



Duelo y Pérdida @ *Pedagogía de la muerte* @ *Desarrollo personal* @ *Espiritualidad*
ESCUELA DE FORMACIÓN INTEGRAL

Curso

Filosofía Práctica para el Acompañamiento

ESTOICISMO Y DUELO

INICIO: 1 de noviembre de 2025



Matrícula abierta

CURSO ONLINE Noviembre 2025

Estoicismo y Duelo

Filosofía Práctica para el Acompañamiento

*“La calidad de tu vida depende de la calidad
de tus pensamientos.”
- Marco Aurelio -*

FUNDAMENTACIÓN

La **muerte y la pérdida** son temas recurrentes en los textos estoicos clásicos porque son temas recurrentes en toda la vida humana. Las personas que amamos mueren, las personas que necesitamos mueren, las personas que no conocemos mueren y, finalmente, moriremos nosotros mismos.

La pregunta para los estoicos entonces era cómo dar sentido a este hecho, cómo llegar a un acuerdo con él. **¿Cómo lidia uno con el dolor natural que provoca la pérdida?**

En este curso, **reflexionaremos y entrenaremos** 9 estrategias comprobadas (y atemporales) para sobrellevar el duelo y evitar que se enquisté. Cada estrategia nos llega de los antiguos filósofos estoicos, quienes las desarrollaron y vivieron según ellas.

Así pues, a hombros de gigantes podremos ver el panorama más claro e identificar las herramientas que tenemos los humanos para **afrontar algo que está fuera de nuestro control** y que, aunque forma parte de nuestra naturaleza, no por ello es menos doloroso: la muerte y la pérdida.

FECHA DE INICIO: 1 de noviembre a las 18 hs

Estoicismo y Duelo

Filosofía Práctica para el Acompañamiento

Objetivos

1

Reconocer los **fundamentos de la filosofía estoica** y comprender su vigencia y aporte a la humanidad como guía para afrontar la vida.

2

Explicar la respuesta estoica ante el **duelo y la adversidad**, identificando cómo sus enseñanzas permiten resignificar la pérdida y transformar el dolor.

3

Aplicar el **principio estoico** de "vivir según la naturaleza" como clave para cultivar equilibrio, aceptación y sentido vital.

4

Practicar **estrategias estoicas atemporales**, tales como Memento Mori, Premeditatio Malorum o Amor Fati, integrándolas en la vida cotidiana como recursos de afrontamiento.

5

Desarrollar habilidades de **resiliencia, gratitud y fortaleza** interior, reconociendo la importancia de pedir ayuda y del apoyo mutuo en los procesos de duelo.

6

Elaborar un diario personal de **reflexiones y gratitud**, empleando la escritura como herramienta estoica de autoconocimiento y transformación.

Inscribirme ahora

FECHA DE INICIO: 1 de noviembre a las 18 hs

WWW.ESCUELADEFORMACIONINTEGRAL.COM



Estoicismo y Duelo

Filosofía Práctica para el Acompañamiento

TEMAS

- **Concepto y valor del estoicismo.**

Mitos. El control de lo interno y lo externo.
Principio estoico: Diferenciar lo que depende de nosotros y lo que no.

- **La respuesta estoica al duelo.** Qué es y qué causa el duelo. Aceptación de la pérdida y enfoque en el presente.

- **El poder de la razón en la gestión emocional.**

Principio estoico: El juicio como origen del sufrimiento.
Aplicación al duelo: Transformar las narrativas internas para procesar el dolor.

- **La preparación para la pérdida:**

Memento mori.
Principio estoico: Reflexión sobre la impermanencia.
Aplicación al duelo: Afrontar la muerte con serenidad y aceptación. Premeditatio Malorum. Visualización negativa para enfrentar los miedos.

- **La práctica de la virtud como camino hacia la resiliencia.**

Principio estoico: Sabiduría, justicia, templanza y valentía.
Aplicación al duelo: Integrar valores éticos para superar la adversidad.

- **La conexión con el presente y el aquí y ahora.**

Principio estoico: Vivir conforme a la naturaleza.
Aplicación al duelo: Cultivar la presencia y el propósito en la vida diaria.

- **Diario de reflexiones, pensamiento y práctica de la gratitud.**

- **La perspectiva universal: La vida como un ciclo.**

Principio estoico: Amor fati (amar el destino) y el orden del cosmos.
Aplicación al duelo: Reconocer el lugar de la pérdida en el ciclo de la vida.

Únete a nuestra comunidad estoica

Este curso representa una oportunidad para enriquecer la formación en duelo desde una perspectiva innovadora, integrando el poder transformador de la filosofía estoica con herramientas prácticas y experiencia clínica. Es un recurso valioso para formar a acompañantes más resilientes y conscientes en su labor.

Estoicismo y Duelo

Filosofía Práctica para el Acompañamiento

Impulsa tu crecimiento personal con herramientas de la filosofía estoica

PARA QUIÉNES

- * Psicólogos
- * Terapeutas
- * Profesores
- * Enfermeros
- * Celadores
- * Atención al paciente
- * Voluntarios de ONGs
- * Personal de residencias de la tercera edad
- * Consultores de salud
- * Estudiantes
- * Escritores
- * Profesionales del acompañamiento emocional
- * Profesionales de la salud ocupacional
- * Personas en proceso de crecimiento personal
- * Público en general interesado en las herramientas de la filosofía estoica

Inscribirme ahora

Matrícula

99€

**Compra hoy
y paga en 3
plazos**

FECHA DE INICIO: 1 de noviembre a las 18 hs



DOCENTE



ESCUELA
INTEGRATIVA

Héctor Gil García es **filósofo**, experto en filosofías de oriente y occidente, terapeuta transpersonal, naturópata y profesor de Psicología Integrativa. Se ha formado en descodificación biológica, meditación y terapia sistémica.



Imparte cursos y talleres de Psicología Integrativa, las Memorias de la infancia, Transgeneracional y del Perdón, como herramienta terapéutica para las enfermedades físicas, psíquicas o conductuales.

Es **Director de la Escuela Integrativa** y docente en otros proyectos de salud integral.

Ha escrito los siguientes libros:

Te perdono, me perdono

Buda Jesús Platón para salir de la ilusión

El viaje del héroe y el desarrollo transpersonal

Como instructor y conferenciante, viaja por todo el mundo impartiendo cursos y seminarios sobre desarrollo humano y salud mente-cuerpo.

Esto se traduce en una clara vocación de servicio: ***Acompañar procesos de crecimiento y transformación interior, con un enfoque holístico, alquímico y humanista.***

Te invitamos a conocer su trabajo en sus redes sociales:





Estoicismo y Duelo:

Filosofía Práctica para el Acompañamiento

CRONOGRAMA

FECHA DE INICIO: 1 de noviembre

SESIÓN 2: **8 de noviembre**

SESIÓN 3: **15 de noviembre**

SESIÓN 4: **22 de noviembre**

SESIÓN 5: **29 de noviembre**

SESIÓN 6: **13 de diciembre**

Matrícula

99€

**Compra hoy
y paga en 3
plazos**

Las sesiones en vivo son a través de la plataforma **ZOOM** a las **18 hs**
Hora española.

Todas las sesiones **quedan grabadas y colgadas en el Aula virtual**,
junto a contenido en **PDF** de cada tema.

Inscribirme ahora

Cada sesión incluirá:

1

Exposición teórica:

Desarrollo de los
conceptos estoicos
clave relacionados con
el duelo.

2

Análisis práctico:

Ejercicios y casos que
integren los principios
filosóficos en el
acompañamiento
terapéutico.

3

Espacio participativo:

Resolución de dudas y
reflexión grupal.

MATRÍCULA



**Compra hoy
y paga en 3
plazos**

F E C H A D E I N I C I O : 1 d e n o v i e m b r e a l a s 1 8 h s

[Clica aquí para ver la página del curso](#)



Inscribirme ahora

METODOLOGÍA

Sin formación no hay un **acompañamiento eficaz**. El mundo actual ha re-definido la manera en que aprendemos. La oferta formativa de calidad e innovadora es el resultado de un esmerado trabajo de un equipo experto en la temática de la muerte y el duelo.

Nuestras formaciones atienden a la necesidad de **interactuar, reflexionar, comunicar, compartir y sentirnos escuchados**. Por ello, presentamos cursos con una metodología que tiene en cuenta las principales características de nuestro alumnado y sus necesidades formativas.

Empleamos una **metodología online, ágil y flexible, teórica y práctica**, adaptada a la situación y circunstancias de un alumnado que proviene de diferentes partes del mundo.

Los **contenidos y actividades** se actualizan continuamente por un equipo docente con una trayectoria y valiosas experiencias.

Las nuevas tecnologías nos permiten hoy llegar a cualquier parte de forma inmediata, pudiendo acceder a las formaciones **desde la comodidad de tu hogar**, con el beneficio de aprender con **tutorías y acompañamiento personalizado**. Es una experiencia de aprendizaje óptima e innovadora, acorde a las expectativas y características de cada alumnx, fortalecida por medio de un trabajo colaborativo global.

Los cursos cuentan con su propio material, objetivos y metodología específica.

METODOLOGÍA

Cada unidad cuenta con una **introducción, textos, fotos, videos, infografías, animaciones, casos y simulaciones** que facilitan la comprensión de los conceptos y su implementación en contextos reales, con una visión global. Al finalizar cada tema se realiza un trabajo de **autoindagación** que puede ser individual o grupal. Además, cada formación tiene **recursos para interactuar, como foros, correo electrónico, wiki,** etc. y como recurso imprescindible un **glosario** completo con los conceptos trabajados y relacionados con el tema.

La **bibliografía** de cada formación, disponible en todo momento, es una completa guía para profundizar en los temas de su interés.

La programación de éste curso 100% ONLINE cuenta con **clases síncronas y tutorías grupales y personalizadas**. En ellas radica la riqueza del aprendizaje y vemos validado nuestro conocimiento y experiencias compartidas. Las clases asíncronas nos permiten **organizar, jerarquizar, afianzar y profundizar en la materia**.

Las tutorías están a cargo del docente titular del curso y de un expertx de la EFI que facilita el acompañamiento al alumnx de forma **personalizada y flexible**.

Matrícula

99€

**Compra hoy
y paga en 3
plazos**

Inscribirme ahora

Certificado

Al finalizar la formación recibirás el **certificado** de la Escuela de formación integral y la Escuela integrativa:

Estocismo y Duelo: *Filosofía práctica para el acompañamiento*
Curso online sincrónico de 30 hs.



[Inscribirme ahora](#)



conoce quiénes somos

La EFI está conformada por un equipo internacional de personas cualificadas, con trayectoria docente, gran experiencia y vocación por la educación. Visita nuestra página web y conócenos.

Formamos parte de



Síguenos en RRSS



@escueladeduelo



escueladeduelo



escueladeformaciónintegral



escueladeformaciónintegral



+34 645 521 945 (España)

Filosofía Práctica para el Acompañamiento

ESTOICISMO Y DUELO

INICIO: 1 de noviembre de 2025



WWW.ESCUELADEFORMACIONINTEGRAL.COM