

GrupoLaberinto explica en qué consiste la terapia de grupo

Cuando se considera comenzar con psicoterapia, es necesario saber que existe un abanico amplio de opciones, dependiendo de la naturaleza del problema. Tener dudas al elegir la terapia grupal, es normal, por ello la unidad especializada en Terapia Grupal de GrupoLaberinto, explica en qué consiste este tipo de terapia y los beneficios que puede traer a la vida

La terapia de grupo puede ser la elección ideal, pues permite compartir con otros pacientes la experiencia propia, reconociendo el malestar frente a otros y ayuda también a sentirse acompañado durante el proceso. El objetivo debe ser siempre atender las inquietudes y conseguir cambios positivos.

La Terapia Grupal enfatiza en las interacciones del grupo, permitiendo la reflexión de las motivaciones propias al mismo tiempo que se intentan comprender las motivaciones de los demás. Siempre contando con la presencia de uno o dos terapeutas capacitados que se encargarán de dirigir la terapia.

El psicólogo analiza las características de cada persona y sus metas respecto a la terapia, para así valorar si la terapia grupal es la selección adecuada en cada caso. En ocasiones se recomienda pasar primero por un proceso de terapia individual.

La terapia grupal es una experiencia terapéutica compartida, no solo se recibe ayuda del profesional, sino que los pacientes participan de manera activa para ser de ayuda para los demás. En cada sesión se interactúa, se da y se recibe retroalimentación.

Lo usual es que el psicólogo intente equilibrar el grupo, incluyendo a personas con distintos problema y grados de habilidad social. Siempre evitando que ninguno de los miembros se sienta solo o excluido del grupo.

Este tipo de terapia provee un espacio confidencial y seguro en el que expresar aquello que causa malestar, mientras se obtiene como respuesta apoyo y confianza.

La terapia de grupo ayuda a uno a darse cuenta de que no está solo. Si bien cada persona es única, darse cuenta de que los problemas e inquietudes le ocurren también a otros, es un paso importante en el proceso para sanar.

Ayuda relacionarse con otros y con uno mismo de forma más sana. Los lazos que se crean con los otros miembros del grupo y la honestidad con la que se tratan los temas, ayuda al paciente a entender por qué sus relaciones no funcionan.

Tener alrededor a personas que se interesan por escuchar, entender y aportar soluciones a los problemas. Ayuda a sentirse más cómodo expresando sentimientos y necesidades, facilitando el encuentro de la 'voz' propia.

Gran parte de la vida cotidiana se desarrolla en torno al grupo. Para alcanzar bienestar psicológico y emocional, es necesario el apoyo social. Hay que tener en cuenta que gran parte de la personalidad ha sido influenciada, primero por la familia y después por los grupos sociales.

De los miembros del grupo se espera compromiso, que es un factor importante a la hora de conseguir la confianza y el sentido de seguridad necesarios para hablar con honestidad. También es importante que toda la información que surja dentro del grupo y la identidad de sus miembros sean confidenciales.

Unidad de Terapia Grupal en GrupoLaberinto

Grupolaberinto cuenta con varias unidades especializadas dentro de su oferta de tratamientos psicológicos. Una de ellas es la de Terapia Grupal, dirigida por el psicólogo y psicoterapeuta Alejandro Merino Fernández-Pellón y el psicólogo especialista en infancia y familia Ángel Fernández Sánchez. La terapia grupal que se realiza está basada en la mentalización (MBT-G). Contexto idóneo para focalizarnos en los estados mentales de los demás y de uno mismo:

Contexto idóneo para trabajar: dificultades de relación interpersonal, regulación emocional, dificultad para la expresión de emociones y problemas a la hora de entenderse a uno mismo y a los demás en situaciones emocionales intensas.

Acerca de GrupoLaberinto

GrupoLaberinto nace con vocación de acercar a España el último concepto de psicoterapia, desde un claro compromiso con la felicidad y el bienestar, junto a la mejor atención al cliente. Con un destacado equipo de más de 10 psicólogos y psiquiatras especialistas en los diferentes campos de la salud y la psicología, GrupoLaberinto marca la diferencia con una nueva forma de hacer terapia que, además, quiere compartir a través de sus constantes talleres y cursos profesionales y divulgativos.

GrupoLaberinto interviene en todos los ámbitos de la psicoterapia y en todos los momentos evolutivos de las personas: adultos, niños, adolescentes o tercera edad; terapia individual o grupal, de pareja o familiar; y con diverso nivel de gravedad de los problemas, que abarcarían desde la atención a los colectivos más vulnerables, como son las personas con enfermedad mental grave, hasta el apoyo a estudiantes o situaciones de insatisfacción transitorias.

GrupoLaberinto está comprometido con la investigación y la formación de nuevos profesionales, manteniendo convenios de colaboración con distintas universidades (Universidad Complutense UCM, Universidad Europea UE, Universidad Internacional de Valencia UE, Universidad Internacional de la Rioja UNIR, etc.) Cada área de intervención está dirigida por un especialista en la materia, contando con uno de los equipos más prestigiosos a nivel nacional.

Calle de Joaquín Costa, 15
28028 Madrid
638 10 51 32

Seguir a GrupoLaberinto en:
Grupolaberinto Psicoterapia para la salud

Datos de contacto:

Grupolaberinto
918763496

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional Comunicación Sociedad Madrid](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>