

¿RESIGNIFICACIÓN EMOCIONAL DE LA PÉRDIDA Y EL DUELO: RESILIENCIA Y TANATOLOGÍA?

CURSO

Fecha: sábados 04 y 11 de diciembre

Horario: de 15:00 a 16:50 hrs.

Perfil de público al que va dirigido: Estudiantes, instituciones y público en general, profesionales y organizaciones interesadas en conocer, relacionar, desarrollar y aplicar la resiliencia en situaciones de pérdida, duelo y resignificación emocional.

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.

Presentación / Introducción

Uno de los procesos humanos más complejos que vivimos a lo largo de nuestro desarrollo, es la forma en que nos relacionamos, entendemos y manejamos las experiencias personales relacionadas con los duelos, cambios y pérdidas.

Históricamente a través de los años y culturas, hemos desarrollado estrategias, prácticas, rituales y formas muy diversas para entendernos y manejarnos ante los cambios que, de un momento a otro, nos sitúan en un panorama para el cual es muy probable no estuviéramos preparadas o preparados para entender, aceptar y manejar.

Es por ello que brindarnos la oportunidad de conocer y asimilar las diferentes formas en que resignificamos los sucesos en nuestra vida, puede facilitar el proceso y fortalecimiento emocional ante el cambio y la pérdida, este proceso

humano, además puede beneficiarse y gestionarse con mejores resultados en nuestra persona y entorno, cuando además se trabaja desde la resiliencia personal, centrada en acercarnos una mirada de posibilidad realista, en donde las experiencias de vida no nos determinan, ni mucho menos nos limitan o detienen.

En el curso revisaremos de forma breve cómo relacionar y aprovechar los elementos de la resiliencia y re significación emocional ante las pérdidas, y conoceremos y trabajaremos con ejercicios y técnicas que nos permitan aplicar lo aprendido en nuestras experiencias cotidianas.

Objetivos de aprendizaje

- Sensibilizarnos sobre el papel de la resiliencia en los procesos de resignificación emocional que vivimos ante situaciones de duelo, cambio y pérdida.
- Conocer y practicar ejercicios y técnicas personales que nos ayuden a identificar, manejar y trabajar situaciones de cambio y pérdida en nuestra vida cotidiana desde la resiliencia.
- Conocer y relacionar en nuestra vida, los procesos de trabajo emocional centrados en la identificación y resignificación emocional ante situaciones de cambio, pérdida y duelo.

Sesiones

Sesión 1. Resignificarnos emocionalmente con resiliencia ante el duelo

- A. Conoceremos de qué forma se relacionan la resignificación emocional y la resiliencia para facilitarnos la oportunidad de identificar, comprender y trabajar los duelos y pérdidas en nuestra vida.

Sesión 2. Herramientas, ejercicios y técnicas para trabajar en la resignificación emocional ante situaciones de pérdida y duelo

- A. Conoceremos y trabajaremos con una serie de recursos personales y ejercicios que nos permitan resignificarnos emocionalmente ante situaciones de duelo y pérdida.

Fuentes consultadas

- Brainsky, S. (1996). Manual de Psicología y Psicodinámicas. Colombia, CVE.
- Guénard, T. (2003). La encarnación de la resiliencia. En: Cyrulnik, B., Tomkiewicz, S, Guénard, T., Vanistendael y Manciaux, M. (2003). El realismo de la esperanza. Barcelona: Gedisa.
- Luthar S.S., Resilience in development: A synthesis of research across five decades. In: Cicchetti D, Cohen DJ, editors. Developmental Psychopathology: Risk, Disorder, and Adaptation. New York: Wiley; 2006. pp. 740–795
- Lyubomirsky, S. (2008). The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want. New York: Penguin Press.
- Martínez, D. (2001). Evolución del concepto de trabajo emocional: dimensiones, antecedentes y consecuencias. Una revisión teórica, en Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones, vol. 17, No. 2, pp. 131-153. Consultado el 18 de agosto del 2017 en: <http://www.redalyc.org/pdf/2313/231324550001.pdf> 149
- Masten A. S. (2014). Ordinary magic: Resilience in development. New York: Guilford Press
- Musitu, G., Buelga, S., Lila, M. y Cava, M. J.(2001). Familia y Adolescencia. Madrid: Síntesis. Olson, D. & DeFrain, J. (2006). Marriages and families: Intimacy, Diversity, and Strengths. Boston: McGraw-Hill.

- Rogers, C. (1967). Carl Rogers y la perspectiva centrada en la persona. Buenos Aires: Paidós. Rogers, C. (1973). Grupos de encuentro. Buenos Aires: Amorrortu.
- Rogers, C. (1987). Terapia, personalidad y relaciones interpersonales. Buenos Aires, Nueva Visión. Rogers, C. (2014). El proceso de convertirse en persona. Paidós. España

Se entrega constancia de participación con el 100% 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.
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 conectarse con el tiempo que consideres necesario para alcanzar lugar. Recuerda que todos nuestros cursos tienen un cupo limitado de 500 asistentes.
4. Las inscripciones sólo se harán a través de la página web de Zoom. No se tramitarán inscripciones por otro medio (correo electrónico, teléfono, redes sociales o físicamente en el Centro).
5. 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.
6. La única forma de comprobar que tomaste una sesión, es mantenerse en la sesión por lo menos 60 minutos. No podrán justificarse asistencias con apuntes, fotografías o referencias de otras personas.
7. En caso de conectarse más de una persona desde el mismo dispositivo, tendrán que escribir directamente a centroeducativo@myt.org.mx