

Los beneficios de la psicoterapia 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 de darse cuenta de cómo actúa y lo que siente, y qué puede hacer para modificarlo.

Las técnicas gestálticas dan 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 propio y a sus experiencias.

Se trata de una terapia basada en el momento 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 las emociones negativas
- Más capacidad para monitorear y regular los estados mentales
- Mejor autocontrol

En su consulta de [psicólogos en Málaga](#), Chus Bravo, integra técnicas como la Integración del Ciclo Vital (ICV), Sincronización de Hemisferios Cerebrales (SHEC), Programación Neurolingüística (PNL), WingWave Coaching, Emotional Freedom Technique (EFT), herramientas de la Gestalt, bioenergética y de tratamiento del

duelo. Se interviene a un nivel profundo, emocional y subconsciente para llegar al origen de los problemas, buscando una terapia más breve en la que experimentes cambios profundos en menos tiempo.
