



Mi Universidad

***Nombre del Alumno: ESTEFANI YOCELIN
AGUILAR HERNANDEZ***

***Nombre de la Materia: PSICOLOGIA
CLINICA***

***Nombre del profesor: SANDY NAXCHIELY
MOLINA ROMAN***

***Nombre de la Licenciatura: PSICOLOGIA
Cuatrimestre: 5° CUATRIMESTRE***

Introducción:

La Psicología Gestalt es una corriente de pensamiento en psicología que se enfoca en cómo percibimos al mundo que nos rodea, esta disciplina se enfoca en cómo procesamos nuestras experiencias sensoriales y cómo las organizamos en patrones significativos.

La palabra alemana "Gestalt" se traduce comúnmente como "forma" o "configuración", lo que refleja el enfoque de esta corriente de pensamiento en el patrón y la organización en la percepción.

La terapia Gestalt es un enfoque de psicoterapia centrado en el aquí y ahora, Se enfoca en el presente y en cómo las personas experimentan y perciben su entorno en el momento presente.

Historia:

La Psicología Gestalt fue desarrollada a principios del siglo XX en Alemania por un grupo de psicólogos que se interesaron por los procesos mentales relacionados con la percepción, entre los principales fundadores del movimiento se encuentran Max Wertheimer, Kurt Koffa, y Wolfgang Köhler.

En 1912, Wertheimer publicó un estudio que se convirtió en la piedra angular de la Psicología Gestalt, en el que demostró cómo la percepción de una serie de luces intermitentes podía ser vista como un patrón coherente en lugar de una serie de luces individuales.

Principios Fundamentales:

La Psicología Gestalt se enfoca en cómo percibimos las formas, patrones y estructuras, esta disciplina afirma que la percepción no es simplemente una suma de partes individuales, sino que es un proceso activo de organización y estructuración de nuestros estímulos sensoriales en patrones más significativos.

Además, la Psicología Gestalt afirma que la percepción se lleva a cabo de manera automática y que nuestra mente hace un esfuerzo constante para dar estructura, orden y sentido a la información sensorial que recibimos.

La figura y el fondo:

Uno de los principios fundamentales de la Psicología Gestalt es la idea de la figura y el fondo, la figura se refiere a la parte principal y más importante de un estímulo, mientras que el fondo es la parte en segundo plano que rodea la figura.

Cuando percibimos algo, nuestro cerebro organiza la figura y el fondo para darles un significado contextual, Además, nuestra mente siempre intenta buscar relaciones significativas entre la figura y el fondo.

La Ley de Similitud:

Otro de los principios básicos de la Psicología Gestalt es la Ley de Similitud, esta ley establece que los elementos que son similares en términos de tamaño, forma o color tienden a agruparse juntos, lo que nos ayuda a dar sentido a la

información sensorial que recibimos, cuando los elementos tienen propiedades perceptuales similares, la mente los percibe como un todo.

La Ley de la Pragnanz:

La Ley de la Pragnanz, también conocida como la ley de la buena forma, establece que nuestra mente tiende a organizar la información en las formas más simples, simétricas y estables posibles.

Es decir, nuestro cerebro busca la estructura más simple y clara para dar sentido a la información sensorial que recibimos.

La Terapia Gestalt:

La Psicología Gestalt también ha tenido un impacto significativo en la práctica clínica en forma de Terapia Gestalt

Esta corriente de pensamiento terapéutico se basa en la teoría Gestalt, que se enfoca en cómo procesamos la información a través de nuestra percepción, organización y capacidad para darle significado.

La terapia Gestalt tiene como objetivo ayudar a las personas a ser más conscientes de sus pensamientos, sentimientos y comportamientos para que puedan tomar medidas para vivir una vida más satisfactoria.

Esta terapia se enfoca en volver a conectar a las personas a sus pensamientos y emociones para que puedan vivir sus vidas de una manera más auténtica y completa.

La Terapia Gestalt se enfoca en las interacciones actuales entre el paciente y el terapeuta, y se esfuerza por ayudar a los pacientes a entender cómo su forma de percibir su entorno afecta sus sentimientos y comportamientos.

Conclusión:

La Psicología Gestalt ha tenido un impacto significativo en nuestra comprensión de cómo procesamos y percibimos la información sensorial, Los principios fundamentales de esta disciplina han sido aplicados en una variedad de campos, incluyendo la terapia, el diseño gráfico, el marketing y la publicidad.

Su impacto continúa siendo relevante en la actualidad y seguirá influyendo en la manera en que percibimos y entendemos el mundo que nos rodea, se dice que su enfoque en el aquí y ahora y su énfasis en la responsabilidad personal y la propia autorregulación pueden ayudar a los clientes a desarrollar una mayor conciencia de sí mismos y a ser más eficaces en la resolución de problemas, al articular la psicología como un proceso de cambio y crecimiento en lugar de una enfermedad a ser tratada, la terapia Gestalt se esfuerza por brindar a los pacientes las herramientas y la confianza para asumir el control de sus propias vidas y, en última instancia, alcanzar un mayor bienestar emocional y psicológico.

Fuentes bibliograficas:

1. Perls, F., Hefferline, R. F., & Goodman, P. (1951). Gestalt Therapy. New York: Julian Press.
2. Yontef, G. M. (1993). Awareness, Dialogue and Process: Essays on Gestalt Therapy. New York: The Gestalt Journal Press.
3. Polster, E. (1973). Gestalt Therapy Integrated: Contours of Theory and Practice. New York: Brunner/Mazel.
4. Woldt, A. L., & Toman, S. M. (2005). Gestalt therapy history, theory, and practice. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
5. Crocker, S. F. (1999). The Legacy of Perls and Gestalt Therapy. Somatics Magazine. Vol XVIII, No 1. pp. 10-14