



## TALLER ON LINE: “GESTIÓN DEL DUELO AFECTIVO” SUPERACIÓN DE UNA PÉRDIDA

### ¿QUÉ VEREMOS?

**1.- Entender el Duelo** como algo necesario, una herramienta, un proceso que nos ayuda a superar una pérdida. Y por tanto a no temerlo ni a negarlo. Conocer las diferentes etapas con sus emociones, pensamientos y conductas características, así como su función... Negación, Rabia, Culpa. Tristeza, Rencor, Miedo, Aceptación...

**2.- Aprender a gestionar esas emociones** de forma que nos permitan recolocar en nuestra vida-mente a la persona/situación perdida,. Distinguir entre dolor y sufrimiento, entre necesitar y preferir, entre resignarse y aceptar, entre actuar y reaccionar, etc. Aceptar el miedo como algo inherente al cambio.

**3.-Cuestionar y elegir nuestros pensamientos dañinos**, identificando cuáles son distorsionados o irracionales y por tanto no se corresponden con la realidad. Controlar lo que nos decimos, y qué lenguaje utilizamos con nosotros mismos: Diálogo Interno: ¡Soy un inútil” Siempre acabo fracasando” “Todo me va mal” “Si hubiera...” “Nadie me valora” “No es justo que...”

**4.- Descubrir cuáles son las creencias**, hábitos de pensamiento, verdades consideradas intocables que nos acompañan toda la vida y no nos las hemos cuestionado. Ellas nos condicionan la forma en que por ejemplo concebimos el amor/dependencia, la pareja/contrato afectivo, familia/grupo de pertenencia, éxito/fracaso, lo injusto/lo que es, los deberías/los quiero, etc.

- "El amor duele". "El valiente es el que no tiene miedo",...
- "Llorar y estar triste es de débiles". "Debería ser, hacer", ...
- "Seré feliz cuando tenga..." "La pareja es el modo de sentirte completo",...

#### **5.- Aprender a focalizar en:**

- **En el momento presente**, en el instante vivido y no en el recordado o anticipado. Mindfulness. Relajación...

- **En los aspectos positivos**, en las valiosas pequeñas cosas, en los términos intermedios, en lo que tenemos y no en lo que nos falta, en el proceso y camino y no sólo en la meta/objetivo, etc.

- **En uno mismo**. En cómo soy, cómo me valoro, qué pienso quiero y siento. No en lo que él otro dice, piensa o hace.

No se trata de no olvidar al otro, o de machacarlo, sino de recolocar su recuerdo y relegarlo a otro plano, llenando su vacío con mi nuevo proyecto sobre mí mismo.

## METODOLOGÍA

- **ONLINE** (Teléfono o Skype).: 2 SESIONES individuales de 40 min. (semanal o quincenal). Mails semanales con documentos para leer, tareas para realizar, videos y audios.
- **Duración:** Cada persona estará de 2 a 3 semanas realizando el taller y en contacto conmigo, y se acordarán las fechas dependiendo de la disponibilidad horaria de ambos.
- **Horario a convenir.** Posibilidad de ampliar el número de sesiones (tarifas especiales).

## ¿CUÁNDO?

A partir del 23 de mayo. **Descuentos hasta el 20 de junio** (aunque se realice el taller en fechas posteriores). Riguroso orden de inscripción y pago. Máximo 25 personas.

## INSCRIPCIONES A PARTIR DEL DÍA 9 DE MAYO

Envía un correo a: [asesoramientopsiconline@hotmail.com](mailto:asesoramientopsiconline@hotmail.com) o contacta por Messenger con Ana Olaizola.

## INVERSIÓN:

45 euros. **Tarifa reducida de 35 €** para Teamers\* de la Asociación Española de Madres Separadas.

*(\*)Podrán acogerse a esta modalidad todas aquellas mujeres que ya sean teamers de la Asociación Española de Madres Separadas y aquellas que se den de alta antes de realizar la inscripción al taller, adquiriendo un compromiso mínimo de pago de un año.*

*La Asociación de Madres separadas se reserva el derecho de no aceptar en futuras ocasiones la participación con reducción de cuota de inscripción de aquellas personas que incumplan el compromiso de pago mensual para beneficiarse de las ventajas expuestas.*

**(Cuota de Teamer: 1 euro al mes)**

Teaming Asociación Española de Madres Separadas

TARIFAS SUJETAS A UN MÁXIMO DE 25 PERSONAS.