



UNIVERSIDAD  
DE GUANAJUATO

## “Curso: Autorrealización Personal”

### Consigna 5

Flores Moreno Brenda

#### **Ventajas y desventajas de la terapia Gestalt**

---

- Con base a lo que he aprendido e investigado, la psicoterapia Gestalt es una terapia Humanista, lo que quiere decir que es cálida y ve a quien acude a terapia como un ser humano igual al terapeuta. Igual en condiciones de poder, por decirlo de alguna forma, se ve al paciente como alguien capaz de resolver sus conflictos internos y externos.

- El terapeuta tiene el papel de facilitar este proceso, lo cual le da al paciente una toma de Responsabilidad que es favorable, invita a que Madure y se haga cargo de su propio bienestar. obviamente este es un proceso, en el cual en la primera etapa el terapeuta está muy atento para realmente facilitar las cosas a quien está acompañando.

Se hace énfasis en el Aquí y el Ahora, en las Emociones y Sensaciones, ya que si solo se toma en cuenta lo que está a nivel mental el trabajo se queda en la superficie. la Gestalt abarca lo mental, emocional y físico. Lo que la hace una terapia más completa, que ve al ser humano como un Todo.

- Considero que la ventaja de la psicoterapia Gestalt es que desarrolla recursos emocionales en el paciente no sólo para el conflicto presente, sino para otras situaciones que se le presenten en el futuro.

- Es difícil decir que la psicoterapia Gestalt tiene ventajas sobre otro tipo de psicoterapia. En realidad cada escuela observa de forma diferente aspectos del ser humano y su experiencia.
- Considero que ninguna es mejor que otra. Los psicoterapeutas Gestaltistas estamos interesados en observar la experiencia que ocurre entre la persona y su entorno. Los Gestaltistas tienen muchas herramientas para observar este proceso en el presente, porque desde nuestro paradigma creemos que ahí ocurre el intercambio donde nace una nueva experiencia (un ajuste nuevo).
- Sin embargo, no podemos descartar que existan otros "lentes" que observen lo mismo, pero desde otra perspectiva (epistemología). Cada psicoterapia observa algo distinto, ninguna escuela tiene la verdad completa.