

Acompañamiento en Duelo y Pérdidas graves: desde la presencia y la sintonía relacional"

El programa "***Acompañamiento en Duelo y Pérdidas graves: desde la presencia y la sintonía relacional***", es un programa de nueve meses diseñado para desarrollar las cualidades de la presencia, la sintonía relacional, la indagación respetuosa, la compasión, el autocuidado, la sabiduría del no juicio y el coraje para acompañar en los procesos de dolor y sufrimiento asociados a una pérdida significativa propia y/o ajena.

Este programa dirigido a la población general y a profesionales vinculados con el sufrimiento, integra psicología contemporánea con investigación científica sobre el duelo y prácticas contemplativas tradicionales y relacionales vinculadas a la pedagogía de la muerte, el suicidio y la compasión, siendo desarrollado por un equipo docente multidisciplinar de dilatada experiencia en el acompañamiento en el duelo, las pérdidas graves y el proceso de morir.

El acompañar desde la presencia y la compasión va más allá de sentir más empatía y preocupación por los demás. Al entrenar compasivamente nuestra mente y corazón hace surgir en nosotras/os la fortaleza para estar con el sufrimiento, el valor para actuar con autocuidado, y la resiliencia para prevenir el agotamiento o burnt out. Estas cualidades facilitan y apoyan, a su vez, una serie de cambios positivos, desde mejorar las relaciones interpersonales y con las personas a las que cuidamos o con quienes convivimos, hasta hacer una diferencia positiva en el mundo.

➤ **¿EN QUÉ CONSISTE EL PROGRAMA?**

Cada sesión incluye una parte pedagógica-teórica y charlas, y otra de ejercicios relacionales, dinámicas vivenciales y conversaciones grupales. Debates en grupos reducidos, videos y reflexiones conjuntas. Todas las dinámicas están relacionadas con el tema de cada clase. Cada ejercicio es a la vez un medio para entrenar la empatía, la escucha profunda y la presencia auténtica.

Después de cada sesión se enviará material complementario opcional, vía drive. Las sesiones serán presenciales y no se grabarán, y habrá acceso a acudir a módulos sueltos.

➤ **CONTENIDOS**

El programa de "***Acompañamiento en duelo y pérdidas graves. Desde la presencia y sintonía relacional***" consiste en nueve módulos que se recorren en 9 meses, un fin de semana cada mes de Octubre a Junio del 2022-2023.

- Módulo I: Conceptos básicos del acompañamiento en duelo y pérdidas graves. Facilita: Izaskun Andonegi.

En este módulo nos acercaremos a las bases de lo que es y no es acompañar en un proceso de duelo, y ante el sufrimiento. Como lo hago yo para crear seguridad en ese espacio. Veremos también el duelo como proceso adaptativo a la pérdida, los mitos que lo acompañan, sus manifestaciones, afrontamientos desde una mirada respetuosa y multidimensional. Cual es el camino hacia el duelo complicado. Nos acercaremos a vivenciar lo que es estar en sintonía ante el sufrimiento propio y ajeno, además de validar relacionalmente la vivencia del duelo como base del acompañamiento.

- Módulo II: Modelo de acompañamiento en duelo Integrativo-Relacional IPIR 4-Dimensiones© de Alba Payás. Facilita: Angel Pascual.

Elaborar el proceso del duelo, es mucho más que llorar o sentir aflicción por la pérdida significativa o el ser querido fallecido. Elaborar este proceso implica elaborar el impacto que el trauma produce en la vida del doliente, además de cargar de función al sistema de afrontamientos desplegado para mitigar el sufrimiento. Acompañar en el duelo también supone hacerlo en aquellas tareas relacionales de lo que quedó por vivir, los asuntos pendientes, o lo que me hacía sentir, y cargar de sentido a la totalidad de la experiencia. Por tanto a través del modelo Integrativo Relacional de las 4 Dimensiones (trauma, protección, integración y transformación), en este módulo exploraremos lo que es acompañar en cada una de estas dimensiones: en la experiencia traumática, en la culpa o el enfado, en la experiencia de echar de menos profundamente, y en el crecimiento post-traumático. Dándonos todo ello una visión integradora y relacional del proceso de duelo como respuesta sana, natural y adaptativa.

.- Módulo III: Mi relación con las pérdidas y la muerte. Facilita: Mar Cortina.

Explorar nuestra relación con las pérdidas y la muerte, es la manera de afinar “nuestro instrumento” conscientemente para ofrecernos a un acompañamiento genuino y presente.

Un módulo experiencial donde tomaremos contacto con nuestra propia consciencia de impermanencia, danzando con y junto a ella. Nos aproximaremos a las sensaciones y experiencias transformadoras que produce la consciencia de nuestra existencia y de “mi vida sin ti”. Vivir con consciencia de mortalidad, por una vida con sentido. Reflexionaremos desde la dimensión transcendental: ¿Quién muere?.

- Módulo IV: La sabiduría de lxs menores ante la muerte y el duelo. Un cambio de paradigma. Facilita: Naroa Martinez.

La muerte y el duelo en la infancia y adolescencia, en casa como en la escuela. Atención a la muerte y el duelo en la comunidad educativa: Pedagogía, Didáctica y Protocolos. La importancia de los rituales y la inclusión en ellos de niños y adolescentes. La muerte de la mascota.

- Módulo V: El acompañamiento existencial: atendiendo a lo que sobrevive. El modelo de abordaje existencial. Facilita: Pilar Feijoo.

El objetivo del abordaje existencial es potenciar el propio campo de decisión y libertad en cada situación que afrontamos en la vida. El módulo ofrece una serie de experiencias y comprensiones fenomenológico-existenciales que doten a quienes acompañan de la fuerza silenciosa del estar ahí, en presencia, y manteniendo el acompañante una buena relación con el hecho de la propia muerte y la de los seres queridos .

- Modulo VI: Acompañar en el duelo por la muerte de un hijo/a. Facilita: Eider Otxoa.

La muerte de un menor. Las necesidades relacionales de los progenitores en duelo. El duelo de los hermanos/as. El duelo gestacional, perinatal y neonatal. El duelo por la muerte de un hijo/a adulto/a.

- Módulo VII (sábado): Acompañar en el duelo de las personas mayores. Duelo y geriatría. Facilita: Maite Urzain.

Duelo y geriatría. Característica especiales. Las pérdidas en el ciclo vital, duelos múltiples. La sabiduría de nuestros mayores. Necesidades relacionales de los mayores en duelo. Factores de riesgo y protección que influyen en la complicación en duelo. Terapia de la reminiscencia. Terapia de la dignidad. Duelo y Alzheimer, como afecta el deterioro cognitivo en el duelo. El duelo por la mascota, un duelo desautorizado.

- Módulo VII (domingo): Acompañar grupos de apoyo en duelo. Facilita: Izaskun Andonegi

Dinamización grupos de duelo. La necesidad de reciprocidad en duelo. Tipos de grupos de apoyo. Género y duelo. Pautas de bondad y funcionamiento al acompañar un grupo de apoyo en duelo. El arte de validar e indagar desde el respeto.

- Módulo VIII: Acompañar en el duelo tras un suicidio. Rompiendo mitos, construyendo consciencia. Facilitan: Txema Ormazabal e Izaskun Andonegi

Pensamientos erróneos y mitos en torno a la conducta suicida. ¿Se puede prevenir?. Señales de alerta. Factores de riesgo y factores precipitantes. Acompañar en la ideación suicida y tentativa suicida. Autolesiones.

Cuando un menor se da muerte. Acompañamiento desde la escuela y a la familia.

Atención en la postvención: Cuidar la atención a la familia, tanto en el lugar del suceso como posteriormente. El duelo social añadido. Estigma y miedos. Acompañar a los/as supervivientes tras un suicidio consumado. Las preguntas frecuentes del superviviente. La culpa del superviviente. Autocuidado en el duelo por suicidio.

- Módulo IX: Autoconciencia, autocuidado y compasión en duelo. El arte de cuidarse amablemente. Facilita: Izaskun Andonegi.

A través de este módulo nos entregamos al arte de cuidarnos: Mindfulness, Humanidad Compartida y autocompasión Cuidar el cuerpo, el corazón y la mente. Compasión para prevenir el desgaste por empatía. Los tres sistemas de autorregulación emocional según Paul Gilbert, un mapa de ruta para cultivar el equilibrio emocional en lo cotidiano. Atender mi propio sufrimiento autocompasivamente teniendo al amigo/a dentro. Terminando con la práctica de Tonglen: una herramienta milenaria para lidiar con el sufrimiento propio y ajeno.

➤ **CRONOGRAMA**

Calendario:

(Hora de España UTC+2)

Sábados de 10.00h a 13.00h y de 15.30h a 19.30h

Domingos de 10.00h a 13.00h

Octubre: 15 y 16

Noviembre: 26 y 27

Diciembre: 10 y 11

Enero: 14 y 15

Febrero: 4 y 5

Marzo: 4 y 5

Abril: 1 y 2

Mayo: 13 y 14

Junio: 3 y 4

Modalidad: Presencial

Importe: 1350€ curso completo. (150€ por módulo)

Formulario inscripción: <https://forms.gle/8WnH7ExQWmonKUQr8>

+info y formalización matriculas : [info@ barakaintegral.org](mailto:info@barakaintegral.org) / +34 605 626 055

Coordinación:

Izaskun Andonegi Goikoetxea

➤ **EQUIPO DOCENTE**



Izaskun Andonegi Goikoetxea

Enfermera paliativista y responsable asistencial en BIDEGIN, servicio de apoyo al duelo y enfermedad grave avanzada de Gipuzkoa, institución de la que soy Fundadora y Directora. Máster en Cuidados paliativos por el ICO – Centro colaborador de la OMS y Master en Counseling Integrativo-Relacional en duelo, pérdidas graves y trauma IPIR- UB. Docente y conferenciante habitual en universidades e instituciones sociosanitarias. Con más de 25 años de experiencia en el acompañamiento de personas en duelo y en el proceso de morir y sus familiares. Instructora certificada en el Entrenamiento en el Cultivo de la Compasión (CCT) Stanford University y miembro docente del Compassion Institute (EEUU). Terapia Centrada en la Compasión (CFT). Miembro de la SECPAL y de ARINDUZ (Sociedad Vasca de Cuidados Paliativos). Medalla al mérito ciudadano de San Sebastián, 2022.



Ángel Mª Pascual Blanco

Licenciado en psicología, habilitación sanitaria. Máster en Counseling Integrativo Relacional en duelo y pérdidas.- IPIR- UB. Psicoterapeuta acreditado por la IIPA (Asociación internacional de psicoterapia integrativa). Vicesecretario del Colegio oficial de Psicología de Bizkaia y responsable del área de Psicología de emergencias y catástrofes durante 8 años (2010-2018). Responsable asistencial y coordinador del centro de Psicología y Fisioterapia Ades en Barakaldo, Bizkaia. Terapeuta y facilitador en terapia de duelo individual y grupal. Docente en el master IPIR de duelo y pérdidas. Supervisor de equipos en cuidados paliativos. Miembro fundador de ASBIDU (Asociación de apoyo al duelo de Bizkaia). Formación en Análisis Transaccional y Miembro de APPHAT (Asociación de profesionales de psicología humanista y análisis transaccional).



Mar Cortina Selva.

Maestra. Psicopedagoga. Doctora en Ciencias de la Educación. Fundadora y presidenta de la Asociación española de Tanatología. Autora de libros y artículos sobre Pedagogía, Cine y Muerte y del cuento infantil "*¿Dónde está el abuelo?*". Creadora de la web marcortina.com. Colabora con la Conselleria de Educación en temas de duelo. Imparte formación presencial y online.



Pilar Feijoo Portero

Licenciada con grado en Pedagogía. Obtuve la suficiencia investigadora con un proyecto de tesis sobre cómo acompañar la ansiedad de los niños frente a la muerte. Psicoterapeuta de Familia y pareja reconocida por la FEAP. Miembro Numerario de la Asociación Vasconavarra de Terapia Familiar - AVNTF Psicoterapeuta de Constelaciones Familiares reconocida por la FEAP. Miembro Didacta de la Asociación Española de Constelaciones Familiares y Sistémicas - AECFS Trabaja en consulta privada de psicoterapia, pedagogía y formación en Bilbao. Facilita formación basada en competencias y realiza intervenciones sistémicas en organizaciones. Ha impartido diferentes programas formación para el afrontamiento de la muerte dirigidos a personal sanitario y educativo.



Naroa Martinez Suarez

Maestra de infantil y primaria y Psicopedagoga. Especializada en Counseling en duelo, trauma y pérdidas graves (Instituto IPIR-UB) y Pedagogía de la Muerte (Mar Cortina). Divulgadora de la pedagogía de la muerte y del duelo en RRSS (Heriotza Hurrekin).



Txema Ormazabal Elola

Profesor de secundaria jubilado, miembro de Bidegin, coordinador *guía de orientaciones para una actuación educativa en procesos de duelo*, publicada por Bidegin y experto en Suicidología por la UPV.



Maite Urzain Martinez

Enfermera especialista en geriatría y salud mental. Experta en duelo , pérdidas graves y trauma IPIR-UB. Docente de duelo. 22 años de experiencia en atención directa con personas mayores, familias y allegados. Colabora con diversos colectivos de iniciativa social; (Bizipoz, Nagusien kontseilua, San Felipe) realizando divulgación del duelo normal y prevención del duelo complicado. Actualmente trabaja en Osakidetza. SVS.