

**Aula Oberta / Cicle de Tertúlies**

## **Els grups de dol**

## **Los grupos de duelo**



Amb el suport de:



**Autoria:** Equip d'Intervenció al Dol de la Fundació Hospital  
**Adaptació a Lectura Fàcil:** Elisabet Serra (Associació Lectura Fàcil)  
**Il·lustracions:** Mònica Roca  
**Disseny i maquetació:** Carmen Guiral  
**Primera edició:** setembre 2023  
**Dipòsit legal:** B 17653-2023



Aquest logo identifica els materials que segueixen les directrius de l'IFLA (International Federation of Library Associations and Institutions) i d'Inclusion Europe per a persones amb dificultats lectores. L'atorga l'Associació Lectura Fàcil. Més informació: [www.lecturafacil.net](http://www.lecturafacil.net)

**Contacte:**

Fundació Hospital de Sant Jaume i Santa Magdalena  
C/ Sant Pelegrí, 3  
08301 Mataró  
Tel.: 93 741 91 60

[fundaciohospital@fundaciohospital.org](mailto:fundaciohospital@fundaciohospital.org)  
[www.fundaciohospital.org](http://www.fundaciohospital.org)

# Índex

|                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Presentació</b> .....                                           | 4  |
| <b>Què és un grup de dol?</b> .....                                | 6  |
| <b>Com són els grups de dol<br/>de la Fundació Hospital?</b> ..... | 8  |
| <b>Com acompanyem en el procés de dol?</b> .....                   | 10 |
| <b>Com és una sessió?</b> .....                                    | 12 |
| <b>Quins aspectes treballem en els grups de dol?</b> .....         | 14 |
| <b>Tornar a trobar un sentit a la vida</b> .....                   | 15 |

# Índice

|                                                                          |    |
|--------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Presentación</b> .....                                                | 16 |
| <b>¿Qué es un grupo de duelo?</b> .....                                  | 18 |
| <b>¿Cómo son los grupos de duelo<br/>de la Fundación Hospital?</b> ..... | 20 |
| <b>¿Cómo acompañamos en el proceso de duelo?</b> .....                   | 22 |
| <b>¿Cómo es una sesión?</b> .....                                        | 24 |
| <b>¿Qué aspectos trabajamos en los grupos de duelo?</b> .....            | 26 |
| <b>Volver a encontrar un sentido a la vida</b> .....                     | 27 |

## Presentació

La Fundació Hospital de Sant Jaume i Santa Magdalena de Mataró, en col·laboració amb Cabré Junqueras, va iniciar l'any 2019 la col·lecció «Acompanyament al dol i les pèrdues», una proposta pensada per acompanyar les persones que han patit una pèrdua i ajudar-les en el seu procés de dol a través de petits llibres monogràfics, pràctics i de fàcil lectura.

La col·lecció ja compta amb els títols següents:

- *El què i el perquè del procés de dol* (2019)
- *Com viure el dol durant el Nadal* (2019)
- *El dol perinatal* (2021)
- *El dol per suïcidi* (2021)
- *El dol per COVID-19* (2021)

El dol és un **procés natural** de dolor que s'activa quan perdem una cosa que per a nosaltres és important.

El dol pot ser per la mort d'una persona estimada, o també per altres pèrdues com, per exemple, un canvi de domicili o un canvi de feina.

Podem expressar el dol de diferents maneres, a través del dolor emocional, social i també físic.

Tot i ser un procés natural pel qual passem totes les persones, l'acompanyament d'un **terapeuta** i de persones que estan vivint la mateixa situació, ens pot **ajudar a suportar el dolor** que suposa la pèrdua d'un ésser estimat.

Per aquest motiu, la Fundació Hospital ofereix acompanyament psicosocial en els processos de dol a través dels grups psicoterapèutics.

Aquest monogràfic ens explica què és un grup de dol i recull l'experiència de diferents participants.

## Què és un grup de dol?

És un espai de trobada on les persones que han perdut un ésser estimat comparteixen sentiments i experiències amb altres persones que han viscut pèrdues semblants.

Sovint les persones que han perdut un ésser estimat senten que els altres les eviten o no troben consol en els consells que els donen.

Poder compartir experiències similars redueix la sensació d'aïllament.

El grup de dol també té una funció educativa: els participants comproven, a partir d'altres experiències, que el procés de dol té diferents etapes i que cal una actitud activa i un compromís per superar-lo de manera saludable.

L'objectiu del grup de dol és crear un **ambient de seguretat i confiança** per acompanyar les persones en les diferents fases del procés de dol:

- Assumir la realitat de la pèrdua.
- Expressar les emocions.
- Establir nous vincles.



**«Al principi em sentia sol, sense veure un final.  
Ara, estic acompanyat. Puc apreciar el camí».**

**Usuari de 13 anys del grup de dol adolescent**

## Com són els grups de dol de la Fundació Hospital?

- Estan conduïts per una psicoterapeuta especialitzada en la intervenció al dol.
- Són **homogenis**, organitzats segons:
  - el **tipus de pèrdua**: de parella, de fill, per suïcidi...
  - l'**edat**: adolescents de 13 a 19 anys, joves de 20 a 29 anys i adults.

Si els participants comparteixen característiques tenen més facilitat per expressar les emocions, comprendre's i crear vincles.





- Tenen un inici i un final.  
El nombre de sessions depèn de les característiques del grup.
- Incorporen **voluntariat expert**.  
Són persones que han passat el seu procés de dol i comparteixen la seva experiència amb el grup.

«En el grup em sento com si estigués entre aficionats del futbol i tots fóssim del mateix equip!

Entre persones que t'enten  
i han passat pel mateix que tu».

Usuari de 62 anys del grup de dol pèrdua de parella



## Com acompanyem en el procés de dol?

Hi ha diverses maneres d'acompanyar el dol.

Els psicoterapeutes de la Fundació Hospital

apliquem el **model integratiu-relacional**

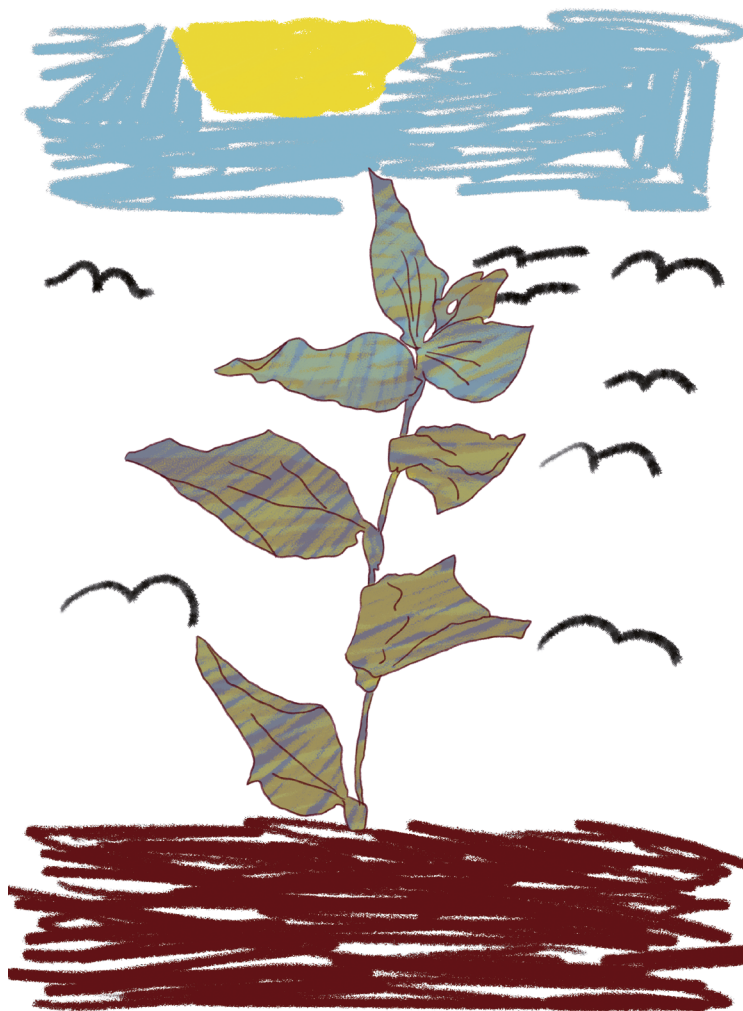
per facilitar que la persona faci el seu procés de dol  
de manera saludable

i construeixi relacions reparadores i transformadores.

- El dol és un procés **natural, universal i dinàmic**.  
Totes les persones el vivim al llarg de la nostra vida  
i depèn molt del paper que adoptem.
- Cadascú de nosaltres afrontem el dol i el dolor  
de la **millor manera que sabem**.
- La manera com ens relacionem amb els altres  
crea la nostra identitat.  
Per tant, la pèrdua de la persona estimada  
pot ser una oportunitat per **reconstruir  
la pròpia identitat i la relació amb el nostre entorn**.
- Acompanyem de manera **sincera i propera**,  
sense presses i sense jutjar.

«**Ara tenim un vincle que mai hagués imaginat,  
i menys en el procés de dol en el qual estic**».

Usuària de 16 anys del grup adolescent



«Les vuit fulles representen els integrants del grup.  
A totes els falta un tros... ja sabeu per què.  
El sol representa el grup.  
I una planta sense el sol no pot créixer».

Usuari de 17 anys del grup adolescent

## Com és una sessió?

Les sessions poden ser **obertes** o **tancades**:

- A les **sessions obertes**, els participants comparteixen les seves vivències i els altres els escolten i acompanyen.
- En les **sessions tancades**, la terapeuta planteja i coordina una tasca concreta relacionada amb el procés de dol, que pot ser:
  - Fer una explicació teòrica
  - Donar a conèixer eines per gestionar les emocions
  - Utilitzar tècniques creatives (artteràpia o escriptura)
  - Treballar la comunicació
  - Visionar pel·lícules
  - Teràpia amb animals

Per tal de crear un vincle de seguretat i confiança en el grup, cal que cadascú es comprometi a:

- Respectar i no jutjar les expressions, creences i vivències dels participants del grup.
- Parlar de l'experiència personal i no d'altres persones.
- Mantenir el secret de tot el que es diu i es fa en el grup.
- Participar en totes les sessions.

**«Tota la setmana esperava que arribés el dijous  
per trobar-me amb el grup».**

Usuària de 67 anys del grup de dol pèrdua de parella



## Quins aspectes treballem en els grups de dol?

- **Expressar les emocions**, identificar-les i entendre-les.
- Aprendre a **controlar les emocions**.
- Facilitar l'**expressió** de sensacions, vivències i records relacionats amb la pèrdua.
- Entendre i reflexionar sobre les **tasques** que haurem d'afrontar durant el procés de dol.
- Comprendre que cada procés de dol és **individual**, i que alhora compartim alguns aspectes amb altres persones que fan el seu procés de dol.
- Crear **vincles** de confiança i seguretat amb els participants del grup.
- Entendre que el dol és un **procés dinàmic de transformació**.

«Recordeu quan jo vaig començar?

**Quasi no podia parlar, estava fatal,  
em passava l'hora i mitja plorant».**

Usuària de 56 anys del grup de dol pèrdua de parella

## Tornar a trobar un sentit a la vida

Quan patim una pèrdua important  
**el sentit de la nostra vida** pot trontollar.

El dolor pot implicar canvis significatius  
en la nostra actitud, comportaments i pensaments.

Tornar a trobar sentit a la vida, tenir projectes i il·lusions  
és un camí llarg que s'assoleix al final del procés de dol.

**El grup de dol pot fer més planer aquest camí.**

«Per mi, el grup ha sigut ajuda,  
suport i motivació per seguir endavant».

Usuària de 17 anys del grup de dol adolescent

## Presentación

La Fundación Hospital de Sant Jaume i Santa Magdalena de Mataró, en colaboración con Cabré Junqueras, inició en 2019 la colección «Acompañamiento al duelo y las pérdidas», una propuesta pensada para acompañar a las personas que han sufrido una pérdida y ayudarlas en su proceso de duelo a través de pequeños libros monográficos, prácticos y de fácil lectura.

La colección ya cuenta con los siguientes títulos:

- *El qué y el porqué del proceso de duelo* (2019)
- *¿Cómo vivir el duelo durante la Navidad?* (2019)
- *El duelo perinatal* (2021)
- *El duelo por suicidio* (2021)
- *El duelo por COVID-19* (2021)

El duelo es un **proceso natural** de dolor que se activa cuando perdemos algo que para nosotros es importante.

El duelo puede ser por la muerte de una persona querida, o también por otras pérdidas como, por ejemplo, un cambio de domicilio o un cambio de trabajo.

Podemos expresar el duelo de diferentes formas, a través del dolor emocional, social y físico.



A pesar de ser un proceso natural  
por el que pasamos todas las personas,  
el acompañamiento de un terapeuta  
y de personas que están viviendo la misma situación,  
nos puede ayudar a soportar el dolor  
que supone la pérdida de un ser querido.

Por este motivo, la Fundación Hospital ofrece  
acompañamiento psicosocial en los procesos de duelo  
a través de los grupos psicoterapéuticos.

Este monográfico nos explica qué es un grupo de duelo  
y recoge la experiencia de distintos participantes.

## ¿Qué es un grupo de duelo?

Es un espacio de encuentro donde las personas que han perdido a un ser querido comparten sentimientos y experiencias con otras personas que han vivido pérdidas similares.

A menudo las personas que han perdido a un ser querido sienten que los demás las evitan o no encuentran consuelo en sus consejos.

Poder compartir experiencias similares reduce la sensación de aislamiento.

El grupo de duelo también tiene una función educativa: los participantes comprueban, a partir de otras experiencias, que el proceso de duelo tiene diferentes etapas y que es necesaria una actitud activa y un compromiso para superarlo de forma saludable.

El objetivo del grupo de duelo es crear un ambiente de seguridad y confianza para acompañar a las personas en las diferentes fases del proceso de duelo:

- Asumir la realidad de la pérdida.
- Expresar las emociones.
- Establecer nuevos vínculos.



**«Al principio me sentía solo, sin ver un final.  
Ahora estoy acompañado. Puedo apreciar el camino».**

Usuario de 13 años del grupo de duelo adolescente

## ¿Cómo son los grupos de duelo de la Fundación Hospital?

- Están conducidos por una psicoterapeuta especializada en la intervención en el duelo.
- Son **homogéneos**, organizados según:
  - el **tipo de pérdida**: de pareja, de hijo, por suicidio...
  - la **edad**: adolescentes de 13 a 19 años, jóvenes de 20 a 29 años y adultos.

Si los participantes comparten características tienen mayor facilidad para expresar las emociones, comprenderse y crear vínculos.



- Tienen un inicio y un final.  
El número de sesiones depende de las características del grupo.
- Incorporan voluntariado experto.  
Son personas que han pasado su proceso de duelo y comparten su experiencia con el grupo.

**«¡En el grupo me siento como si estuviera entre aficionados del fútbol y todos fuéramos del mismo equipo! Entre personas que te entienden y han pasado por lo mismo que tú».**

Usuario de 62 años del grupo de duelo pérdida de pareja



## ¿Cómo acompañamos en el proceso de duelo?

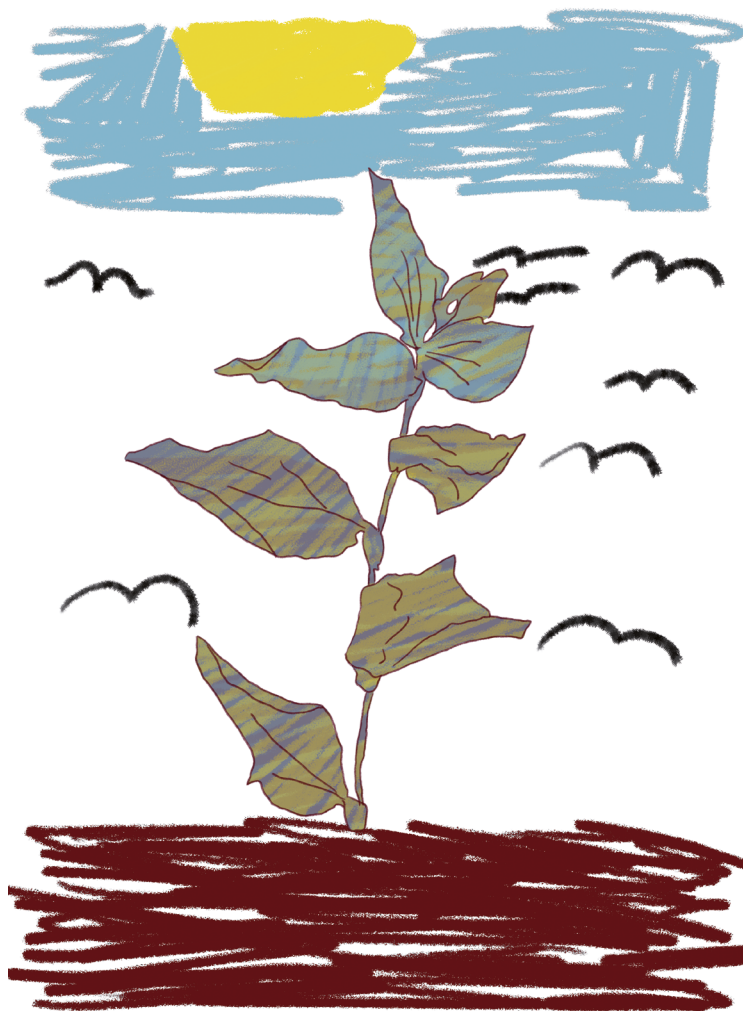
Hay varias formas de acompañar el duelo.

Los psicoterapeutas de la Fundación Hospital aplicamos el **modelo integrativo-relacional** para facilitar que la persona haga su proceso de duelo de forma saludable y construya relaciones reparadoras y transformadoras.

- El duelo es un proceso **natural, universal y dinámico**. Todas las personas lo vivimos a lo largo de nuestra vida y depende mucho del papel que adoptemos.
- Cada uno de nosotros afrontamos el duelo y el dolor de la **mejor forma que sabemos**.
- La forma en que nos relacionamos con los demás crea nuestra identidad.  
Por tanto, la pérdida de la persona querida puede ser una oportunidad para **reconstruir la propia identidad y la relación con nuestro entorno**.
- Acompañamos de forma sincera y cercana, sin prisas y sin juzgar.

**«Ahora tenemos un vínculo que nunca hubiera imaginado, y menos en el proceso de duelo en el que estoy».**

Usuaria de 16 años del grupo adolescente



«Las ocho hojas representan a los integrantes del grupo.  
A todas les falta un pedazo... ya sabéis por qué.  
El sol representa al grupo.  
Y una planta sin el sol no puede crecer».

Usuario de 17 años del grupo adolescente

## ¿Cómo es una sesión?

Las sesiones pueden ser **abiertas** o **cerradas**:

- En las **sesiones abiertas**, los participantes comparten sus vivencias y los demás les escuchan y acompañan.
- En las **sesiones cerradas**, la terapeuta plantea y coordina una tarea concreta relacionada con el proceso de duelo, que puede ser:  
Hacer una explicación teórica
  - Dar a conocer herramientas para gestionar las emociones
  - Utilizar técnicas creativas (arte terapia o escritura)
  - Trabajar la comunicación
  - Visionar películas
  - Terapia con animales

Para crear un vínculo de seguridad y confianza en el grupo, es necesario que cada uno se comprometa a:

- Respetar y no juzgar las expresiones, creencias y vivencias de los participantes del grupo.
- Hablar de la experiencia personal y no de otras personas.
- Mantener el secreto de todo lo que se dice y se hace en el grupo.
- Participar en todas las sesiones.



**«Toda la semana esperaba que llegara el jueves  
para encontrarme con el grupo».**

Usuaria de 67 años del grupo de duelo pérdida de pareja



## ¿Qué aspectos trabajamos en los grupos de duelo?

- **Expresar las emociones**, identificarlas y entenderlas.
- Aprender a **controlar las emociones**.
- Facilitar la **expresión** de sensaciones, vivencias y recuerdos relacionados con la pérdida.
- Entender y reflexionar sobre las **tareas** que deberemos afrontar durante el proceso de duelo.
- Comprender que cada proceso de duelo es **individual**, y que a la vez compartimos algunos aspectos con otras personas que realizan su proceso de duelo.
- Crear **vínculos** de confianza y seguridad con los participantes del grupo.
- Entender que el duelo es un **proceso dinámico de transformación**.

«¿Recordáis cuando yo empecé?

**Casi no podía hablar, estaba fatal,  
me pasaba la hora y media llorando».**

Usuaría de 56 años del grupo de duelo pérdida de pareja

## Volver a encontrar un sentido a la vida

Cuando sufrimos una pérdida importante,  
**el sentido de nuestra vida** puede tambalearse.

El dolor puede acarrear cambios significativos  
en nuestra actitud, comportamiento y pensamientos.

Volver a encontrar sentido a la vida,  
tener proyectos e ilusiones es un camino largo  
que se alcanza al final del proceso de duelo.

**El grupo de duelo puede hacer más llano este camino.**

**«Para mí, el grupo ha sido ayuda,  
apoyo y motivación para seguir adelante».**

Usuaria de 17 años del grupo de duelo adolescente

**La Fundació Hospital de Sant Jaume i Santa Magdalena,  
de Mataró, va ser fundada l'any 1644  
per atendre els ciutadans més necessitats  
des del punt de vista social i sanitari.  
Des d'aleshores ha estat fidel al seu compromís  
amb la millora de la salut i el benestar  
de les persones de la seva comunitat.**