

SEMINARIO

Recursos de afrontamiento en los duelos. Recupera tu salud emocional.

El duelo es un camino de aprendizaje donde afloran múltiples emociones que hay que atender en la búsqueda de la recuperación de la calidad de vida y el bienestar emocional.

Propósito	¿Cómo hacerlo?
Aprender a ayudarse y ayudar a otros en un proceso de duelo.	-Comprender que es estar en Duelo -¿Cuáles son las emociones más frecuentes? -¿Qué cambios se generan en un Duelo? -¿Qué son los recursos de afrontamiento? -¿Cómo ayudar a otros en situación de Duelo?

Fechas: sábado 17 y 24 de abril. **Lugar:** Encuentros virtuales.

Horario: 8:00 am a 11:00 am.

Informes:

Teléfono o whatsapp: 3005064357 - 314 43499 26

e-mail: eventos@maestros lideres.com

Facebook: Maestros Líderes.

Inscripciones: Hasta el 13 de abril \$80.000

Toda la información en el siguiente

link: <http://maestros lideres.com.co/eventos/>

Pasos para la inscripción:

Paso uno: Consignación o transferencia a la cuenta de ahorros Colpatria 4452014312 o Bancolombia cuenta de ahorros 05273936141

Paso dos: Enviar soporte de pago con nombre completo, email, cédula y teléfonos a eventos@maestros lideres.com

Facilitadora:

Psic. Fanny Bernal Orozco: Psicóloga Universidad de Manizales, Magíster Docencia Universitaria e Investigación- Universidad de Manizales. Especialista en Intervención en Relaciones Familiares- Universidad de Caldas. Especialista en Farmacodependencia-Universidad Luis Amigó.

Experiencia laboral: Directora Centro de Recepción de Menores 1988 a 2012. Profesora catedrática Universidad de Manizales desde 1988 hasta la fecha, Coordinadora Académica CDA, Centro de Duelo Aurora, Columnista Dominical diario La Patria desde el año 2006, hasta la fecha. Experta en Duelo. Conferencista en temas relacionados con la salud mental y emocional.

INTRODUCCION

“El duelo es el conjunto de reacciones de ajuste, adaptación y transformación necesarias para poder vivir sanamente y de manera autónoma después de la ausencia de una persona importante”¹

El duelo es una experiencia que puede enseñar a reflexionar acerca de las actitudes personales, de la forma como se comparte el afecto, de la manera como se vive la vida cotidiana, y lo más importante es

¹ PINARD, Suzanne. Del otro lado de las lágrimas. Ed. Grijalbo Mondadori, Mexico 2001.

que si se asume con compasión y gratitud, permite dotar de nuevos sentidos y significados la propia existencia. Aprender a superar las situaciones de dolor es una necesidad, para mejorar la calidad de vida, alcanzar el crecimiento emocional y la productividad de cada uno de los seres humanos que se encuentran afligidos por la pérdida de un ser querido significativo.

Cuando se está viviendo en situación de tensión, dolor soledad y angustia, se pone a prueba la capacidad de afrontar los momentos que entrañan un suceso doloroso. Es posible que a partir de éstos, surjan preguntas que provoquen mirar el pasado, y en él, los vínculos que se han tejido con las demás personas, familiares, amigos e inclusive a darse cuenta la forma cómo se ha construido la relación consigo mismo.

A pesar de la tristeza que produce una pérdida, el dolor es un gran maestro, al conectarse con él de manera responsable se generan aprendizajes que poco a poco ayudan a reorganizar la vida y a invertir en nuevos significados para continuar el sendero del vivir.

JUSTIFICACION

Teniendo en cuenta que al estar en duelo, muchos aspectos de la vida cotidiana se ven afectados tanto en lo emocional, físico, familiar, laboral económico, social, es necesario aprender a comprender estas respuestas y a ayudarse. El propósito al participar de aprendizajes en este tema es rebajar la aflicción y mejorar la calidad de vida y el bienestar emocional.

Sanar las heridas de las pérdidas, es una responsabilidad personal, y a veces familiar, en tanto una de las tareas para para afrontar un Duelo es responsabilizarse del autocuidado emocional y cuidar la

salud mental con el propósito de vivir el dolor paso a paso, poco a poco, con paciencia, persistencia y dignidad.

SEMINARIO Recursos de afrontamiento en los duelos. Recupera tu salud emocional.

Facilitadora:
Psic. Fanny Bernal Orozco.

"El duelo es un camino de aprendizaje donde afloran múltiples emociones que hay que atender en la búsqueda de la recuperación de la calidad de vida y el bienestar emocional"

Propósito

Aprender a ayudarse y ayudar a otros en un proceso de duelo.

¿Cómo hacerlo?

- Comprender que es estar en Duelo
- ¿Cuáles son las emociones más frecuentes?
- ¿Qué cambios se generan en un Duelo?
- ¿Qué son los recursos de afrontamiento?
- ¿Cómo ayudar a otros en situación de Duelo?



Maestros Líderes

Seminario virtual.

Fechas:
sábado 17 y 24 de abril

Horario:
8:00 a.m. a 11:00 a.m.

Inscripciones:
Hasta el 13 de abril

\$ 80.000 Cupos Limitados.

Pasos para la inscripción

Paso uno: Consignación o transferencia a la cuenta de ahorros Colpatria **4452014312** o Bancolombia cuenta de ahorros **05273936141**

Paso dos: Enviar soporte de pago con nombre completo, email, cédula y teléfonos a eventos@maestroslideres.com

 **300 5064357**
314 43499 26

 eventos@maestroslideres.com

 www.maestroslideres.com.co

 **Maestros Líderes**