



## TITULO DE EXPERTO EN EL PROCESO M.A.R.

### ACOMPAÑAMIENTO EN LA ELABORACIÓN DE DUELOS

MODALIDAD ON LINE

#### CONTENIDOS

1. Presentación y justificación. Fundamentación del Proceso MAR
  - 1.1. Presentación metodológica del curso. Modo de trabajo.
  - 1.2. Origen del Proceso MAR y objetivos.
  - 1.3. El Proceso MAR desde las diferentes corrientes psicológicas. Una perspectiva integradora desde el humanismo y la visión sistémica.
  - 1.4. ¿Por qué psicologizar las pérdidas? Pérdidas naturales y pérdidas no naturales.
  - 1.5. El duelo y su repercusión en el tiempo. Pasado, presente y futuro.
  - 1.6. Filosofía del proceso MAR:
    - 1.6.1. De las Culpas al agradecimiento.
    - 1.6.2. Del Sufrimiento al Dolor.
    - 1.6.3. Del miedo al amor.
  
2. El Duelo. Perspectivas y fases.
  - 2.1. Definición del concepto de Duelo desde el Proceso MAR.
  - 2.2. Perspectiva antropológica del duelo. Consecuencias culturales y la importancia de los rituales.
  - 2.3. El duelo anticipado. El “tiempo de oro”.
  - 2.4. Duración del duelo: normal y patológico.
  - 2.5. Diferencias entre las fases del duelo y fases de la elaboración del duelo.
  
3. La Culpa como elemento clave en la elaboración del duelo.
  - 3.1. Características generales de la Culpa. Origen y perspectiva antropológica.
  - 3.2. Clasificación de la Culpa.
    - 3.2.1. Por acción, por omisión y “ser feliz”.
    - 3.2.2. CULPA sana y Culpa insana.
  - 3.3. Diferencia entre deudo y Culpa.
  - 3.4. Consecuencias de la Culpa en el proceso de elaboración del duelo.
  - 3.5. La Culpa y su resolución. Expiación, rencor y perdón.
  
4. Duelo y pérdidas.
  - 4.1. Clasificación de las pérdidas:
    - 4.1.1. Por la forma: esperada, repentina y deseada.
    - 4.1.2. Por su contenido: afectivas, laborales, sociales, materiales, corporales, espirituales y evolutivas.
  - 4.2. Repercusión de los diferentes tipos de pérdidas en los sentimientos de Culpa.
  - 4.3. Duelo y gestión de la frustración. Una propuesta de elaboración.
  - 4.4. Introducción a los mecanismos de defensa.





4.5. Hipótesis de trabajo del Proceso MAR. Fundamentación psicoterapéutica.

### 5. Fases del Proceso MAR.

#### 5.1. Fase 1. Aceptación de la pérdida

- 5.1.1. La negación: conductas y pensamientos
- 5.1.2. Fundamentación del uso de rituales.
- 5.1.3. Casos especiales: COVID-19, desaparecidos...
- 5.1.4. Historia de la relación

#### 5.2. Fase 2. Conexión con el dolor y la rabia.

- 5.2.1. La racionalización. la disociación
- 5.2.2. La anestesia emocional
- 5.2.3. Las adicciones
- 5.2.4. Recursos para facilitar la conexión
- 5.2.5. La historia de las culpas

#### 5.3. Fase 3. Saneamiento de las culpas

- 5.3.1. Identificación (acción-omisión, "ser feliz")
- 5.3.2. La proyección
- 5.3.3. La silla vacía
- 5.3.4. El perdón
- 5.3.5. Casos especiales: suicidio, padres/madres coraje, homicidios y negligencias profesionales

#### 5.4. Fase 4. Despedida agradecida

- 5.4.1. El testamento psicológico.
- 5.4.2. Carta y rituales de agradecimiento

#### 5.5. Fase 5. Reutilización de la pérdida en beneficio de la comunidad

#### 5.6. La importancia del cierre y despedida

#### 5.7. Propuesta de Tarea/ritual final

### MATERIAL COMPLEMENTARIO:

- PDF con los contenidos estructurales de la formación.
- Conferencia del curso de Psicología Práctica para la vida: "Del miedo al amor"
- Conferencia del curso de Psicología Práctica para la vida: "Dependencia, Culpa, Perdón y Agradecimiento"
- Conferencia del curso de Psicología Práctica para la vida: "Frustración, Agresividad y Violencia".
- Material audiovisual basado en fragmentos de películas y series sobre el contenido de estudio, con una guía de análisis.
- Artículos complementarios sobre el contenido de estudio.
- Webinar sobre el acompañamiento en el duelo durante el periodo de aislamiento.
- Listado de material bibliográfico sobre el duelo y su intervención.
- Lista de reproducción en Spotify con música seleccionada para cada momento de la intervención.
- Guía de autoevaluación de cada sesión teórica.

