

# PERDÓN Y SANACIÓN ANTE LA PÉRDIDA Y AGOTAMIENTO EMOCIONAL

## CURSO PRESENCIAL Y VÍA ZOOM

**Fecha:** sábado 05, 12, 19 y 26 de noviembre de 2022

**Horario:** De 10:00 a 11:50 hrs.-

**Perfil de público al que va dirigido:** Estudiantes, instituciones y público en general, profesionales y organizaciones interesadas en conocer, relacionar, desarrollar y aplicar técnicas y dinámicas para facilitar y acompañar el perdón y sanación ante la pérdida.

**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.

### **Objetivo de la actividad**

Facilitar herramientas para trabajar a nivel personal, escenarios y situaciones de pérdida, duelo y agotamiento emocional.

### **Sesiones**

#### **Sesión 1**

**Noviembre 5, 2022**

#### **¿Qué pasa en nosotros cuando vivimos un proceso de duelo, pérdida o agotamiento emocional?**

Conocer e identificar que pasa en nosotros al momento en que atravesamos un proceso de duelo y pérdida.

## **Sesión 2**

**Noviembre 12, 2022**

**¿Cómo ayuda el proceso de perdón y sanación al sano desarrollo de las personas ante las pérdidas y el alto desgaste emocional?**

Identificar por qué es importante el vivir un proceso de perdón y sanación ante las pérdidas y los duelos

## **Sesión 3**

**Noviembre 19, 2022**

**Recursos de la psicología positiva, la tanatología y la resiliencia para manejar y superar los duelos y las pérdidas**

Cómo aborda la psicología positiva, tanatología y resiliencia el duelo.

## **Sesión 4**

**Noviembre 26, 2022**

**Herramientas y técnicas para poder abordar y superar positivamente los procesos y sentimientos de duelo, pérdida y agotamiento emocional.**

Conocer y poner en práctica herramientas que nos permitan superar los procesos de duelo.

Se entrega constancia de participación con el **80%** 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. No es necesario pagar un acceso/boleto en taquilla.
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 llegar con el tiempo que consideres necesario para alcanzar lugar. Recuerda que todos nuestros espacios tienen un cupo limitado de asistentes.
4. El Centro Educativo está sujeto a la disponibilidad de espacios según la operación del museo. Los espacios pueden cambiar sin previo aviso.
5. Las inscripciones sólo se harán a través de nuestra página web. No se tramitarán inscripciones por otro medio (correo electrónico, teléfono, redes sociales o físicamente en el Centro).
6. 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.
7. La única forma de comprobar que tomaste una sesión, es con tu firma en las listas. No podrán justificarse las asistencias con apuntes, fotografías o referencias de otras personas.
8. El acceso a las aulas será conforme al orden de llegada y estará sujeto a la operación del museo.
9. No se permite apartar ni reservar lugares en las unifilas o en las aulas (te invitamos a no poner mochilas u objetos en lugares que estén desocupados).
10. Está prohibido entrar con alimentos y/o bebidas que puedan caerse o derramarse fácilmente. Por favor trae tu bebida en un termo.
11. Una vez completo el aforo del aula, por motivos de seguridad **NO SE PERMITIRÁ EL ACCESO** (no puedes permanecer de pie ni sentado en el piso).
12. Está permitido ingresar al aula una vez iniciada la sesión, pero sólo se podrá acceder si hay lugares disponibles.