

LOS BENEFICIOS DE LA TERAPIA GRUPAL

La terapia en grupo tiene múltiples beneficios. No es más lenta que la individual, sino todo lo contrario. En el grupo se aceleran los procesos individuales, por esto de que “el todo es más que la suma de sus partes” . Y es más económica. En el grupo aprendemos realmente que no somos los únicos que tenemos problemas, y eso de por sí es sanador. Además de poder reflejarnos en los demás, expresarnos en un entorno seguro y cuidadoso, reírnos de nosotros mismos, ensayar nuevas conductas, en fin, desarrollar nuestra verdadera esencia. Es en el grupo que los seres humanos podemos realmente llegar a autoconocernos y crecer.

El grupo tiene un funcionamiento semanal de una hora de duración.