IMAGEN :

# Los beneficios de lapsicoterapia Gestalt, según la psicóloga Chus Bravo

## La psicoterapia Gestalt en Málaga es un método eficaz para el tratamiento de diversas psicopatologías, pero también enfocado al desarrollo completo de la persona en todo su potencial, superando dificultades emocionales y bloqueos presentes con base en su pasado que le impiden evolucionar, adaptarse y lograr un auténtico crecimiento personal

La psicoterapia Gestalt es una forma de terapia psicológica que se centra en el aquí y ahora, desarrollada por Fritz Perls, un terapeuta de origen alemán, en la década de 1940. Esta corriente de tratamiento se basa en un enfoque holístico, fomentando la conciencia de sí mismo y el autoconocimiento para promover el bienestar y la salud mental.

Mediante este enfoque terapéutico, el psicólogo ayuda a la persona a mejorar su capacidad dedarse cuentade cómo actúa y lo que siente, y qué puede hacer para modificarlo.

Lastécnicas gestálticasdan un énfasis en la percepción que se tiene sobre los sucesos o lo que pasa a alrededor. Por lo tanto, la teoría de la Gestalt pone atención a cómo se le da sentido al mundo propioy a sus experiencias.

Se trata de una terapia basada en elmomento presente, tal y como explica Chus Bravo, psicóloga en Málaga, psicoterapeuta Gestalt con amplia trayectoria.

La terapia Gestalt puede llevarse a cabo tanto en un entorno individual como en un grupo.Una sesión de terapia puede durar entre 50 a 90 minutos.El número total de sesiones que el terapeuta toma, depende de lo que necesita el paciente. Los beneficios que puede aportar esta terapia son entre otros:

Incremento en el autoconocimiento.

Autoaceptación.

Libertad de acción.

Mejor tolerancia a lasemociones negativas

Más capacidad para monitorear y regular los estados mentales

Mejor autocontrol

En su consulta de psicólogos en Málaga, Chus Bravo, integra técnicas como laIntegración del Ciclo Vital(ICV),Sincronización de Hemisferios Cerebrales(SHEC),Programación Neurolingüística(PNL),WingWaveCoaching,Emotional Freedom Technique(EFT), herramientas de laGestalt,bioenergéticay de tratamiento del duelo. Se intervienea un nivel profundo, emocional y subconsciente para llegar al origen de los problemas, buscandouna terapia más breve en la que experimentes cambios profundos en menos tiempo.