



¿ Qué es terapia Gestalt ?

La Terapia Gestalt es un modelo de Psicoterapia basado en vivir una experiencia del consultante y así promover su salud psico emocional basado en la relación funcional y consciente con su entorno (terapeuta)

La Gestalt (forma) es lo que el individuo dará sentido desde el contacto con su terapeuta a todas las formas que generan una disfuncionalidad, es decir que no ayudan a crecer. La angustia crónica, vivir con miedo, no sentir la fortaleza orgánica o emocional para enfrentar los desafíos del día a día, o estar pasando por un momento de reflexión profunda y cambio en estilos de vida, el duelo, la separación o el cambio en general, son situaciones y estados que el ser humano no siempre cuenta con las herramientas y el equilibrio para sostener y seguir construyendo su propio destino. Es aquí donde la Psicoterapia Gestalt acompaña al consultante en la construcción y promoción de su darse cuenta en el presente, lo que lo interrumpe, y así todo aquello que entiende que no lo deja ser. Desde la experiencia vivida desde el “aquí y ahora” (presente en el espacio tiempo) encontrarás el sentido y las respuestas necesarias para ser quien eres.

¿ Estás o experimentas alguna de estas situaciones ?

- Indecisión,
- Miedos en tus relaciones
- Bloqueos que te impiden actuar
- Fobias
- Fantasías catastróficas
- Mal Humor
- Errores frecuentes
- Rechazo
- Desmotivación
- Trastornos de personalidad
- Sobre dimensión de las situaciones
- Sub dimensión de las situaciones
- Euforia
- Soledad
- Angustia
- Adicciones
- Depresión
- Estrés

y no sabes cómo salir de ellos ?

¿ Te gustaría contar con mayores herramientas y recursos para mejorar tu vida personal, laboral, de pareja y/o familiar ?

¿ Crees que tienes asuntos pendientes, repites los mismos errores, te das cuenta que hay algo que no está bien en ti o tu entorno, y en ocasiones o permanente ?



¿ Te sientes obsesiva/o con tus pensamientos, no logras encontrar tu propio centro o la paz ?

¿ Te sientes cansada de experimentar la soledad o el abandono, el rechazo, y/o crees que la vida y la gente es injusta contigo ?

Si te encuentras en alguna de estas interrogantes desde la Terapia humanista con enfoque Gestalt podrás encontrar una herramienta de solución y desarrollo siendo tu misma/o.

Te acompañamos en tu camino hacia la transformación verdadera

El sentirnos bien con nosotros mismos y nuestro entorno nos conduce a querer crecer y poder buscar nuestra verdad, al igual que nuestra forma de ser en el aquí y ahora. Para esto es necesario desenredar, entender desde la asimilación de las experiencias inconclusas o creencias que no se han actualizado a tu realidad y entorno de hoy. Los patrones fijos de comportamiento generan no solo oportunidades perdidas, sino falta de contacto con aquellas personas mas significativas o importantes y así quizás es cómo impides un apoyo adecuado de tu entorno.

El objetivo psicoterapéutico es que puedas alcanzar tu propio auto apoyo, que se logra con la facilitación, el proceso terapéutico, la responsabilización adulta de las elecciones.

TERAPIA HUMANISTA CON ENFOQUE GESTALT AL ALCANCE DE TU MANO:

Con una serie de sesiones que combinan distintos aspectos del ser humano integral : físico, emocional y mental, lograrás el apoyo para generar tu propio auto apoyo a las respuestas que necesitas.

Modalidad terapéutica presencial o por internet :

TERAPIA BREVE

TERAPIA DE INTERVENCIÓN POR CASO.

TERAPIA DE FRECUENCIA Y DESARROLLO

(Adolescentes, Adultos, Parejas, Grupos)

Te contactaremos en un máximo de 24 horas.