

# 8 antídotos para el miedo a la muerte

CURSO PRESENCIAL

*María del Mar Cortina Selva*



## Introducción

Nuestra relación con la muerte, con lo que se acaba está condicionada y limitada por la cultura y la familia en la que crecemos, pero más allá de eso está lo que sentimos cada uno y una de nosotros/as. En nuestra mano está elegir si vivimos de espaldas a la muerte o la miramos de frente y esta es nuestra invitación: Mirarla sin miedo. Esta actitud, este gesto valiente y humilde comporta muchos beneficios personales, familiares y sociales y evita mucho sufrimiento innecesario por eso nos parece de vital importancia seguir sembrando semillas que nos ayuden a abrir los ojos, ampliar la conciencia y experimentar que el Amor es lo único que vence a la Muerte.

## Objetivos

- Acercarse de manera cuidadosa a nuestra propia muerte
- Ser consciente de las creencias familiares, sociales y culturales que condicionan nuestra percepción de la muerte
- Tomar conciencia de nuestra relación con las pérdidas
- Valorar y cuidar lo que tenemos y queremos
- Dar el valor que la muerte tiene en cuanto al sentido de la vida
- Constatar que el Amor amortigua el miedo y el dolor por la muerte
- Experimentar los beneficios de vivir con conciencia de mortalidad

## Dirigido a cualquier persona que:

- Considere la importancia de prepararse para la muerte
- Viva con inquietud la posible muerte de sus seres queridos
- Quiera acompañar a otras
- Quiera experimentar el valor de la vida

## Metodología

A lo largo del fin de semana, a través de reflexiones compartidas, ejercicios vivenciales, arte y literatura trataremos de experimentar cognitivamente, emocionalmente y corporalmente las propuestas a las que he llamado "antídotos para el miedo a la muerte"

## Contenidos

### Primer Antídoto: PRESENCIA Y PERCEPCIÓN SENSIBLE

Acostumbrarse a la fuerza del presente. Despertar nuestra intuición y nuestra percepción sensible. Ir de lo burdo a lo sutil. Cada momento, importa. Ser nuestra propio/a testigo.

### Segundo Antídoto: TOMAR CONCIENCIA DE LA INTERDEPENDENCIA

La interdependencia es una relación de dependencia mutua y equitativa, donde todos los factores involucrados se benefician, complementan o cooperan.

### Tercer Antídoto: PRACTICAR LA TOLERANCIA Y LA PACIENCIA

Practicar la paciencia y la tolerancia no es caer en un estado de resignación en el cual nos obliguemos a no actuar o a soportar. Elegimos qué situaciones nos van a perturbar y cuáles, no.

### Cuarto Antídoto: ACOSTUMBRASE A LA IMPERMANENCIA

Podemos constatar a diario que la vida es cambio y, a la vez, sentimos la necesidad de seguridad y estabilidad. Sentimos la necesidad de ser consistentes, de ser alguien. Pero en realidad, ¿quién muere?

### Quinto Antídoto: APRECIAR LA VIDA (la propia y la ajena)

La muerte de los otros recoloca nuestra posición, nos transforma. Si tenemos la muerte como compañera, cada momento de vida es agradecido y valorado. Contemplar la imagen de nuestra vida, cuál es la huella que estamos dejando. ¿Qué bello es vivir? ¿O no?

### Sexto Antídoto: PRACTICAR LA GENEROSIDAD Y EL ALTRUISMO

La práctica de la generosidad desmonta el egocentrismo y el individualismo que sólo proporcionan una felicidad temporal y pasajera y no da respuesta a los anhelos más profundos ni a la búsqueda de sentido.

### Séptimo Antídoto: ACTUAR DESDE LA IMPECABILIDAD

La impecabilidad es el uso correcto de la energía. Ser impecable implica evitar las situaciones que consumen gran cantidad de ella e invertir en aquellas que sí nos van a beneficiar y nutrir.

### Octavo Antídoto: EXPERIMENTAR LA INOCENCIA

La inocencia es un estado de ausencia de deseos, un estado consciente de asombro ante la belleza y lo misterioso. La inocencia es aprender a desprenderse y fluir.

**Fechas:** 24 y 25 de septiembre de 2022

**Coste:** 150€. Modalidades de pago: Bizum o transferencia bancaria

**Lugar:** Alaia, Centro de Atención al duelo. C. de Fernández de los Ríos, 87, 3º Izda, 28015 Madrid

## Inscripciones

Cumplimenta y envía el formulario de inscripción que encontrarás en este enlace

<https://forms.gle/PKZDrpRXVrsVE86g6>

Necesitarás un correo para enviar este formulario y para recibir la documentación del curso

.....@gmail.com

## Para más información

657979411

marcortina.curso@gmail.com

## Imparte

*María del Mar Cortina Selva*



<https://www.marcortina.com/sobre-mi/>

*Especialista e Investigadora en Didáctica de la muerte (UAM). Creadora del "Proyecto Infancia, Amor y Muerte". Maestra, Psicóloga y Doctora en Educación. Autora del Cuento infantil, ¿"Dónde está el abuelo?" (Tandem, 2001, reeditado con Guía Didáctica por Escola de Vida, 2021) y de diferentes artículos. Autora de la "Guía y orientaciones para la atención al duelo desde los centros educativos" Conselleria d' Educació de la Comunitat Valenciana y de las Guías Didácticas de las Exposiciones "Heriotza. Ante la muerte" (Museu San Telmo de Donostia) y "Faltar o morir" (Museu Valencià d'Etnologia). Coautora de los libros "La muerte y su didáctica" (Universitas, 2006); Pedagogía de la muerte a través del cine (Universitas, 2011) y "Educar y vivir teniendo en cuenta la muerte". Organizadora de las cuatro Jornadas sobre el Amor y la Muerte. (Valencia, 2001-03-05 y 2007). Imparte cursos y conferencias desde su formación inicial en 1992 con Rubén Bild, Carlos Martínez Bouquet y Fidel Delgado.*