

## Programa de Acompañamiento en Duelos



La pérdida de un ser querido supone una profunda herida y un desafío para el ser humano. El dolor de la muerte nos confronta con el dolor de la existencia, con las eternas preguntas sobre el sentido de la vida e incluso sobre nuestra identidad. Cuestiones existenciales que nos acompañan desde el inicio de la humanidad. Y al mismo tiempo, nunca hemos estado tan solos en este proceso.

En nuestra sociedad actual no hay espacios para el dolor, la enfermedad o la muerte. Y es en este contexto de soledad, en el que nace este programa de acompañamiento que nos parece tan importante.

### ¿A quién va dirigido?

El programa está dirigido a cualquier persona que esté en situación de duelo.

### ¿En qué consiste?

Partiendo de que el duelo no es una enfermedad, sino un proceso natural que todos atravesamos cuando nos confrontamos a la pérdida de un ser querido, el programa proporciona un espacio seguro en el que podemos expresar y compartir el dolor de la pérdida.

Durante 8 semanas, en sesiones de 1,30h transitaremos diferentes etapas y tareas del duelo respetando los ritmos y necesidades de cada persona.

Herramientas de Mindfulness y Compasión serán ofrecidas en cada sesión como valiosos recursos a integrar, junto con la fuerza y la energía del grupo.

Este programa es online, para facilitar el acceso a personas desde diferentes rincones del mundo.



### Información práctica

- Comenzamos el 22 de enero de 2024, los lunes de 19.00h a 20.30h durante 8 semanas.
- Nos reuniremos **vía ZOOM**. Solo necesitas acceso a internet y un espacio tranquilo en casa desde donde poder conectarte.
- El precio del programa es de 185 euros.
- Puedes contactar por email y/o por teléfono a las facilitadoras cualquier duda que tengas. (verás sus datos más abajo).



### Te acompañan:

**Iciar Villaceros.** Psicóloga General Sanitaria.  
Sevilla. Tél: +34 647 74 40 14

[Villaceros.psicologia@gmail.com](mailto:Villaceros.psicologia@gmail.com)

**Gema Adán Fuentes.** Psicóloga Clínica. Bruselas.  
Tél +32 (0)484 68 00 44

[gema@adan-psy.com](mailto:gema@adan-psy.com)