

PSICOTERAPIA DE GESTALT

DEFINICIÓN

Enfoque psicoterapéutico centrado en el momento existencial que vive la persona

ANTECEDENTES

La psicoterapia Gestalt nace en 1912 con la Psicología de la Gestalt o Psicología de la forma. Fritz Perls, el fundador de la Terapia Gestalt

Las aportaciones de Laura Perls a la terapia Gestalt de Fritz Perls fueron extensas

SOBRE LA TEORIA

La terapia Gestalt retoma conceptos del existencialismo, de la fenomenología y de la filosofía

La Psicología de la Gestalt, en cuanto a la percepción, son aplicados para explicar cómo el hombre se "siente" a sí mismo, siente a los demás y a su medio.

En términos gestálticos la personalidad es la suma entre lo psíquico y lo somático e interactúan juntos con el medio.

De acuerdo con los principios de la terapia Gestalt, retomados de la Psicología de la Gestalt, el ser humano vive o siente sus percepciones, necesidades, pensamientos y emociones como procesos en formación y destrucción

PRINCIPIOS BÁSICOS DE LA TERAPIA DE GESTALT

ENFOCAR EN UN TEMA

Desde el punto de vista del campo gestáltico, la función de un terapeuta consiste en descubrir cuál es el proceso actual del campo.

ENFOCAR DIRECTAMENTE EN LA EXPERIENCIA INMEDIATA

Responde sobre los procesos inmediatos de forma intuitiva. Este enfoque proporciona una forma de atender las fluctuaciones que se dan en cada momento del proceso,

RELACIÓN DE LA PERSONA CON LA TOTALIDAD

Esta enfocando en la organización de la experiencia en el presente inmediato y en cómo la organización de cada persona encaja y soporta los procesos del campo, se logra simultáneamente el enfoque en el individuo y la totalidad

ROL DEL TERAPEUTA

El terapeuta es inevitablemente participante del campo ya que él enfatiza en el autodescubrimiento, el reconocimiento de la autoexperiencia del terapeuta y sus esfuerzos para funcionar en una manera en la que predomine el contacto

TÉCNICAS DISEÑADAS PARA DAR SOPORTE AL CAMPO

Los experimentos gestálticos dirigidos son utilizados en una diversidad de formas, en todas las fases de la psicoterapia, con el propósito de proporcionar soporte que sirva para centrar la atención del cliente

LOS PROCESOS DEL CAMPO CAMBIAN EN UNA PROGRESIÓN SECUENCIAL

La modificación del campo se da como un cambio gradual de modo tal que se integra una nueva experiencia.

PSICOTERAPIA DE GESTALT

GESTALT

"La configuración o forma particular en que se organizan las partes individuales en que se constituye dicha forma o configuración". (Perls, 1974)

HOMEOSTASIS

Mecanismo fisiológico de autorregulación del organismo, que también se describe como un proceso natural el cual el organismo hace intercambios con el ambiente para lograr un equilibrio físico, psíquico y social
La homeostasis también existe tanto en los humanos como en los animales

FUNDAMENTOS DE LA PSICOTERAPIA

Hay una serie de premisas que son las que caracterizan la forma de actuar de la psicoterapia gestáltica.

1. Perls la define como la organización de los ecos, percepciones, conductas y fenómenos, y no los elementos individuales de los que se componen, lo que les define y les da su significado específico y particular

2. La premisa de la homeostasis la cual es el proceso mediante el cual el organismo mantiene su equilibrio, y por tanto su salud, en medio de condiciones que varían continuamente, ya que tampoco el medio es estático sino que está también en continuo cambio al igual que la persona.