

# **Duelo y esperanza en la separación o divorcio: los grupos de autoayuda**

*“Creo que el mejor regalo que puedo recibir de alguien es  
que me vea, que me escuche, que me entienda y que me toque.*

*El mejor regalo que puedo dar es  
ver, escuchar, entender y tocar a otra persona.*

*Cuando se ha hecho esto,  
siento que se ha establecido contacto”*

*Virginia Satir.*

**Margarita Velasco Villa**

*Trabajadora Social y Orientadora y Mediadora Familiar  
Centro de Orientación, Terapia y Mediación Familiar OIKOS*

**Elvira Vázquez**

*Psicóloga, orientadora y mediadora familiar  
Colegio Ntra. Sra. Del Carmen y Centro Oikos.*

**Carlos Robles Candanedo**

*Profesor y Orientador Familiar  
Instituto de Ciencias de la Familia y Centro Oikos.*

**María Fernández Hawrylak**

*Profesora y Orientadora Familiar  
Universidad de Burgos*

## **Resumen**

Este artículo pretende dar a conocer parte del trabajo que llevamos a cabo el equipo de orientadores, terapeutas y mediadores de familiares (psicólogos, pedagogos, trabajadores sociales, médicos y abogados) del Centro de Orientación, Terapia y Mediación Familiar OIKOS de Valladolid. Concretamente queremos presentar una iniciativa que desde nuestro centro hemos puesto en marcha hace ya 5 años y que son los grupos de autoayuda para personas separadas y/o divorciadas. El objetivo de estos grupos es ayudar a las personas que pasan por un proceso de separación y/o divorcio a elaborar el duelo que supone la pérdida de una relación matrimonial así como contribuir a