Formación en Psicología Holística
Bloque *Psicología Gestalt.*

Directora de la formación: Charo Cuenca Ruiz.
Coordinadora: Adriana Marqueta Baile.
Docente: Aitor Ocerín, Javier Egurzegui y Mónica Perujo.
Entidad organizadora: AEPH, Asociación Española de Psicología Holística.

Introducción. El enfoque gestáltico.

Gestalt es un término alemán que aproximadamente significa 'forma', 'totalidad'. La forma o configuración de cualquier cosa está compuesta de una 'figura' y un 'fondo'. Este fenómeno involucra a todos los aspectos de la experiencia. Así, cualquier problema o necesidad actual toma el status de **figura,** mientras que en otros momentos, cuando el problema o la necesidad que la hizo surgir desaparecen, se convierten en poco significativas, pasando entonces al **fondo.** Cuando logramos 'cerrar' una gestalt, ésta pasa al fondo de nuestra atención, pudiendo surgir una nueva gestalt relacionada con una nueva necesidad. Este ciclo de abrir y cerrar gestalts es un proceso permanente que se produce a lo largo de toda nuestra vida.

El Enfoque Gestáltico es **holístico;** percibimos a los objetos, y en especial a los seres vivos, como **totalidades.** Todo existe y adquiere un significado dentro de un contexto específico; nada existe por sí solo, aislado.
Este enfoque es una forma de vivir la vida, un **estilo de vida,** de forma que podemos vivir nuestra existencia de forma plena, libre y abierta, aceptando responsabilizándonos por lo que somos, apreciando lo obvio, lo real, lo que ES.

El enfoque gestáltico se basa en vivir el presente dándonos cuenta de cómo lo hacemos y si es satisfactorio o no. Para ello, desarrolla una serie de principios como los siguientes:

Darse cuenta. Es entrar en contacto, natural, espontáneo, en el aquí y ahora, con lo que uno es, siente, piensa y percibe.

Aquí y ahora, presente. Todo ocurre en el presente y sólo podemos darnos cuenta del presente. Aunque estemos recordando o anticipando, lo estamos haciendo ahora. El pasado ya fue, el futuro aún no ha llegado.

Cómo en lugar de por qué. Cuando nos preguntamos cómo en lugar de por qué, atendemos la estructura y su función, vemos lo que ocurre, lo obvio y logramos un entendimiento más profundo del proceso. Atender al cómo nos da perspectiva, orientación. Esto nos permite experimentar que si cambiamos la estructura, cambiamos la función y viceversa.

Relación Yo–Tú. La verdadera comunicación incluye tanto al receptor como al emisor. Es una relación entre iguales que facilita el encuentro pleno entre personas.

Responsabilizarme. Hace referencia a la responsabilidad de cada persona de asumir su existencia, sus acciones, sus emociones, etc. Es la responsabilidad de hablar en primera persona, diciendo 'yo' y aceptar que 'yo soy lo que soy'. Supone la capacidad de la persona para responder, su capacidad para involucrarse con su totalidad en lo que hace sintiendo que es ella quien lo está haciendo.

Presentación

Como profesionales de la salud y de la educación, a veces nos encontramos faltos de herramientas para contactar con el otro, y eso sólo es posible a través de mi propio autoconocimiento. Desde esta propuesta, el enfoque gestáltico puede aportarme:

Conocerme como persona/profesional en cuanto a recursos y limitaciones. Conocimiento del otro, la escucha del otro en cuanto a sus recursos y limitaciones.

La persona es un todo que integra mente, impulsos, emociones y cuerpo, situando a éste último como el lugar donde todo sucede, se expresa y se satisface o frustra.

En cuanto a las relaciones interpersonales, en todo momento interactuamos, nos comunicamos con lo que nos rodea y establecemos intercambios satisfactorios o frustrantes.

Centrarnos en el presente y en cómo hacemos. Poner el punto de atención en el proceso, no en sus orígenes o causas, facilita percatarnos de las consecuencias de estas acciones y también orientaros en la manera de actuar y de cambiar.

Vivenciar, experimentar. No sólo aprendemos conocimientos sino que también integramos emociones, gestos, actitudes, etc., para desarrollarnos como personas y como profesionales. En este sentido, cuanta más implicación de los participantes, mayor aprendizaje del taller.

Metodología

La atmósfera en que se realiza el aprendizaje debe permitir a cada sujeto sentirse libre de expresar y explorar sus ideas y necesidades, confrontándolas con las de los demás miembros del grupo.

Didácticamente habrá **alternancia entre fases activas y fases pasivas,** con la utilización de **diferentes medios didácticos** (apoyos documentales, visuales y gráficos) para lograr una mayor resonancia de cada uno de los contenidos.

La metodología parte de las técnicas de dinámica de grupo a través de una **participación activa y vivencial** en la cual cada participante pueda experimentar, revisar y contrastar cada objetivo con la ayuda y confrontación del resto del grupo.

Las técnicas que facilitan el desarrollo de las diferentes sesiones son, entre otras:

- Ejercicios de introspección.
- Simulaciones.
- Juegos de roles.
- Ejercicios corporales: movilización, autoconocimiento, relación, etc.
- Dinámicas grupales, por parejas, tríos, etc.

Con un planteamiento de **'formación horizontal'**, es decir, un aprendizaje basado en compartir una experiencia grupal con un nivel de implicación activo que respeta los límites personales.

El papel del coordinador o formador es neutro, no directivo, siendo el sujeto de la experiencia y atención el propio grupo.

Objetivos

- Conocer y experimentar qué es la gestalt.
- Facilitar y desarrollar el autoconocimiento y el conocimiento del otro.
- Tomar conciencia del cuerpo: sensaciones, percepciones, movimiento, respiración, etc.
- Darnos cuenta y experimentar nuestra manera de relacionarnos.
- Tomar conciencia de nuestras necesidades y cómo las satisfacemos o frustramos.

- Tomar conciencia, vivenciar y experimentar nuestras actitudes, nuestra presencia o forma de presentarnos e interactuar con los demás.
- Vivenciar y experimentar los recursos y los límites propios.
- Integrar las herramientas y las actitudes gestálticas.
- Aplicar estos aprendizajes en mi vida cotidiana y profesional.

Contenidos

Módulo 1 ⇒ Qué es Terapia Gestalt. Principios.

- Qué es la Terapia Gestalt.
- Principios y normas de la Terapia Gestalt.
- Dinámicas experienciales:
  - Aquí y ahora.
  - Presente frente a pasado o futuro.
  - Presente frente a ausente.
  - Responsabilizándome (de lo mío) y desresponsabilizándome (de lo tuyo).
  - Contacto corporal.

Módulo 2 ⇒ Intervención y herramientas gestálticas.

- Darse cuenta.
- Polaridades.
- Integración corporal.
- Dinámicas experienciales:
  - La silla vacía.
  - Perro de arriba–Perro de abajo.
  - Contacto–Retirada.
  - Amor–Odio

Módulo 3 ⇒ Actitud del terapeuta.

- Escucha.
- Actitud terapéutica.
- Relación terapéutica.
- Dinámicas experienciales:
  - Apoyo–Confrontación.
  - Expresividad física y emocional del terapeuta.
  - Contacto corporal.

Organización general del curso

Este bloque se realiza en tres módulos de fin de semana en tres meses consecutivos, uno cada mes, en las siguientes **fechas**:

- **Módulo 1:** 7 y 8 de abril de 2017.
- **Módulo 2:** 12 y 13 de mayo de 2017.
- **Módulo 3:** 9 y 10 de junio de 2017.

Horarios:

Viernes de 16.00 a 21.00 horas.
Sábados de 10.00 a 14.00 horas y de 16.00 a 20.00 horas.

Precio: 650 €.

Acreditación: mediante diploma de asistencia y aprovechamiento de la AEPH.

Asociación Española Psicología Holística

Información e inscripciones:

AEPH, Asociación Española de Psicología Holística.
www.apsicologiaholistica.com
info@apsicologiaholistica.com
T. 608 779 418
Inscrita en el Registro Nacional de Asociaciones:
Grupo 1 – Sección 1 – Número Nacional: 598953