

Sobre la psicoterapia de la gestalt

Escrito por miarcade - 08/08/2019 20:09

Alguna vez te has preguntado que es la psicoterapia de la gestalt?. Hace unos meses tampoco tenia mucha idea de esta terapia, pero desde que he ido a unas sesiones ha cambiado mucho mi perspectiva y mi visión personal teniendo un punto de vista muy diferente de mi misma.

Pero en si, en que consiste la psicoterapia de la gestalt?es una terapia perteneciente a la Psicología Humanista(o Tercera Fuerza), la cual se caracteriza por no estar hecha exclusivamente para tratar enfermedades, sino también para desarrollar el potencial humano, prestando atención a las percepciones, impactos emocionales y cómo hacemos con esto, cómo actuamos. El terapeuta devuelve al paciente justo esto, dejando a un lado los prejuicios y adoptando la postura de "no saber", no dando nada por supuesto.

Esto particularmente me ha ayudado a tener un diferente punto de vista de la vida, es decir he aprendido a impactar y ser impactada por mi entorno.

¿ en donde se puede tomar estas terapias?... Hay diferentes psicólogos que dan y ofrecen dicha terapia, particularmente yo acudo a los Psicólogos Dhara Coruña, a continuación aqui os dejare la información de esta terapia Gestalt. para que tengan una mejor idea de lo que trata.

Como observación personal, estoy encantada con la terapia, realmente en su momento no lo crei necesitar pero actualmente siento que tengo mas capacidad de elegir que opción quiero tomar para afrontar la vida, ampliar el campo de posibilidades y dejar de reducirla a una o unas pocas opciones.

=====