

Aprende a vivir en el AQUÍ y el AHORA.

ENERO 2026

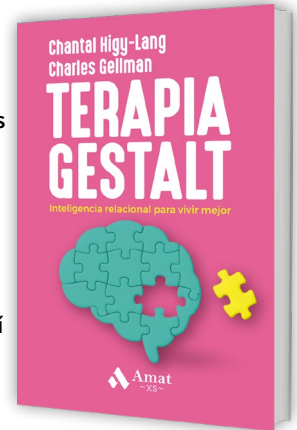
Terapia Gestalt es una guía clara, profunda y accesible hacia una de las corrientes humanistas más influyentes de la psicología contemporánea. Esta técnica psicológica es una invitación a vivir en el aquí y el ahora (con conciencia, responsabilidad y presencia), y propone un enfoque vivencial que pone énfasis en la autenticidad, el contacto con las emociones y la integración del cuerpo, la mente y el entorno. A través de ejemplos prácticos, reflexiones teóricas y ejercicios experienciales, este libro ofrece herramientas para explorar los bloqueos que impiden una vida plena y creativa.

Ya seas terapeuta, estudiante de psicología o simplemente una persona en búsqueda de crecimiento personal, este texto te abrirá las puertas a una nueva forma de entender tus relaciones, tus emociones y tu manera de estar en el mundo. Con un lenguaje claro y cercano, los autores, Chantal Higy-Lang y Charles Gellman, desmitifican conceptos fundamentales como «el darse cuenta», «el ciclo de contacto», o «la polaridad», mostrando cómo estos principios pueden ser aplicados en la vida cotidiana.

Terapia Gestalt es una lectura imprescindible para quienes desean reconectar con su autenticidad y aprender a habitar el presente con mayor conciencia. Una invitación al cambio, no desde la corrección, sino desde la aceptación radical de lo que somos.

NOVEDAD MENTE, CUERPO Y ESPÍRITU

ISBN: 9788410451513
 Encuadernación: **Rústica sin solapas**
 Formato: **125 x 190 mm**
 Págs: **208**
 Categoría: **B**
 Derechos: **M**
 PVP: **9,57 € | 9,95 €**
 IBIC: **JMAN**
 Palabras clave: **Terapia Gestalt, aquí y ahora, autenticidad, conciencia, crecimiento personal, ciclo de contacto, integración cuerpo-mente, arte de vivir**



9 788410 451513

«La Gestalt es, por supuesto, una terapia, con sus técnicas, sus posturas y sus conceptos, pero también es un arte de vivir para el terapeuta y para el cliente/paciente. Les permite, muchas veces, encontrar su camino en la vida, por lo que es un enfoque filosófico existencial. Y no se detiene cuando concluye la sesión individual o de grupo, sino que continúa, una vez finalizada, en la manera de pensar, de actuar, de entender el mundo y las personas. La Gestalt es también una inteligencia relacional: permite instaurar un contacto fuerte y profundo con los otros. Es una terapia activa, animada, sensorial, centrada en el presente y en el futuro, y en la búsqueda de soluciones.»

CHANTAL HIGY-LANG Y CHARLES GELLMAN

Autores:



Chantal Higy-Lang es psicoterapeuta, terapeuta sexual y *coach*. Se graduó en la Escuela de Gestalt de París y ha obtenido el certificado europeo de Psicoterapia y el grado universitario de Sexología de la Facultad de Medicina de París. Es miembro de la Federación Francesa de Psicoanálisis y Psicoterapia. Actualmente tiene consulta en la capital francesa.



Charles Gellman es presidente de la Escuela de Gestalt de París y miembro de la Sociedad Francesa de Sexología Clínica y de la Federación Francesa de Psicoanálisis y Psicoterapia. También tiene consulta en París.

Argumentos de venta y Plan de medios:

- **La Terapia Gestalt como enfoque vivencial y humanista:** invita a vivir en el aquí y el ahora, fomentando la autenticidad, la conciencia y la integración de cuerpo, mente y entorno.
- **Aplicación práctica y accesible:** a través de ejemplos, reflexiones y ejercicios, brinda herramientas para superar bloqueos y mejorar la vida personal, emocional y relacional, dirigida tanto a terapeutas como a cualquier persona en búsqueda de crecimiento personal.
- **Más que una terapia, un arte de vivir:** se presenta como un enfoque filosófico-existencial y relacional, que no termina en la sesión terapéutica, sino que se extiende a la manera de pensar, actuar y relacionarse con los demás.
- Nota de prensa, presentaciones y promoción en redes sociales.

Otros libros relacionados:

