adversidades y convertir las pérdidas en ganancias. Afrontando el duelo</b>	<b>Tiempo estimado</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Encontrar el sentido a la vida a pesar de las pérdidas.</li> <li>• Nuestra vida, una sucesión de pérdidas.               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Tipos de pérdidas.</li> </ul> </li> <li>• El dolor tras una pérdida: puerta de entrada al duelo.               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Dolor versus sufrimiento.</li> </ul> </li> <li>• El duelo como proceso transformador tras la pérdida.               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ¿Cómo se desarrolla un duelo?</li> <li>○ Fases del duelo I.</li> <li>○ Fases del duelo II.</li> </ul> </li> <li>• La gestión emocional en el proceso del duelo.               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ¿Qué es una emoción?</li> <li>○ ¿Cómo gestionar la emoción en un duelo?</li> </ul> </li> <li>• Requisitos y estrategias para la gestión de un duelo.               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Cómo avanzar a partir de la rabia.</li> <li>○ Requisitos para gestionar un duelo: aceptación de la pérdida.</li> <li>○ Requisitos para gestionar un duelo: conexión con el dolor y la rabia e identificación y sanación de la culpa.</li> <li>○ Requisitos para gestionar un duelo: despedida agradecida y reutilización de la pérdida en beneficio propio y de otras personas.</li> </ul> </li> <li>• Afrontamiento y superación exitosa del duelo.               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Cuando el duelo no se supera.</li> <li>○ Cuando se consigue superar un duelo.</li> </ul> </li> </ul>	
Cuestionario de Autoevaluación	<b>30 minutos</b>
<b>1 unidad</b>	<b>13 horas</b>