

ESCUELA DE CRECIMIENTO

EL CAMINO INTERIOR

Comprendiendo mi duelo

“El duelo no es el final del amor, sino una de sus formas más profundas.”



INICIO

MARTES 14 DE JULIO

No superamos una pérdida, aprendemos a vivir con ella.

Elisabeth Kübler-Ross



El duelo es una de las experiencias más profundas y universales del ser humano. Este curso es un espacio de acompañamiento, reflexión y herramientas para transitar las pérdidas con mayor consciencia, comprensión y apertura. **A lo largo de cuatro encuentros semanales**, exploraremos el duelo desde una mirada integradora que incluye la dimensión emocional, mental y transpersonal. Porque los duelos no se superan, se transitan.

Semana 1 — Martes 14 de julio

El proceso del duelo

El duelo no es una enfermedad ni una debilidad: es la respuesta natural ante cualquier pérdida significativa. En este primer encuentro exploraremos qué es el duelo, cómo se manifiesta en el cuerpo, las emociones y los pensamientos, y por qué es tan importante darle lugar.

- + ¿Qué es el duelo? Definición y alcance
- + Las dimensiones del duelo: emocional, física, cognitiva y social
- + La importancia de no evitar ni acelerar el proceso
- + Mitos y verdades sobre el duelo

Las fases del duelo

Conocer las fases del duelo nos ayuda a orientarnos en el camino, sin esperar que el proceso sea lineal ni igual para todos. Revisaremos los modelos clásicos y contemporáneos, y comprenderemos que el duelo no tiene una “llegada” única sino múltiples instancias de transformación.

- + El modelo de Elisabeth Kübler-Ross: negación, ira, negociación, depresión y aceptación
- + Modelos contemporáneos: el duelo oscilante de Stroebe & Schut
- + La no-linealidad del duelo: retrocesos y avances
- + ¿Cuánto dura un duelo? Expectativas realistas

Semana 2 — Martes 21 de julio

Los tipos de pérdida

Solemos asociar el duelo únicamente con la muerte de un ser querido, pero las pérdidas adoptan múltiples formas a lo largo de la vida. En este encuentro ampliaremos la mirada para reconocer y validar todas las formas en que podemos experimentar una pérdida.

- + Pérdidas por muerte: duelos anticipatorios y repentinos
- + Pérdidas relacionales: separaciones, divorcios, alejamientos
- + Pérdidas de identidad: roles, proyectos de vida, etapas vitales
- + Pérdidas de salud: el cuerpo como escenario del duelo
- + Duelos colectivos y sociales: migraciones, crisis, cambios culturales
- + El duelo ambiguo: las pérdidas que no tienen un cierre claro
- + Reflexión personal: ¿qué pérdidas han marcado mi historia?

Semana 3 — Martes 28 de julio

Herramientas para transitar el duelo

Atravesar el duelo no significa sufrir sin recursos. En este encuentro compartiremos herramientas prácticas y compasivas para acompañarse a uno mismo —y acompañar a otros— durante el proceso de duelo, integrando el cuerpo, la mente y el mundo interior.

- + La autocompasión como base del proceso
- + Escritura terapéutica y expresión emocional
- + El ritual como lenguaje simbólico del duelo
- + Mindfulness y presencia compasiva ante el dolor
- + El movimiento y el cuerpo como vías de integración
- + Red de apoyo: cómo pedir ayuda y dejarse sostener
- + Señales de alerta: cuándo buscar acompañamiento profesional

Semana 4 — martes 4 de agosto

El sentido profundo del duelo

Las pérdidas, por dolorosas que sean, pueden ser portales de transformación. En este cuarto encuentro exploraremos el sentido que puede emerger del duelo cuando se lo transita con conciencia, y la posibilidad de crecer a través de él.

- + El crecimiento postraumático: qué nos enseña la psicología positiva
- + Encontrar significado sin forzar la re-significación
- + La gratitud como práctica en tiempos de pérdida
- + Integrar la pérdida en el relato de vida

La mirada transpersonal

La terapia transpersonal amplía los límites de la comprensión del duelo al incluir dimensiones espirituales, simbólicas y de conexión con algo más grande que uno mismo. **Este cierre invita a explorar el duelo como un umbral de transformación profunda.**

- + ¿Qué es la terapia transpersonal y cómo se aplica al duelo?
- + La pérdida como iniciación y umbral de transformación

- + Continuidad del vínculo: más allá de la muerte física
- + Prácticas de cierre y conexión con el sentido
- + Integración del camino recorrido durante el curso

“El duelo no es el final del amor, sino una de sus formas más profundas.”



Fechas de encuentros online:

de 20:00 a 21:00 h (hora España Peninsular)

- + Martes 14 de julio
- + Martes 21 de julio
- + Martes 28 de julio
- + Martes 04 de agosto

INVERSIÓN

Importe : 140€

111€ antes del 25 de junio.

Contacto para información e inscripciones



info@escueladecrecimiento.com



+34 680998344

Facilita:



Mariela Mazza
Terapeuta Transpersonal

- + Cofundador de Escuela de Crecimiento S.L.
- + Especialista en trabajo con el inconsciente.
- + Especialista en Constelaciones Familiares.
- + Responsable Área de Desarrollo Transpersonal en Avatar Psicólogos Marbella.
- + Autora del libro *“Búho, una aventura del despertar.”*
- + Creadora de www.estimavirtual.com plataforma online de crecimiento personal.
- + Creadora de *El podcast de Mariela Mazza*



ESCUELA DE CRECIMIENTO

DE LO PERSONAL A LO TRANSPERSONAL

Sigamos conectados

 @escueladecrecimiento

 /escueladecrecimiento

 www.escueladecrecimiento.com

 [clases gratuitas](#)