



EL DUELO EN NAVIDAD

A menudo, en Navidad y en otras fechas señaladas, el dolor debido a una pérdida es más intenso y el hueco que deja la ausencia de un ser querido se hace aún más grande.

A este dolor propio se une la inquietud, emoción e incluso malestar por la obligación de tener que resituarse en el contexto festivo y de mantener las relaciones familiares y compromisos sociales. En muchas ocasiones nos imponemos reprimir nuestro dolor, ahuyentar los recuerdos, mostrar tristeza y llorar para no estropear la fiesta e, incluso, impedimos al resto de las familias exteriorizar la pena. Todo esto, lejos de ayudarnos, puede sumirnos en un dolor mayor y provocarnos una sobrecarga emocional con consecuencias en nuestra salud.

Os ofrecemos un espacio donde juntas y juntos rompamos silencios y vivamos lo que nos toca vivir, entendiendo que el duelo y otras muchas pérdidas forman parte de la vida. Será un espacio donde, sin juicios podremos compartir nuestros miedos, dudas, sentimientos y emociones: ¿Y si me desbordo durante la celebración? ¿Y si me lo paso bien en algún momento?

Es un espacio dirigido a aquellas personas interesadas en reflexionar sobre el duelo, lo estén o no viviendo en este momento. NO se trata de un grupo terapéutico sino de un grupo de reflexión sobre los distintos aspectos implicados en un proceso de duelo.

OBJETIVOS

- NATURALIZAR LA VIVENCIA DE DUELO
- OBTENER RECURSOS PARA COMPRENDER Y AFRONTAR EL DUELO
- REFLEXIONAR SOBRE LOS MITOS DEL DUELO
- COMPRENDER EL DUELO COMO PARTE DE LA VIDA

CONTENIDOS

- INTRODUCCIÓN Y CONCEPTOS BÁSICOS ENTORNO AL DUELO
- TIPOS DE DUELO
- TIPOS DE AFRONTAMIENTOS ANTE UNA PÉRDIDA
- EL DUELO EN NAVIDAD Y FECHAS SEÑALADAS. EL ACOMPAÑAMIENTO
- MITOS SOBRE EL DUELO

CALENDARIO:

NOVIEMBRE: 28

DICIEMBRE: 5, 12, 19 ENERO: 9, 16, 23, 30

LUGAR: Civivox Condestable, Calle Mayor, nº 2.

precio
20€

miércoles
17:30 a 19:00

Información y matrículas:

Asociación Colectivo Alaiz

948 25 24 85 / ccalaiz@gmail.com

www.colectivoalaiz.org

IMPARTE: Isabel Lekunberri Iribarren