



## Curso

# SUPERAR LAS PÉRDIDAS PARA VIVIR EN PAZ

### Descripción del Programa

<b>Nombre del programa</b>	Superar las pérdidas para vivir en paz
<b>Tipo de programa</b>	Curso
<b>Área/Facultad/Escuela</b>	Instituto de La Familia
<b>Sede/Lugar</b>	Virtual / Autónomo con una sesión sincrónica
<b>Intensidad</b>	<b>Duración: 14 horas, distribuidas así:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 2 horas de sesión sincrónica con la profesora experta a través de MS Teams.</li><li>• 12 horas de trabajo autónomo - autodirigido de los estudiantes dedicadas a lectura de textos, previsión de contenidos y desarrollo de actividades.</li></ul>
<b>Fecha de inicio</b>	29 de abril de 2024
<b>Precio</b>	\$360.000 COP
<b>Modalidad</b>	Virtual
<b>Descuentos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Descuento Estudiantes y Graduados: 15%</li><li>• Descuento Familiar Empleado: 30%</li><li>• Descuento Empleado ASPAEN: 50%</li><li>• Descuento cónyuge e hijos de Graduado de pregrado o postgrado: 10%</li><li>• Descuento pronto pago (20 días): 10%</li><li>• Descuento Empleado Universidad de La Sabana: 50%</li><li>• Descuento Grupo de Personas de la misma empresa (2 a 5 personas): 5%</li><li>• Descuento Grupo de Personas de la misma empresa (6 a 9 personas): 7%</li><li>• Descuento Grupo de Personas de la misma empresa (+10 personas): 10%</li></ul>

#### Para más información:

Lenis Yamile Alfonso Gutiérrez  
CORREO: lenis.alfonso@unisabana.edu.co  
Cel/WhatsApp: (+57) 321 824 9369

#### Regístrate en nuestro formulario para recibir más información sobre el diplomado:



Haz click en el icono y te llevará automáticamente a nuestro formulario



# OBJETIVOS DEL PROGRAMA

- Realizar una contextualización del proceso de duelo frente a las diferentes pérdidas que puede experimentar la persona a lo largo de su vida, con el propósito de que los futuros proyectos personales y, en general la vida de quien lo realice, tenga un nuevo significado y, por consiguiente, se dé un desarrollo pleno y feliz.
- Entender el concepto de duelo frente a los diferentes tipos de pérdidas: la muerte; pérdidas emocionales tales como la pérdida de pareja, amigos, mascotas; pérdida del empleo; pérdida de la salud; pérdidas materiales.
- Entender las diferentes etapas del proceso de duelo: Shock, negación, ira/rabia, negociación, tristeza/depresión, miedo/culpa, aceptación/perdón.
- Entender qué tipo de duelo se está viviendo: duelo patológico, duelo anticipado, duelo negado, culpa o duelo no resuelto.
- Entender cómo se vive el duelo en las diferentes etapas de la vida: infancia, adolescencia, juventud, madurez y vejez.

#### Para más información:

Lenis Yamile Alfonso Gutiérrez  
CORREO: lenis.alfonso@unisabana.edu.co  
Cel/WhatsApp: (+57) 321 824 9369

#### Regístrate en nuestro formulario para recibir más información sobre el diplomado:



Haz click en el icono y te llevará automáticamente a nuestro formulario



# DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA

**El Curso se estructura en dos unidades de aprendizaje.**

- La primera unidad, **encamina al estudiante a conocer qué es el duelo**, cuáles son sus etapas, sus fases y qué tipos de pérdidas puede experimentar y vivir la persona en cada una de las **etapas de su ciclo vital**.
- La segunda unidad, **apunta a descubrir el sufrimiento como realidad humana** con una mirada trascendente y resiliente, además de permitir **encontrar recursos para pasar y acompañar el proceso de duelo**.

## PLAN DE ESTUDIOS

### **Unidad de aprendizaje 1: EL DUELO: CONCEPTO, ETAPAS Y TIPOS**

- ¿Qué es el duelo?
- Tres fases del duelo
- Modelo de Elizabeth Kübler-Ross
- Las 5 etapas del duelo
- Tipos de pérdida
- 5 tipos de duelo
- Duelo en distintas etapas de la vida

### **Unidad de aprendizaje 2: DOLOR Y SUFRIMIENTO: LA EMOCIÓN DURANTE EL DUELO COMO REALIDAD HUMANA**

- Una mirada trascendente del sufrimiento
- ¿Qué es la resiliencia y cómo construirla?
- ¿Cómo pasar y acompañar el proceso de duelo?
- Actos simbólicos de despedida
- ¿Qué ayuda puedo recibir?

#### **Para más información:**

Lenis Yamile Alfonso Gutiérrez  
CORREO: lenis.alfonso@unisabana.edu.co  
Cel/WhatsApp: (+57) 321 824 9369

#### **Regístrate en nuestro formulario para recibir más información sobre el diplomado:**



Haz click en el icono y te llevará automáticamente a nuestro formulario