

Aprendiendo a ser más consciente de uno mismo con la terapia Gestalt

Noticias 24hs | 24-06-2024 | 19:36



Gestalt

La terapia Gestalt es un enfoque psicoterapéutico que se centra en la conciencia del individuo, su experiencia presente y cómo se relaciona con su entorno. Surgió a mediados del siglo XX como una respuesta a las limitaciones de los enfoques psicoterapéuticos más tradicionales y se ha convertido en una práctica reconocida y efectiva en el campo de la psicología clínica.

En términos generales, busca ayudar a las personas a ser más conscientes de sus pensamientos, emociones y comportamientos, así como de las interacciones entre ellos y su entorno. Se basa en la idea de que la conciencia de uno mismo y la autorregulación son fundamentales para el bienestar psicológico y emocional. Además, ofrece formaciones y talleres que complementan el proceso terapéutico, proporcionando herramientas adicionales para el crecimiento personal y el desarrollo emocional.

Una de las características distintivas es su enfoque en el "aquí y ahora". Los terapeutas se centran en la experiencia presente del individuo y cómo se manifiesta en el momento actual. Esto incluye prestar atención a las emociones, sensaciones físicas, pensamientos y patrones de comportamiento que surgen en el momento presente durante la sesión terapéutica.

La terapia Gestalt se utiliza para una amplia gama de problemas y trastornos psicológicos, incluyendo la ansiedad, la depresión, los traumas, las dificultades en las relaciones interpersonales, entre otros. Su enfoque holístico y centrado en la persona permite abordar estos problemas desde una perspectiva integral, teniendo en cuenta tanto los aspectos emocionales como cognitivos y conductuales.

¿Nuestra escuela tiene como valor la calidad humana y experiencia de los profesionales", comentan en Institut Integratiu.

En cuanto a sus funciones específicas, se centra en varios aspectos clave:

Promoción de la conciencia: Ayuda a los individuos a tomar conciencia de sus patrones de pensamiento, emociones y comportamientos, así como de cómo estos afectan su bienestar y sus relaciones.

Exploración de la experiencia presente: Fomenta la exploración y comprensión de la experiencia presente del individuo, incluyendo sus sensaciones físicas, emociones y pensamientos en el momento actual.

Integración de polaridades: Trabaja con la idea de que las personas suelen experimentar polaridades internas, como amor-odio, seguridad-miedo, etc., y busca integrar estas polaridades para lograr una mayor coherencia y bienestar emocional.

Fomento de la responsabilidad personal: Promueve la responsabilidad personal y la toma de decisiones conscientes, alentando a asumir la responsabilidad de sus acciones y elecciones en la vida.

Apoyo al crecimiento y desarrollo: Busca facilitar el crecimiento personal y el desarrollo emocional, ayudando a superar obstáculos, resolver conflictos internos y alcanzar su máximo potencial.

La terapia Gestalt se destaca por su enfoque en la conciencia individual, la experiencia actual y la interacción con el entorno. Ofrece una gama de funciones que incluyen la promoción de la percepción consciente, la exploración de la vivencia presente y el estímulo de la responsabilidad personal. Además, apoya el crecimiento emocional y el desarrollo de manera integral. Esta perspectiva holística y centrada en el individuo permite una mayor comprensión de sí mismo y del mundo que lo rodea, promoviendo así un camino hacia el bienestar y la autorrealización.

Autor: Redacción