

**MADRID 30 Y 31 DE  
OCTUBRE**

**CURSO**

**GESTIÓN DE LAS  
EMOCIONES.**

**MORIR EN LA  
PANDEMIA**



# INFORMACIÓN INFORMACIÓN INFORMACIÓN



## DONDE

- Centro Mandala  
C/ Cabeza 15 2º  
Sala 1  
Metro L1 Tirso de Molina

## HORARIO

- Sábado 30 de 9:00 h a 21:00 h (con un descanso para comer)
- Domingo 31 de 9:00 h a 14:00 h

**INSCRIPCION:** 180 €

En la web [www.fundacionmetta.org](http://www.fundacionmetta.org),

- con Tarjeta de crédito o,
- por transferencia

1. Realiza el ingreso en la cta. de la Fundación, poniendo en el concepto:  
CURSO MAD OCT  
ES95 2038 2478 2960 0036 5193

Envía el resguardo del ingreso al mail:  
[formacion@fundacionmetta.org](mailto:formacion@fundacionmetta.org)

# CONTENIDO

## CONTENIDO

### CONTENIDO



- Las particularidades de morir en la pandemia
- Actitudes generales y personales ante la muerte y el morir durante la pandemia.
- Reconocer cuales son las actitudes de los participantes ante la muerte: el papel del miedo.
- Prácticas para transformar el miedo en actitud compasiva amorosa
- Ejercicios para experimentar con el miedo a la pérdida, al fracaso al acompañamiento.
- Trabajaremos la relación con el morir en los niveles físico, emocional y espiritual



# CONTENIDO

## CONTENIDO

### CONTENIDO



#### CONTENIDO:

Desarrollo de las herramientas de Presencia, conexión y compasión a:

##### Nivel del cuerpo

- Escuchando al propio cuerpo.
- Despertar: Ejercicios para despertar cuerpo y mente.

##### Nivel emocional

- Reconocimiento de patrones y reacciones.
- Conexión empática. La comunicación con el otro.
- Técnicas de autorregulación emocional.
- Presencia y Ecuanimidad.
- Desarrollo de habilidades para manejar el estrés.
- Los cuidados

##### Nivel espiritual

- La práctica de la compasión.
- Integración de todos los niveles.
- Transcendencia

# METODOLOGIA



## **METODOLOGÍA**

Fundamentalmente se trata de una propuesta experiencial, con una síntesis de contenido cognitivo y, sobre todo, del descubrimiento de nuestras propias capacidades. A base de ejercicios prácticos y herramientas procedentes de la integración y experiencia de diferentes culturas y sabidurías tradicionales.

## **DIRIGIDO POR: DR. VICENTE ARRAEZ**

Vicente Arráez Jarque, es Médico especialista en cuidados intensivos. 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.

AULA DE FORMACIÓN FUNDACION  
METTA-HOSPICE