

# Sensibilización sobre pérdidas y rupturas vitales

Ikas Vital

Del 8 de octubre al 10 de diciembre de 2026

Jueves 11:30-12:45

40€



**Fundación Vital Fundazioa** oferta una amplia selección de cursos formativos y culturales que se realizan tanto presencialmente como online impartidos por profesores expertos en las distintas materias.

## Información

### Contenido

#### 1. Comprender la muerte, el duelo y las pérdidas

#### **Objetivo**

Entender qué ocurre cuando vivimos una pérdida.

#### **Contenidos**

- Qué es el duelo: mitos y realidades.
- Tipos de pérdidas:

- Muerte.
- Salud.
- Relaciones.
- Roles.
- Etapas vitales.
- Reacciones esperables durante el proceso de duelo.
- Señales de alerta o reacciones que requieren atención.
- Diferentes formas de vivir el duelo y creencias sobre la muerte.

## **2. Transitar las pérdidas y los cambios vitales**

### **Objetivo**

Conocer recursos de afrontamiento para sostener el proceso de duelo.

### **Contenidos**

- Estrategias para gestionar emociones difíciles.
- La soledad y la importancia de la red de apoyo.
- Adaptación a rupturas y cambios vitales:
  - Pareja.
  - Familia.
  - Salud.
  - Jubilación.
- Recuerdos, culpa, asuntos pendientes y despedidas.
- Autocuidado durante el proceso.

## **3. Integrar, reconstruir y abrir nuevas etapas**

### **Objetivo**

Comprender el valor de la resignificación de lo vivido.

### **Contenidos**

- Integrar la pérdida en la propia historia de vida.
- Reconstruir la identidad tras los cambios vitales.
- Resiliencia y crecimiento personal.
- Nuevos proyectos vitales.
- Vínculos presentes y legado personal.

### **Horario, duración y lugar**

En la Casa del Cordón (Cuchillería 24) jueves de 11:30 a 12:45. Del 8 de octubre al 10 de diciembre de 2026.

### **Precio**

40€

# Desarrollo del curso

Curso impartido por Agintzari, cooperativa de Iniciativa Social comprometida con las necesidades sociales y la generación de valor social.

## Inscripciones

- **Inscripciones al sorteo:** Del 15 de julio a las 08:30 al 3 de septiembre a las 23:59.
- **Sorteo de plazas:** 7 de septiembre de 2026
- **Publicación adjudicatarios/as:** 8 de septiembre de 2026
- **Pago plazas adjudicatarios/as:** Del 8 al 13 de septiembre de 2026

Las **inscripciones** se pueden hacer de dos formas:

- **PRESENCIALMENTE** en nuestra sede, en Casa del Cordón (Cuchillería, 24) , del 15 al 31 de julio y del 26 de agosto al 3 septiembre
- **ONLINE**, del 15 julio al 3 de septiembre.

Si deseas inscribirte en varios cursos, deberás realizar una inscripción independiente para cada uno de ellos.

Inscríbete a través del siguiente formulario: