



## TALDEKO ARAUAK: INSOMNIORAKO TERAPIA KOGNITIBOA-JOKABIDEZKOA/ NORMAS DE GRUPO: TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL PARA INSOMNIO

- Ezinbestekoa da saio guztietara agertzea.
- Talde-terapiaren martxa onerako, ezinbestekoa da, astero bidaltzen diren “etxeko lanak”burutzea eta hurrengo saiorako ekartzea.
- Saio guztietan, bertaratu guztientzat azalpen teoriko labur amankomun bat egongo da. Zenbaitetan gerta daiteke, azaltzen dena ez gertatzea talde horretan parte hartzen duten norbanakoei.
- Saioetan adierazten dena konfidentziala da. Saioetan hitzegiten denaz ez gara kanpoan arituko.
- Gainontzekoen iritziak errespetatu.
- Guztiok hitz egin ahal izateko orden bat mantendu, eta ez bata bestearen hitza moztu.
- Saiatu elkarlanean aritzen esku artean darabilgun gaiaren inguruan. Batzuetan gerta daiteke esku artean daukagun gaia baino gehiago beste gairen bat kezkatzea, hala ere, saioko gai nagusia errespetatuko dugu talde dinamika bat mantendu ahal izateko.
- Es obligatorio asistir a todas las sesiones.
- Para la buena marcha de la terapia de grupo, es necesario realizar las “tareas para casa” que se van indicando cada semana, y traerlas a la siguiente sesión.
- En todas las sesiones, habrá una breve exposición teórica común para todos los asistentes. En ocasiones, puede ocurrir que lo que se exponga no les ocurra personalmente a cada integrante del grupo.
- Lo que se expone en las sesiones es confidencial. No hablaremos de lo que comentamos en la sesión fuera de ellas.
- Respetar las opiniones de los demás.
- Mantener un orden para poder hablar todos y no interrumpirnos.
- Intentar cooperar en relación al tema que estamos tratando. En ocasiones, quizá hay un tema que nos preocupe más que el que estamos tratando, pero respetaremos el tema central de la sesión para mantener una dinámica grupal.

**Arau hauek bete ezean, talde terapia uztea suposa lezake / El incumplimiento de estas normas, puede suponer ser dado de baja en la Terapia Grupal.**

