

**Nombre de la alumna:**

Kenia Gabriela Villatoro Alcázar

**Nombre del profesor:**

BAYRON IRAM VIDALS

**Nombre del trabajo:**

ENSAYO

**Materia:**

PSICOLOGIA GENERAL

**Grado:**

TERCER CUATRIMESTRE

**Grupo: (A)**

## **¿Qué me deja la psicología como ciencia y que tiene que ver con mi historia de vida?**

La Gestalt aborda este tema de manera muy interesante. La Gestalt como terapia, hace su aparición principios del siglo XX. Fue Christian von Ehrenfels, un filósofo austriaco, quien dio nombre a este movimiento, podemos interpretarlo como “totalidad”, “figura”, “estructura”, “configuración” o “unidad organizada”.

Su particular enfoque fue un soplo de aire fresco y permitió a la gente que no se sentía representada por las corrientes principales de la psicología hallar una alternativa.

Esta terapia se plantea desde un enfoque humanista, que considera a las personas seres activos y autónomos. Analiza la mente humana desde su vertiente más trascendental, explora su funcionamiento desde un punto de vista holístico y se centra en los aspectos positivos de la vida.

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

Estos son algunos ejemplos de las leyes de percepción que fundamentan la terapia Gestal:

### Leyes de la percepción

**Preñez:** La persona que experimenta por primera vez un campo de percepción desorganizado lo organiza de formas previsibles.

**Semejanza:** Los elementos similares se perciben como si pertenecieran a una misma clase.

**Proximidad:** La proximidad hace que se perciban las cosas más parecidas de lo que realmente son.

**Cierre:** Existe la tendencia a percibir figuras incompletas como si estuvieran completas.

Continuidad: Si percibimos elementos que parecen continuar en la dirección de elementos previos solemos percibirlos como pertenecientes a una misma clase.

Figura y fondo intercambiable: Ante un estímulo en que se puede percibir más de una relación figura-fondo, las partes alternan en la conciencia.

Buena figura: El sistema nervioso prefiere formas simples y percibiremos la versión más sencilla de lo que tenemos frente a nosotros.

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 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.

Proceso de psicoterapia Gestalt a mí me ha ayudado aprender a tomar el control de mi vida encontrando en mi lo que quiero y las necesidades que tengo, sin dejarme influir por las necesidades de los demás.

Me ha ayudado a

- 1.-conocer mejor mis emociones y aprender a gestionarlas.
- 2.-Mejorar mi relación con los demás.
- 3.-Superar y entender heridas del pasado.
- 4.-En mi desarrollo personal.

5.- A vivir en el momento presente.

6.-Y en mi potencial para sacar lo mejor de mí.

7.- a tener más conciencia de nuestro mundo interior y tener una actitud más activa.

Ahora sabemos que el cerebro juega un papel fundamental en esta terapia. Desde una postura evolutiva, el cerebro se va adaptando a los bloques de información que una persona va recibiendo a lo largo de su vida y así va formando su propia realidad. Las leyes de la percepción explican el funcionamiento del cerebro y así mismo las razones del comportamiento en algunas personas. En términos de terapia, la escuela de la Gestalt, más que un tratamiento terapéutico con un marco teórico coherente, brinda un conjunto de ejercicios terapéuticos eclécticos con aplicaciones prácticas útiles para lograr las descargas emocionales y afirmar las vinculaciones afectivas.