

Terapia De Duelo



Semillas de Sanación

Terapia De Duelo



La terapia de duelo es un proceso que permite acompañar a alguien que ha perdido a una persona querida a causa de la muerte.

El objetivo de la terapia de duelo es “recolocar” a la persona fallecida en la biografía de quien la ha sobrevivido.

Las metas de la terapia de duelo son: poder expresar emociones y sentimientos, poder expresarse sobre la pérdida y poco a poco ir proyectándose hacia el futuro.

Las señales de recuperación son recobrar el sueño, la alimentación, las actividades cotidianas, la expresión de afectos, sentimientos, reanudar la vida social y las metas.

La terapia en formato grupal, hay una sensación de comunidad (sensación de pertenencia) y apoyo (empatía), hay expresión libre de emociones, no hay juicio, ni

Semillas de Sanación

prejuicios, se rompe el aislamiento, se normaliza el duelo, así se recupera el control (el gobierno) de la propia vida.

El duelo se asimila cuando la persona aún con dolor es capaz de integrar la pérdida como algo pasado que forma parte de su historia personal.

