



## **CURSO BASICO DE ACOMPANIAMIENTO AL PROCESO DE MORIR**

### **¿PARA QUÉ?**

En la vida siempre vamos a encontrar alguna situación en que tendremos que acompañar a otros en su proceso de morir. Descubrir nuestras capacidades para manejar las emociones que aparecen es fundamental. Tenemos la posibilidad, con este curso, de desarrollar todos los recursos que tenemos para tratar de aliviar el sufrimiento de la persona y el nuestro propio.

Trabajaremos aspectos como la acogida, la presencia, y la empatía en el marco de la compasión que nos mueve a acercarnos al otro ser humano. Humanidad compartida.

### **DOCENTES:**

**VICENTE ARRÁEZ Y  
MARISOL MARTINEZ**

# OBJETIVOS

## OBJETIVOS

- Revisar las características de la enfermedad del período terminal y las necesidades de pacientes y familiares en esta etapa de la vida.
- Conocer el funcionamiento y las actividades de los voluntarios.
- Desarrollar habilidades específicas para el acompañamiento.

## METODOLOGIA

Trabajaremos aspectos cognitivos y fundamentalmente trabajos con dinámicas experienciales que nos permitirán explorar nuestras capacidades.



# CONTENIDOS



- La Persona Enferma
  - El proceso de morir. Etapas.
  - La agonía.
  - Herramientas para el acompañamiento.
  - La dimensión espiritual del proceso de morir.
  - La Familia - Rol de los familiares.
  - El Voluntariado o Acompañante
- 
- Desarrollo de las herramientas de Presencia, conexión y compasión a:

## Nivel del cuerpo

Escuchando al propio cuerpo.

Despertar: Ejercicios para despertar cuerpo y mente.

Prácticas de Tai Chi y Chi Kung y Yoga

## Nivel emocional

Reconocimiento de patrones y reacciones.  
Conexión empática. La comunicación con el otro.

Técnicas de autorregulación emocional.  
Presencia y Ecuanimidad.

## Nivel espiritual

La práctica de la compasión.

Integración de todos los niveles.

Transcendencia

DOCENTES

**VICENTE ARRAEZ**

Médico intensivista y asesor en la redacción de la Ley 16/2018 de junio, de derechos y garantías de la dignidad de la persona en el proceso de atención al final de la vida de la Comunitat Valenciana. Coautor y editor del libro "La muerte y el morir". Presidente y Coordinador del programa de formación de la FMH.



**MARISOL MARTINEZ**


Enfermera  
UCI de Trauma y Emergencias,  
atención primaria.  
Profesora de Yoga Terapéutico y  
Experta Universitaria en Mindfulness  
en Contextos de Salud.



# INFORMACIÓN



## DONDE

- SAKURA YOGA   
C/Clavel 12  
Barrio de Monachil  
Autobuses directos desde  
Granada


## HORARIO

- Viernes de 18:00 h a 21:00 h
- Sábado de 9:30 h a 20:00 h (con un descanso para comer)
- Domingo de 9:30 h a 14:00 h

PRECIO: 220€

\*\*para inscripciones antes del 24 de marzo, precio reducido 190€  
PLAZAS LIMITADAS

## INSCRIPCIONES

- [www.fundacionmetta.org](http://www.fundacionmetta.org)
-  618 87 38 00
- [formacion@fundacionmetta.org](mailto:formacion@fundacionmetta.org)
- Transferencia a la cta. de la Fundación  
ES12 2100 5102 8813 0054 4996
- Tarjeta de crédito