



**SORKARI, S.L.**

C/ Etxebarri Zeharbidea nº 1  
SOPELANA (Bizkaia)

Tel. y Fax: 94 676 08 62  
Email: [sorkari@euskalnet.net](mailto:sorkari@euskalnet.net)

**Jarraitu - Continuar**

**Acompañamiento en el Duelo  
Prevención de Duelos Patológicos**

***Bihozminarako Laguntza  
Bihozmin Patologikoen Prebentzioa***

## **QUÉ ES EL DUELO:**

Es la reacción normal y saludable que se produce en nuestro corazón cuando experimentamos una terrible pérdida.

Gracias al proceso de duelo, sentimos y expresamos nuestra pena, asimilamos nuestra pérdida y nos preparamos para continuar viviendo. El duelo es un mecanismo natural de sanación.

## **QUÉ ES EL PROGRAMA "JARRAITU":**

Es un proceso de acompañamiento en el duelo.

Ayuda a canalizar la pena y encontrar consuelo. Se basa en el modelo logoterapéutico de Victor L. Frankl (Terapia de la búsqueda de sentido)

El programa "Jarraitu" sirve para comprender con claridad las maneras sanas de vivir las pérdidas. El objetivo es facilitar que el proceso de duelo se desarrolle como debe. Cuando el proceso de duelo va bien, acabamos integrando al ser querido en un lugar privilegiado de nuestro corazón y recuperamos la fuerza para vivir incluso con más amor y sentido que antes.

## **EN QUÉ CONSISTE**

En un total de 8 o 10 sesiones distribuidas a lo largo de aproximadamente un año.

Estas sesiones ayudan a comprender las tareas de duelo y a realizarlas cuando se está listo para ello. Al mismo tiempo, permiten el afrontamiento de la pérdida en un clima de aceptación y cariño.