

PSICOLOGÍA DE LA GESTALT

Ingrid Marcela León Díaz, PhD

La Gestalt surge en Alemania sobre 1912, de la mano de Max Wertheimer, Wolfgang Köhler, Kurt Koffka y Kurt Lewin, quienes trabajan sobre la percepción y los canales sensoriales y los fenómenos relacionados con ella. El término "Gestalt" traduce 'forma'; y básicamente es el enfoque adoptado por esta escuela, que se centró en la organización perceptual, también conocida como **psicología de la forma**.

Los hallazgos de la Gestalt se relacionan con la configuración y estructuración de la mente, a través de la información que recibe a través de los sentidos y de cómo estos impactan los procesos mentales superiores, dando como conclusión que todos los sistemas se integran a partir de los filtros que se establecen en los canales sensoriales. Y dejando expuesta la frase que hasta hoy en día es representativa de esta escuela:

El todo es mayor que la suma de las partes. Es decir que los conceptos y asimilaciones que hace la mente se dan por la integración de múltiples elementos, que se relacionan, interactúan y establecen niveles y espacio temporales para su definición.

Leyes o principios de la Gestalt

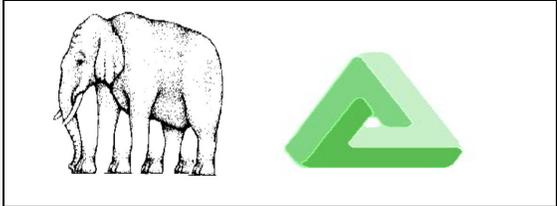
Estas leyes enuncian principios generales, presentes en cada acto perceptivo demostrando que el cerebro hace la mejor organización posible de los elementos que percibe, y, asimismo, explican cómo se configura esa "mejor organización posible" que a través de varios principios a los que llamaron Las leyes de la percepción.

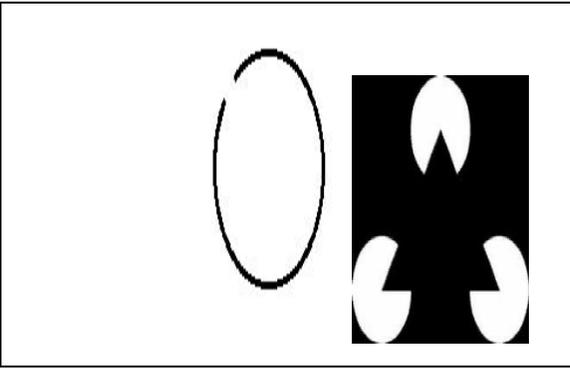
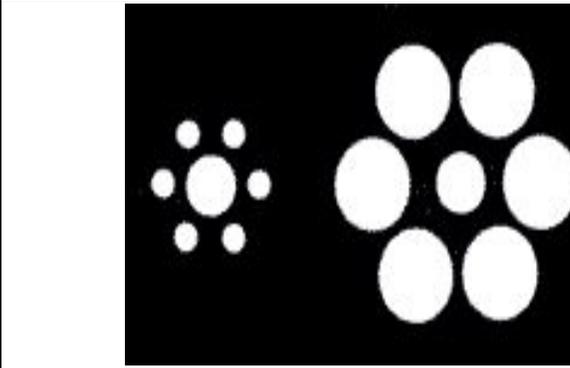
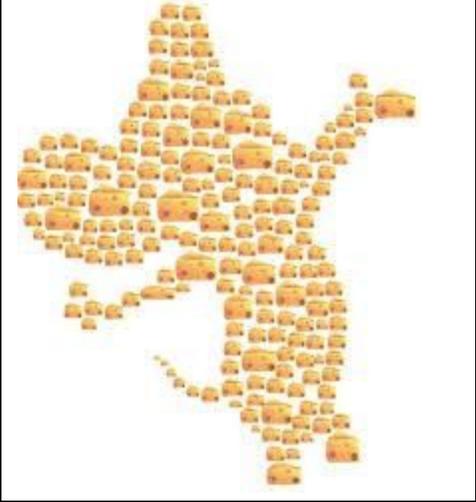
En un principio las leyes de la percepción fueron aplicadas mayormente a lo visual, aunque Köhler habla en su libro "psicología de la forma" de las Gestalt usando el ejemplo de acordes musicales. La configuración de las percepciones auditivas, por tanto también responde a las mismas leyes y posiblemente sean aplicables a otras vías de percepción.

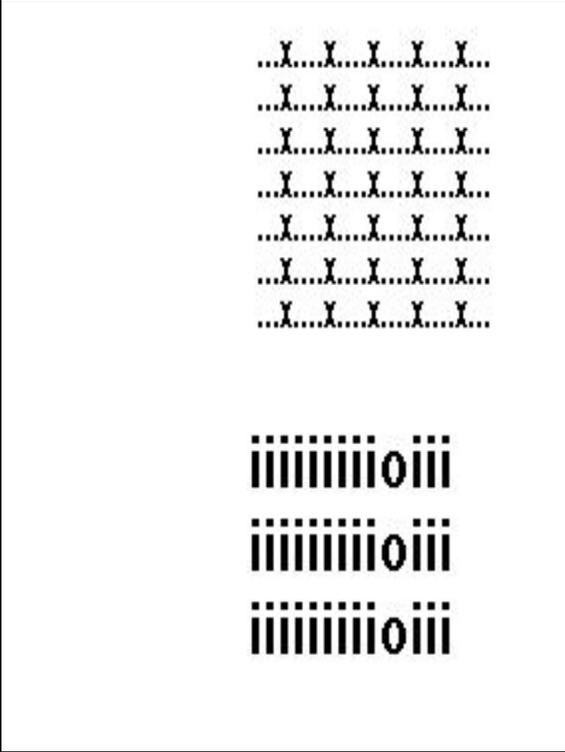
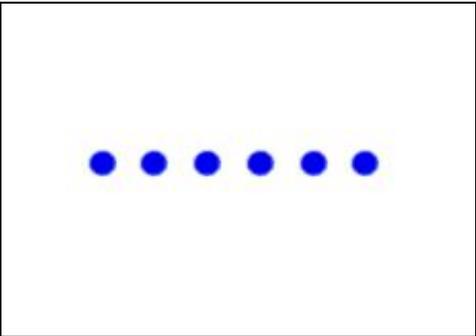
La forma en que percibimos sienta las bases y configura la forma en que pensamos (Isomorfismo), ya que lo primero que se nos presenta es la percepción y el desafío es interpretar esa percepción (interpretar es recrear, es dar forma).

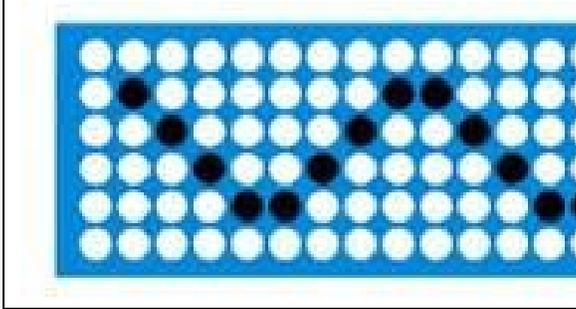
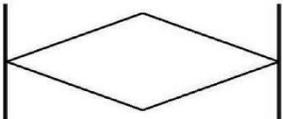
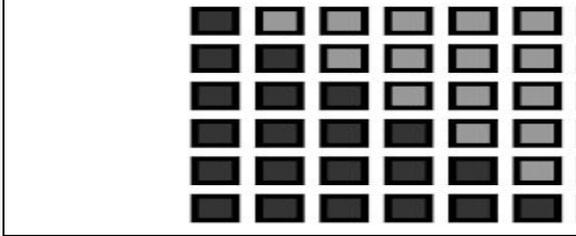
Es importante tener en cuenta que las leyes de la Gestalt no actúan de modo independiente, aunque se las enuncie por separado; actúan simultáneamente y se influyen mutuamente creando resultados.

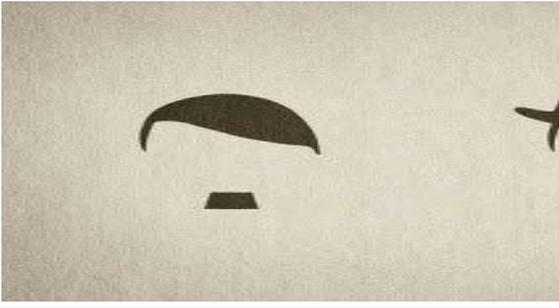
LEY O PRINCIPIO	EJEMPLO	DESCRIPCIÓN
-----------------	---------	-------------

<p>Figura y fondo</p>		<p>La percepción sucede en forma de "recortes"; percibimos zonas del campo perceptual, en las que centramos la atención y a las que llamamos "figura".</p> <p>Y el fondo que se refiere a lo que se queda fuera a del marco de atención principal.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Figura, es un elemento que existe en un espacio o "campo" destacándose en su interrelación con otros elementos. ● Fondo: Es la parte del campo, que contiene elementos interrelacionados que no son centro de atención. El fondo sostiene y enmarca a la figura. <p>El conjunto figura-fondo constituye una totalidad o Gestalt. Esto significa que no existe figura, sin un fondo que la sustente.</p> <p>Del fondo pueden surgir varias figuras simultáneamente o de manera individual en tiempos diversos.</p>
<p>La buena forma o principio de pregnancia</p>		<p>La mente organiza los elementos en las figuras más simples posibles. Tiene en cuenta principios de simetría, regularidad y estabilidad.</p> <p>El cerebro organiza los elementos percibidos de la mejor forma posible, esto incluye el sentido de perspectiva, volumen, profundidad etc.</p>

<p>Cierre / completud</p>		<p>Las formas abiertas o inconclusas provocan incomodidad y por lo que existe una tendencia a completar con la imaginación aquello que falta.</p> <p>El cerebro termina percibiendo la forma completa en lugar de la figura inacabada, estas figuras pueden ser visuales, auditivas o táctiles.</p> <p>Se busca completar las formas inacabadas.</p>
<p>Contraste</p>		<p>Sin contraste no hay percepción, la posición relativa de los diferentes elementos incide sobre la atribución de cualidades (como ser el tamaño) de los mismos.</p> <p>En la terapia sistémica el recurso llamado "reframing" responde a la ley de contraste.</p>
<p>Proximidad</p>		<p>Los elementos tienen a agruparse con los que se encuentran a menor distancia. En general, se tiende a considerar como "un todo" a aquellos elementos que están más próximos.</p> <p>Existen diferentes calidades de distancias: físicas, emocionales, intelectuales, de clase, etc. Tendemos a homologar y a superponer.</p>

<p>Similaridad</p>		<p>Los elementos similares tienden a verse como parte del mismo conjunto o bloque. Estos conjuntos se pueden separar claramente del resto.</p> <p>Esto ayuda a hacer mapas para entender del mundo.</p>
<p>Movimiento común</p>		<p>Los elementos que se desplazan en la misma dirección tienden a ser vistos como un grupo o conjunto.</p>

<p>Simetría</p>		<p>Las imágenes simétricas son percibidas como iguales, como un solo elemento.</p>
<p>Continuidad</p>		<p>Los detalles que mantienen un patrón o dirección tienden a agruparse juntos, como parte de un modelo.</p>
<p>Simplicidad</p>	<p style="text-align: center; color: green;">Simplicidad</p> 	<p>El principio de simplicidad determina que el individuo organiza sus campos perceptuales, con rasgos simples y regulares y tiende a formas buenas.</p>
<p>Igualdad o equivalencia</p>		<p>Cuando concurren varios elementos de diferentes clases, hay una tendencia a constituir grupos con los que son iguales.</p>

Cierre		Las líneas que circundan una superficie se captan, en igualdad de circunstancias, más fácilmente como unidad o como figura, en comparación con aquellas otras que se unen entre sí.
Experiencia		Desde el punto de vista biológico, el propio sistema nervioso se ha ido formando por el condicionamiento del mundo exterior.

Campos de aplicación

El enfoque Gestalt, permite su adaptación a un gran número de campos, aunque inicialmente fue usado para el trabajo clínico y psicoterapéutico, su gama de actuación se ha ampliado buscando cubrir un gran número de áreas.

Dentro de ellas encontramos:

- Niveles de desarrollo humano.
- Formación relacionada con el crecimiento personal.
- Niveles de prevención en síndromes actuales como el estrés.
- Terapia clínica en sus diversos campos de aplicación (individual, grupal, pareja, etc.)
- Desarrollo organizacional.
- Análisis del rendimiento.
- Coaching gestáltico.
- Aprendizaje integral.
- Desarrollo del pensamiento productivo.
- Desarrollo de la toma de conciencia social.
- Apoyo a víctimas.

Bibliografía

- CASTANEDO, C. y SALAMA, H.: “Manual de Psicodiagnóstico, Intervención y supervisión”. Manual Moderno. México, 1991.
- CASTANEDO, C. “Seis enfoques de psicoterapia”. Manual Moderno. México, 1993.
- DE CASSO, P. “Gestalt, terapia de autenticidad”. Kairós. Barcelona, 2003.
- LATNER, J.: “El libro de la Terapia Gestalt”. Diana. México, 1978.
- LATNER, J. “Fundamentos de la Terapia Gestalt”. Cuatro Vientos. Santiago de Chile, 1999.
- MARTÍN, A. “Manual práctico de Psicoterapia Gestalt”. Desclée de Brouwer. Bilbao, 2007.
- MOREAU, A.: “Ejercicios y Técnicas Creativas de Gestalterapia”. Sirio. Málaga, 1999.
- NARANJO, C.: “Gestalt sin fronteras. Testimonios sobre el legado de Fritz Perl”. Era Naciente. Buenos Aires, 1993.
- PEÑARRUBIA, F. “Terapia Gestalt”. Alianza Editorial. Madrid, 2008.
- PERLS, F.: “El enfoque gestáltico. Testimonios de terapia”. Cuatro Vientos. Santiago de Chile, 1999.
- SALAMA, H. “Gestalt para todos”. I.M.P.G. México, 1960.
- SATIR, V. “Ejercicios para la comunicación humana”. Paz. México, 1989.
- ZINKER, J. “El proceso creativo en terapia Gestalt”. Paidós. Buenos Aires, 1980.
- ZWILLIGER, J. “Atención, Aquí y Ahora”. Abaddon Ediciones. Buenos Aires, 1986.