

# PÉRDIDAS QUE NO PODEMOS SOLTAR: DESPEDIR A LOS SERES QUERIDOS

CURSO PRESENCIAL

**Fecha:** sábados 01, 08, 15 y 29 de noviembre de 2025

**Horario:** De 10:00 a 11:50 Hrs

**Perfil de público al que va dirigido:** Público interesado en el tema, público en general.

**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 de desarrollo humano y social, con un enfoque sostenible y resiliente para los sectores y poblaciones social, universitario y académico, de salud, educación, seguridad, gobierno y empresarial.

Ha implementado acciones conjuntas con escuelas, dependencias, empresas y ONGs, tiene presencia en medios y ha propuesto políticas públicas que consideren la resiliencia como un eje inherente al desarrollo humano.

En 2025 cumple 20 años de su fundación, la cual se dio a partir de ser reconocida con el Premio Nacional Juvenil de Ciencia y Tecnología por su Modelos Resiliente de Psicología Aplicada.

## Objetivos de aprendizaje

- Comprender el proceso de duelo: Explorar las diferentes etapas del duelo y las emociones asociadas a cada una.
- Normalizar el dolor: Reconocer que el dolor por la pérdida es una experiencia universal y necesaria.
- Promover la aceptación y el crecimiento personal: Acompañar a los participantes en el proceso de aceptación de la pérdida y en la búsqueda de un nuevo significado en la vida.



## Sesiones

### Sesión 1 "Entendiendo el duelo"

El duelo como un proceso individual y único.

### Sesión 2 "Las emociones en el duelo"

Cómo identificar y expresar las emociones de manera saludable.

### Sesión 3 "Herramientas para transitar el duelo"

Auto consciencia, expresión creativa, apoyo solidario.

### Sesión 4 "Sanando y Avanzando"

Construyendo un nuevo capítulo en la vida.

Se entrega constancia de participación con el 80% de asistencia



## IMPORTANTE

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 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 fácil. 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.

