

## **INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN:**

**IDENTIFICACIÓN DE LA LEYES DE LA GESTALT, EN LA SESIÓN DE  
PSICOTERAPIA GESTALT CON FRITZ PERLS**

**Alumno:** LUIS OSWALDO JIMENEZ MARTINEZ

**Docente:** Mtra. LOURDES YASMIN SARABIA GONZALEZ

**Carrera:** LICENCIATURA EN PSICOLOGIA

**Asignatura:** PSICOLOGÍA GENERAL

## INTRODUCCIÓN

La terapia Gestalt adopta la idea kantiana de que no podemos saber cómo son las cosas en la realidad, pero sí como las experimentamos. Cada persona presenta sus propios pensamientos, experiencias, deseos y demás complejidades. Nuestra variabilidad precisa que se contemple a cada individuo de forma personalizada. Esta terapia también tiene similitudes con el budismo, ya que incide en desarrollar la atención y la conciencia.

La terapia Gestalt comenzó a ser desarrollada por Fritz Perls en la década de 1940. Para este autor cada uno tiene su propia verdad y se centró en el potencial creativo de cada sujeto.

La terapia Gestalt pretende que vivamos “aquí y ahora” sin fingir algo que no somos. Su intención es que crezcamos personalmente y tengamos clara nuestra identidad. Terapeuta y paciente colaboran en este proceso sin establecer jerarquías, son dos personas con un objetivo común

Podemos aplicar todo lo que hemos leído en este artículo a nuestra vida cotidiana. Las grandes ventajas de la teoría de la Gestalt son su aplicación a los ámbitos cotidianos y la sencillez de sus planteamientos.

Sus ideas nos ayudan a comprender mejor como procesamos e interpretamos la realidad. Por ejemplo, nos explican parte de las ilusiones ópticas que tanto dan que hablar en las redes sociales o nuestro comportamiento cuando vamos por la calle y agrupamos los diversos elementos en lugar de prestar atención a todos, además la Gestalt puede auxiliarnos en retos diarios tan habituales como la resolución de problemas, nos anima a ser más creativos y organizados. Por otro lado, podemos seguir algunas de las indicaciones de la terapia Gestalt para fomentar nuestro crecimiento personal.

## **IDENTIFICACIÓN DE LA LEYES DE LA GESTALT, EN LA SESIÓN DE PSICOTERAPIA GESTALT CON FRITZ PERLS**

La corriente Gestaltista es un tema muy interesante aunque un poco complejo de poder comprender como bien se puede entender el propósito de la Gestalt es resolver los conflictos y sobretodo las ambigüedades- que provienen principalmente de la dificultad que las personas tienen a la hora de integrar las configuraciones de su propia personalidad, en este sentido, el papel de la Terapia Gestalt es el de lograr que el cliente sea consciente de sus sensaciones hacia sí mismo y hacia su entorno, especialmente de aquellas que sean significativas, para responder plenamente a todas las situaciones posibles

Para poder comprender esto de una mejor manera podemos abordar a la Una Sesión de Psicoterapia Gestalt con Fritz Perls en la primera parte en la que Fritz inicia la terapia nos damos cuenta de que la paciente suele negar lo que realmente siente optando por reírse el cual podemos deducir que es un mecanismo de defensa como también podemos notar la presencia de la ley de la proximidad esta se hace presente cuando el paciente genera una línea que en este caso es la representación de una esquina dicha esquina le permite a la paciente sentirse bien y poder tener una protección Asia su persona cuando se sienta atacada moralmente, como también se hace presente la ley de la similitud cuando Fritz asocio un movimiento de sus pies con una esquema visual de lo que está sintiendo la paciente, otra ley que se hace presente es la ley de contraste la cual se hace presente en la segunda parte de terapia Gestaltista de perls cuando la paciente hace mención del cabello de Fritz como bien podemos notar un elemento personal del cual es más destacado de su físico de Fritz , la última parte de la Sesión de Psicoterapia Gestalt con Fritz Perls podemos notar como Fritz puede terminar la sesión cuando se percata de que la paciente se está empezando a centrar mas en el pasado y en sus recuerdos pasados que le recuerdan algo fuerte por ello empieza a sentir tristeza y hace que la paciente entre opte por llorar como un sistema para poder canalizar toda esa ira y furia que tenía adentro la terapia de la Gestalt trata de enfocarse en el aquí y el ahora, logrando que el paciente se logre establecer el presente emocionalmente, y mentalmente hablando y tratar de que desarrolle su potencial máximo para poder confrontar de una manera más lógica los problemas y etc.