Revista de Estudios Clínicos e Investigación Psicológica
Volumen 16 | Número 31 | Enero-Junio 2026 | ISSN: 2007-9419

Impacto de la psicoterapia Gestalt en el bienestar psicológico durante una crisis vital por divorcio: estudio de caso único

Impact of Gestalt Psychotherapy on Psychological Well-Being During a Life Crisis Due to Divorce: A Single Case Study

Valeria Velázquez Canales[1]
Psicoterapeuta, Centro Humanístico Integral, Durango, México.
Nohemma Carrillo Soto
Psicoterapeuta, Centro Humanístico Integral, Durango, México.

Correspondencia
valeriavelazquezcanales@gmail.com[1]

Resumen
Se trata del caso de una persona adulta que acude a proceso psicoterapéutico en el contexto de una separación de pareja y un divorcio. En las primeras sesiones se pudieron ver emociones relacionadas con la tristeza, confusión, enojo y dificultad para acomodarse a los cambios que estaba viviendo. De ahí el interés del trabajo, revisar cómo fue modificándose su bienestar psicológico en el transcurso del acompañamiento desde la psicoterapia Gestalt. El estudio se planteó como un caso único. Dos elementos fueron tenidos en cuenta para su análisis: por un lado, los registros elaborados al finalizar cada sesión, donde se anotó el estado emocional, el tema trabajado, las interrupciones del contacto, los temas pendientes, los experimentos realizados y la tarea terapéutica; y por otro, los puntajes de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989), aplicada al comienzo y al final del proceso. Al cabo de seis meses de sesiones semanales, el puntaje total de bienestar psicológico pasó de 123 puntos a 154 puntos. Los cambios más significativos fueron en autoaceptación y desarrollo personal, seguidos de relaciones positivas y autonomía. Estos avances, a partir de los registros de sesión, están relacionados con una mayor conciencia emocional, reconocimiento de necesidades personales y elaboración de la experiencia de divorcio. Se infiere que la psicoterapia Gestalt favoreció un proceso de integración personal y construcción de nuevos significados frente a la crisis vivida.
Palabras clave
Psicoterapia Gestalt, bienestar psicológico, divorcio, crisis vital, estudio de caso.

Abstract
The case presented corresponds to an adult who began a psychotherapeutic process while going through a couple separation and divorce. From the first sessions, emotions related to sadness, confusion, anger, and difficulty adjusting to the changes being experienced were observed. Therefore, the purpose of this study was to review how the participant's psychological well-being changed during the accompaniment provided through Gestalt psychotherapy. The study was approached as a single case study. Two elements were considered for the analysis: first, the records completed at the end of each session, where the emotional state, the topic addressed, contact interruptions, unfinished business, therapeutic experiments, and assigned tasks were documented; and second, the scores obtained from Ryff's Psychological Well-Being Scale (1989), applied at the beginning and at the end of the process. After six months of weekly sessions, the total psychological well-being score increased from 123 to 154 points. The most noticeable changes were found in self-acceptance and personal growth, followed by positive relations and autonomy. Based on the session records, these improvements are associated with greater emotional awareness, recognition of personal needs, and elaboration of the divorce experience. It is concluded that Gestalt psychotherapy favored a process of personal integration and the construction of new meanings in response to the crisis experienced.
Keywords
Gestalt psychotherapy, psychological well-being, divorce, life crisis, case study.
Doi: https://doi.org/10.56342/recip.vol16.n31.2026.83

Recibido:12 de junio de 2026 Aprobado: 20 de septiembre de 2026

Introducción

Hablar de bienestar psicológico, es hablar de una búsqueda que acompaña al ser humano a lo largo de toda su vida: sentirse en paz consigo mismo, encontrar sentido a lo que vive y poder relacionarse de una manera más sana con los demás y con su propia historia. Esta búsqueda siempre ha estado presente, pero hoy parece más difícil, porque muchos viven en medio de exigencias, cambios, pérdidas, rupturas y situaciones que pueden hacerlos sentirse confundidos o desorganizados interiormente. De ahí nace la necesidad de contar con un espacio psicoterapéutico. La terapia puede ser un espacio seguro en el que la persona se permite detenerse, escucharse y ver con más claridad lo que está viviendo.

En este sentido, se presenta un caso clínico atendido desde la psicoterapia Gestalt, con el objetivo de conocer cómo puede favorecer este enfoque el bienestar psicológico de una persona adulta que vive una etapa de crisis personal. En el proceso terapéutico se puede ver cómo la persona empieza a percibir lo que siente, a darse cuenta de lo que le está pasando en el momento presente y, poco a poco, a asumir una mayor responsabilidad sobre su vida. Estos son aspectos centrales en la psicoterapia Gestalt, ya que permiten que el consultante se acerque a sí mismo con más conciencia, mayor aceptación y mejores recursos para afrontar su realidad.

El presente documento muestra el fundamento teórico de la psicoterapia Gestalt, la metodología empleada, el análisis del caso y las conclusiones a las que se llegó con el proceso. Se trata no sólo de repasar conceptos sino de mostrar cómo la teoría adquiere sentido al encontrarse con la experiencia viva del consultorio, con la historia concreta de una persona que trata de reconstruirse desde sí misma.

Contextualización y planteamiento del problema

En la vida adulta, las personas pueden enfrentar crisis vitales derivadas de pérdidas, rupturas afectivas o eventos significativos que alteran su estabilidad emocional y su sentido de bienestar. Estas experiencias suelen generar estados de desorganización interna, ansiedad, tristeza y dificultad para regular las emociones, afectando el contacto consigo mismo y con el entorno.

Cuando el individuo deja de escucharse y reconocerse, se produce una desconexión interna que limita su capacidad para identificar y satisfacer sus necesidades emocionales, sociales y personales. En muchos casos, el malestar no es atendido oportunamente, lo que favorece la instauración de mecanismos defensivos que permiten continuar con la vida cotidiana, pero que impiden una vivencia plena y consciente.

Desde el enfoque humanista, particularmente desde la psicoterapia Gestalt, el bienestar psicológico se comprende como un proceso dinámico de autorregulación, conciencia y responsabilidad personal. La ausencia de acompañamiento terapéutico puede contribuir a la cronificación del malestar, mientras que una intervención centrada en la experiencia favorece la integración emocional y el restablecimiento del equilibrio interno.

Preguntas de investigación

Pregunta rectora.

- ¿De qué manera impacta la psicoterapia Gestalt en el logro del bienestar psicológico integral en un paciente adulto?

Preguntas específicas.

- ¿Cómo el paciente cubre sus necesidades emocionales, sociales y físicas?
- ¿Qué técnicas de actividades facilitan la integración para un bienestar en la persona?
- ¿Cómo acompañar al paciente para lograr su propia calma?

Objetivos de investigación

Objetivo general.

- Analizar el impacto de la psicoterapia Gestalt en la regulación emocional y el bienestar psicológico de un paciente adulto.

Objetivos específicos.

- Identificar cómo el paciente cubre sus necesidades emocionales, sociales y físicas.
- Desarrollar técnicas gestálticas que faciliten la integración personal.
- Acompañar al paciente en la construcción de su propia calma y equilibrio interno.

Marco referencial

El concepto de bienestar ha evolucionado de manera progresiva a lo largo de la historia. En sus primeras aproximaciones, se vinculaba principalmente con condiciones materiales de subsistencia. Sin embargo, a partir de los grandes conflictos sociales y económicos del siglo XX, como la Gran Depresión y la Segunda Guerra Mundial, surge una comprensión más amplia del bienestar, integrando aspectos sociales, económicos y psicológicos.

El Estado de Bienestar surge como una respuesta estructural a dichas crisis, promoviendo el acceso a la salud, la educación, la seguridad social y el empleo digno. No obstante, con el tiempo se evidenció que estas condiciones externas, aunque necesarias, no garantizan por sí mismas un bienestar integral, ya que el ser humano también requiere de equilibrio emocional, sentido personal y autorrealización.

Desde esta perspectiva, el bienestar comienza a entenderse como un fenómeno multidimensional, en el que convergen factores externos e internos, sociales e individuales, materiales y emocionales.

Bienestar psicológico y desarrollo humano.

El bienestar psicológico se relaciona directamente con la manera en que la persona se percibe a sí misma, se vincula con los demás y enfrenta las demandas de la vida cotidiana (Ryff, 1989). Diversos estudios (Marmot, *et al.*, 1997; Ryff & Singer, 2008); Schmitt, *et al.*, 201) han demostrado que factores como la calidad de las relaciones tempranas, el nivel educativo, la percepción de apoyo social y la ausencia de discriminación influyen significativamente en la percepción de bienestar.

Autores como Ryff (1989) han propuesto modelos que incluyen dimensiones como la autoaceptación, las relaciones positivas, la autonomía, el dominio del entorno, el propósito en la vida y el crecimiento personal. Estas dimensiones permiten evaluar el bienestar más allá de la ausencia de malestar, centrándose en el desarrollo pleno del individuo.

Desde una mirada humanista, el bienestar no es un estado estático, sino un proceso dinámico que se construye a lo largo de la vida, mediante la conciencia, la responsabilidad y la capacidad de adaptación creativa (Ryff & Singer, 2008).

López (2019) analiza la evolución de los conceptos de bienestar y desarrollo, señalando que ambos han transitado de una visión centrada únicamente en condiciones materiales a una comprensión más amplia del bien vivir. Desde esta perspectiva, el bienestar se concibe como un proceso dinámico que integra dimensiones subjetivas, sociales y culturales, donde el desarrollo humano no se limita al crecimiento económico, sino a la posibilidad de vivir con sentido, autonomía y calidad de vida.

El autor destaca que el bienestar está estrechamente vinculado con la capacidad de las personas para adaptarse a su contexto, satisfacer sus necesidades y participar activamente en su propio desarrollo. Esta visión resulta congruente con los enfoques humanistas, los cuales priorizan la experiencia subjetiva y la autorregulación como elementos centrales del bienestar psicológico.

Fundamentos de la psicoterapia Gestalt

La psicoterapia Gestalt surge dentro del movimiento humanista-existencial como una propuesta que coloca al ser humano en el centro de su experiencia. Desarrollada principalmente por Perls, Perls y Goodman (1951), esta corriente enfatiza la importancia del darse cuenta, la experiencia presente y la responsabilidad personal.

La Gestalt se apoya en principios como la autorregulación organísmica, la relación figura-fondo y el ciclo de la experiencia (Perls, *et al.*, 1951). Desde este enfoque, los síntomas no son vistos como patologías aisladas, sino como intentos del organismo por adaptarse a su entorno.

El objetivo terapéutico no es eliminar síntomas, sino ampliar la conciencia del paciente para que pueda elegir de manera más libre y responsable cómo responder a su realidad (Peñarrubia, 1998). .

Manzanera, Sierra y Borrego (2015) destacan la contribución de las técnicas gestálticas tanto en la formación universitaria como en la intervención social. Desde su planteamiento, la Gestalt favorece procesos de autoconocimiento, responsabilidad y conciencia, permitiendo a las personas desarrollar recursos personales para afrontar las demandas del entorno.

Los autores señalan que las técnicas gestálticas facilitan una intervención centrada en la experiencia, promoviendo la integración emocional y el fortalecimiento del contacto consigo mismo y con los demás. Estas aportaciones refuerzan la pertinencia de la Gestalt como un enfoque que favorece el desarrollo personal y el bienestar, no solo en contextos clínicos, sino también en espacios educativos y sociales.

Auto consuelo compasivo y enfoques experienciales

La Tarea de Auto-consuelo Compasivo, desarrollada dentro de la Terapia Focalizada en la Emoción (TFE), representa una aportación relevante para los enfoques humanistas e integradore (Caro & Hornillos, 2015). Este modelo propone el trabajo terapéutico con la autocompasión como un recurso para regular emociones difíciles y promover estados internos de mayor seguridad y aceptación.

El auto-consuelo compasivo se basa en la facilitación de una relación más amable consigo mismo, permitiendo al cliente reconocer su experiencia emocional y responder a ella con cuidado y comprensión (Caro & Hornillos, 2015). La evidencia empírica reportada en este enfoque señala que el desarrollo de la autocompasión contribuye al bienestar emocional y a micro resultados terapéuticos significativos dentro de la sesión.

Este tipo de intervención resulta compatible con la Gestalt, ya que ambas comparten el énfasis en la experiencia presente, el trabajo emocional y la responsabilidad personal como vías para el crecimiento y el bienestar psicológico.

Relación entre Gestalt y bienestar psicológico

La psicoterapia Gestalt ofrece un marco integral para el trabajo con el bienestar psicológico, al considerar al ser humano como una totalidad integrada de cuerpo, emoción, pensamiento y contexto. A través del contacto auténtico y la experiencia vivencial, el paciente aprende a reconocer sus necesidades, emociones y límites.

El bienestar, desde la Gestalt, se construye cuando la persona es capaz de mantenerse en contacto consigo misma y con el entorno, cerrando gestalts inconclusas y recuperando su capacidad de autorregulación. El proceso terapéutico facilita la integración de polaridades internas, la expresión emocional y la construcción de sentido. De esta manera, la Gestalt no solo aborda el malestar, sino que promueve activamente el crecimiento personal y la expansión del potencial humano.

Método

Enfoque de la investigación

La presente investigación se desarrolló bajo un enfoque mixto, utilizando herramientas cualitativas y un instrumento cuantitativo, ya que se buscó comprender el proceso terapéutico y los cambios en el bienestar psicológico de un paciente adulto a partir de su experiencia subjetiva durante la psicoterapia Gestalt. Durante un periodo de seis meses, se realizó un seguimiento semanal del proceso mediante registros clínicos por sesión, lo que permitió observar los cambios relacionados con la aplicación de técnicas propias de la psicoterapia Gestalt.

Tipo de estudio y diseño

El estudio corresponde a un diseño de estudio de caso, con una finalidad descriptiva y analítica, orientada a comprender el impacto del proceso psicoterapéutico en el bienestar psicológico de un paciente adulto. Este tipo de diseño permite la observación detallada del proceso individual, considerando la experiencia subjetiva del participante y los cambios presentados a lo largo del tratamiento, sin intención de generalizar los resultados a otros contextos.

Participante

El participante fue un varón de 28 años, cuyo principal motivo de consulta estuvo relacionado con un proceso de divorcio. El paciente acudió al Centro Humanístico Integral, ubicado en el estado de Durango, México. Al inicio del proceso terapéutico, el paciente presentaba síntomas de tristeza intensa, ansiedad, miedo, cansancio físico y emocional, alteraciones del sueño y dificultad para regular sus emociones. La identidad del participante fue resguardada en todo momento, garantizando la confidencialidad de la información.

Técnicas e instrumentos

Se realizó una entrevista clínica, mediante la cual se recabaron antecedentes personales, emocionales y contextuales relevantes para el proceso terapéutico.

Durante las sesiones se emplearon diversas técnicas propias de la psicoterapia Gestalt, entre ellas: ejercicios de conciencia corporal, trabajo con polaridades, expresión emocional, escritura terapéutica, meditación, introspección, técnicas de responsabilidad y ejercicios de contacto consigo mismo.

Como instrumento de evaluación se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989), la cual evalúa seis dimensiones del bienestar psicológico. Esta escala cuenta con adecuados índices de confiabilidad y validez reportados en la literatura (Díaz, *et al.*, 2006), lo que la hace pertinente para su uso en el presente estudio.

Procedimiento

Una vez firmado el consentimiento informado, se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989), la cual consta de seis dimensiones y emplea un formato de respuesta tipo Likert, con puntuaciones que van de 1 (totalmente en desacuerdo) a 6 (totalmente de acuerdo). A mayor puntuación, mayor nivel de bienestar psicológico.

Al finalizar el periodo de intervención, se aplicó nuevamente la Escala de Bienestar Psicológico con el fin de identificar los cambios en el estado de bienestar del participante.

Posteriormente, los resultados obtenidos fueron registrados y analizados para contrastarlos con los objetivos planteados en el estudio.

Resultados

Valoración inicial

El motivo principal de consulta del paciente fue una crisis vital derivada de un proceso de divorcio, situación que generó un impacto significativo en su bienestar emocional y psicológico.

Al inicio del proceso, el paciente se encontraba en un estado de desorganización emocional, manifestando tristeza intensa, ansiedad, miedo, cansancio físico y emocional, así como alteraciones del sueño. Refirió la presencia de sueños recurrentes, despertares nocturnos con sudoración y sobresalto, además de episodios de temblor y dificultad para mantenerse en contacto con sus emociones. Durante las primeras entrevistas, se observó una marcada dificultad para la regulación emocional, así como una tendencia a la evitación del contacto afectivo, particularmente en el vínculo con figuras femeninas.

Los resultados obtenidos por el participante al aplicar la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989) fueron:

- *Autoaceptación:* puntuación de 20
- *Relaciones positivas:* puntuación de 18
- *Autonomía:* puntuación de 25
- *Dominio del entorno:* puntuación de 23
- *Crecimiento personal:* puntuación de 19
- *Propósito de vida:* puntuación de 18
- El bienestar psicológico se ubicó en un *nivel moderado*, con una puntuación total de 123 puntos.

Este resultado permitió identificar la presencia de recursos personales importantes, aunque también áreas susceptibles de fortalecimiento, especialmente considerando el momento de crisis vital asociado al proceso de divorcio.

En el plano personal y laboral, el paciente contaba con antecedentes de trabajos diversos, incluyendo actividades físicas demandantes y experiencias previas en contextos de alta exigencia, lo cual influyó en su forma de afrontar el malestar, priorizando el control y la contención emocional. Sin embargo, ante la ruptura de pareja, dichos recursos resultaron insuficientes, generando una sensación de pérdida de control y confusión respecto a su identidad personal y proyecto de vida.

Proceso terapéutico

Durante las primeras sesiones, el discurso del paciente se centraba en la atribución de responsabilidad externa por la situación vivida, predominando emociones de enojo, culpa y resentimiento. Asimismo, se evidenció una limitada conciencia de sus propias necesidades emocionales, así como dificultad para expresar el dolor asociado a la pérdida de la relación.

El proceso psicoterapéutico se desarrolló a lo largo de seis meses, con sesiones semanales, desde el enfoque de la psicoterapia Gestalt, priorizando el trabajo en el aquí y ahora, la conciencia corporal, la expresión emocional y la responsabilidad personal. A medida que avanzó el proceso, el paciente comenzó a identificar con mayor claridad sus emociones, necesidades y patrones relacionales, favoreciendo un mayor contacto consigo mismo y con su entorno.

Valoración final

Para la evaluación final, se utilizó nuevamente la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989). Los resultados obtenidos por el participante fueron:

- *Autoaceptación:* puntuación de 28, lo que indica una percepción positiva de sí mismo y aceptación de sus características personales.
- *Relaciones positivas:* puntuación de 24, reflejando una mejora en la confianza y calidad de sus relaciones interpersonales.
- *Autonomía:* puntuación de 30, lo que sugiere mayor seguridad en sus decisiones y opiniones, aunque con presencia de algunas dudas ante la opinión externa.
- *Dominio del entorno:* puntuación de 24, evidenciando una mayor percepción de control y responsabilidad sobre su vida cotidiana.
- *Crecimiento personal:* puntuación de 27, indicando apertura al aprendizaje y reconocimiento del cambio como parte del desarrollo personal.
- *Propósito de vida:* puntuación de 21, mostrando claridad en metas personales y sentido de dirección.
- La suma total de las dimensiones fue de 154 puntos, lo cual indica un *nivel elevado* de bienestar psicológico al finalizar el proceso terapéutico.

Los resultados obtenidos sugieren que el proceso de psicoterapia Gestalt contribuyó positivamente al bienestar psicológico del participante, favoreciendo la autoaceptación, la regulación emocional y el fortalecimiento de la autonomía personal. Estos hallazgos son congruentes con el enfoque humanista, que concibe al individuo como un ser capaz de autorregularse y desarrollar sus potencialidades a través de la conciencia y la responsabilidad personal (Perls, *et al*.,1951).

Conclusiones

El presente estudio de caso permitió analizar el impacto de la psicoterapia Gestalt en el bienestar psicológico de un paciente adulto que atravesaba una crisis vital. A partir del proceso terapéutico, se observaron cambios significativos en la regulación emocional, la autoaceptación y la construcción de un mayor equilibrio personal.Los resultados obtenidos mediante la Escala de Bienestar Psicológico evidencian mejoras en las seis dimensiones evaluadas, lo que sugiere que la psicoterapia Gestalt favorece procesos de integración personal, conciencia y responsabilidad individual.

Este estudio reafirma la importancia del acompañamiento terapéutico desde un enfoque humanista, especialmente en contextos de crisis, donde el paciente puede reconstruir su bienestar a partir del contacto consigo mismo y con sus necesidades. Si bien los resultados no son generalizables, debido a la naturaleza del estudio de caso, aportan evidencia clínica relevante sobre la utilidad de la psicoterapia Gestalt como herramienta para el fortalecimiento del bienestar psicológico.

Referencias

Caro G., C., & Hornillos J., T. (2015). La tarea de auto-consuelo compasivo en terapia focalizada en la emoción. Acción Psicológica, 12(2), 73–94.

Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., & Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. Psicothema, 18(3), 572–577. https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/8474

López S., R. (2019). Bienestar y desarrollo: Evolución de dos conceptos asociados al bien vivir. Telos, 21(2), 288–312.

Marmot, M., Ryff, C. D., Bumpass, L. L., Shipley, M., & Marks, N. F. (1997). Social inequalities in health: Next questions and converging evidence. Social Science & Medicine, 44(6), 901–910. https://doi.org/10.1016/S0277-9536(96)00194-3.

Manzanera R., R., Sierra L., F. y Borrego G., P. A. (2015). Formación universitaria e intervención social: Una contribución de las técnicas gestálticas. Revista Costarricense de Psicología, 34(2), 133–146. https://doi.org/10.22544/rcps.v34i02.06

Peñarrubia, F. (1998). Terapia Gestalt: La vía del vacío fértil. Alianza Editorial.

Perls, F. S., Hefferline, R. F., & Goodman, P. (1951). Gestalt therapy: Excitement and growth in the human personality. Julian Press.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 57(6), 1069–1081. https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069

Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. Journal of Happiness Studies, 9, 13–39. https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0

Sassenfeld Jonquera, A., & Moncada Arroyo, L. (2006). Fenomenología y psicoterapia humanista-existencial. Revista de Psicología, 15(1), 91–106.