



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Darolyn Sayuri Hidalgo Méndez.

Nombre del tema: Ensayo.

Parcial: IV.

Nombre de la Materia: Psicología clínica

Nombre del profesor: Lic. Sandy Naxchiely Molina Roman.

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en Psicología.

Cuatrimestre: 5to.

ENFOQUE GESTALT Y LOS FUNAMENTOS BÁSICOS

La terapia Gestalt es una terapia que pertenece a la Psicología Humanista (perteneciente a las 4 fuerzas), su enfoque es el desarrollo del potencial humano. Su origen surge a través de un escrito de Fritzs Pearls donde establece las bases fundamentales de esta terapia; hoy en día Pearls es considerado como el padre de la Terapia Gestalt.

Esta terapia pone un énfasis en el momento; en lo que está sucediendo, lo que se está pensando el sujeto y lo que está sintiendo, remarcando ante todo el ahora y dejando un poco de lado al pasado y futuro. No deja de lado la historia de la persona, porque también ha fundamental para el individuo.

La perspectiva de esta terapia hace uso de la fenomenología (que es el estudio del fenómeno de la consciencia) y también el método del “darse cuenta”. La Gestalt pretende que el sujeto se consiente de su impacto en el entorno y como este impacta en el también, con el objetivo de hacer consciente su forma de ser, en que aquellas respuestas y memorias pasadas a día de hoy ya no tienen sentido y descubrirse así mismo, para que aprenda a adaptarse y enfrentarse a cada situación que pueda presentarse ante él.

El principal objetivo de esta terapia es ayudar al sujeto en su problema, hacerlo consiente de cómo ha llegado hasta donde está el día de hoy y ampliar el campo de posibilidades, dejando así de reducir sus opciones y posibilidades; con el fin de que el sujeto pueda conocerse mejor y se potencie así mismo.

Con el paso del tiempo la Terapia Gestal se dividió en dos corrientes: por un lado estaba Laura Pearls, enfocada más en el ámbito teórico y por otro lado la más conocida, creada por Fritzs PearsI, enfocada en un proceso vivencial (más práctico).

El aquí y el ahora. Mencionado anteriormente, esta terapia hace hincapié en el aquí y ahora, en el presente. Busca que el paciente se enfoque en el ahora, suponiendo que el pasado ya no existe y el futuro aún no es. Estos son conceptos básicos procedentes de la filosofía oriental.

Otro concepto básico es la aceptación, la aceptación de una experiencia solo puede tomar lugar a través de la consciencia sobre lo que se está viviendo.

Si el sujeto está pasando por alguna emoción, como el miedo, rabia, alegría, tristeza, etc.; es fundamental que sea consciente de lo que está sintiendo en ese momento exacto, para

que de esta forma exista una aceptación sobre lo que está viviendo en ese preciso momento.

Cuando esta aceptación no ocurre el sujeto está reprimiendo su sentir, si esta emoción o sentimiento no es aceptada y manifestada puede producirse un malestar físico, mejor conocido como la somatización (afección corporal originada por un proceso psíquico y emocional)

Se busca que el sujeto esté en un proceso constante de desarrollo personal, que en primer lugar sea responsable de lo que hace y siente, de lo que puede vivir a través de sus experiencias. De forma que no culpe a los demás sobre lo que le sucede.

Media vez el individuo sea responsable de sí mismo, será capaz de tomar consciencia, cambiar aquello que no le agrada y tomar poder sobre su vida.

En la terapia Gestalt es esencial la relación entre el terapeuta y es sujeto, ambos lados interactúan y crecen juntos.

La Gestalt puede aportar diversos beneficios en el proceso de Salud mental, permite desarrollar consciencia sobre sí mismo y mejorar el autoconocimiento. Cuando el sujeto aprende a identificar y controlar sus propios comportamientos para lograr un mayor bienestar.

También permite al sujeto desarrollar habilidades para sus relaciones. Permite al sujeto comprender el cómo su comportamiento puede influir en sus relaciones interpersonales, el cuándo deben establecer límites y mejorar la comunicación, para tener relaciones más saludables.

De la misma manera permite ser conscientes de sus acciones y asumir la responsabilidad de sus actos, para que en lugar de culpar a los demás o así mismo, tome responsabilidad de sus actos y tome decisiones saludables para sí mismo.

Esta técnica es basada en la autocomprensión y el autoconocimiento para promover la salud mental. Al trabajar con esta terapia los sujetos aprenden a identificar, controlar y aceptar sus comportamientos y emociones para tener una vida saludable.

La salud depende de la persona, pero también depende del ambiente que las rodea y como la persona permite que situaciones externas influyan en sí mismo; lo que se busca es tener una educación correcta sobre la salud mental.

Bibliografía

(Aragón., 2022)

(BODEMER, s.f.)