

PSICOTERAPIA GESTALT

¿Qué es la psicoterapia gestalt?

La **psicoterapia gestalt**, tiene por objetivo facilitar el proceso de **darse cuenta** de cada persona respecto a la situación que lo aqueja.

Se trabaja siempre desde el presente, **aquí y ahora**, a través de diferentes **técnicas corporales, vivenciales, diálogo e imagerías**, que buscan permitir el contacto con lo que nos pasa desde nuestro cuerpo, las sensaciones y emociones que se generan. Al posibilitar el contacto, me permito **tomar conciencia** de lo que me pasa y darme cuenta de qué modo estoy siendo responsable de generar o perpetuar mi condición actual. Desde el momento en que soy consciente de ello, **puedo elegir** hacer un cambio.

¿Cuándo acudir a psicoterapia?

Puedo consultar si he estado sufriendo de ansiedad, si estoy pasando por algún proceso emocional difícil, si mi ánimo ha cambiado respecto de lo común, si mis hábitos de sueño, alimentación o el modo de relacionarme con otros varían y **logro percibir que algo está pasando conmigo y quiero descubrirlo**. Pero también puedo consultar si tengo la inquietud de conocer algunos aspectos relativos a mi mismo o mi proceso vital. En ambos casos, iniciar un proceso de psicoterapia es una muy buena alternativa.

También es importante contar con la suficiente **motivación personal**. Acudir a psicoterapia es una decisión y un compromiso con uno mismo.

PSICOTERAPIA HUMANISTA - GESTALTICA ADOLESCENTES Y ADULTOS

Trabaja tus conflictos desde el presente: "Aquí y Ahora".

DIALOGO - TECNICAS CORPORALES / VIVENCIALES - IMAGINERIAS

Si percibes que algo está pasando contigo
y quieres descubrirlo, consulta aquí.



Marisol Escobar Meza
Psicóloga Clínica PUC
sol.escobar@gmail.com - 9 88 09 65 92
 Metro Pedro de Valdivia

"Al contactarte con lo esencial de tu ser verás
con mayor claridad donde se encuentra tu felicidad"