

TERAPIA DE GRUPO

¿CÓMO FUNCIONA?



PRIMER PASO: El miedo inicial

Es completamente normal sentir temor al principio.

- Abrirse a desconocidos genera miedo.
- La **incomodidad** es normal, pero el terapeuta crea un ambiente seguro.
- El objetivo: **Compartir** sin miedo al juicio.



SEGUNDO PASO: Las dudas

Es natural cuestionarse si realmente está funcionando.

- Es normal **dudar** si está funcionando.
- Los **roces** con los demás forman parte del proceso.
- Las dudas **ayudan a crecer**.



TERCER PASO: Conexión y apoyo

Poco a poco, empiezas a sentirte parte del grupo.

- Te sientes **más conectado** con el grupo.
- Ver a otros **te da esperanza**.
- El grupo se convierte en un **apoyo real**.



CUARTO PASO: Nuevos comienzos

Cuando llega el final, el miedo a dejar el grupo es común.

- El miedo a **dejar el grupo** es común.
- Lo aprendido y las relaciones **siguen contigo**.
- Estás **más preparado** para lo que venga.



BENEFICIOS DE LA TERAPIA GRUPAL



El grupo crea un espacio seguro y de confianza

Donde cada persona puede **expresarse libremente sin miedo al juicio**. En este entorno, las emociones se comparten abiertamente, y todos se sienten aceptados tal como son. Es un lugar donde el apoyo mutuo.

La empatía y el poder de sentirse entendido



La empatía es fundamental, ya que nos permite sentir que **no estamos solos** en nuestras luchas. Al compartir nuestras experiencias con personas que entienden lo que estamos viviendo, **el peso de nuestras emociones se aligera**.



Del aislamiento al apoyo: Sanar en comunidad

Al formar parte de un grupo, el aislamiento se desvanecerse y es reemplazado el apoyo y comprensión. El **compromiso con el grupo** no solo da responsabilidad compartida, sino que también aumenta las posibilidades de éxito en la recuperación.

