

**ESCUELA:** CENS “HÉROES DE MALVINAS”

**DOCENTE:** CINTIA ROMERO -- [cintiadromero@gmail.com](mailto:cintiadromero@gmail.com) – 204 6 202 902

**AÑO:** 2°

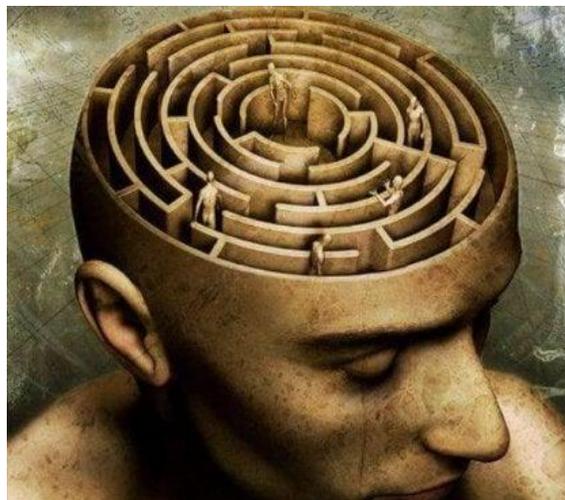
**TURNO:** NOCTURNO

**AREA CURRICULAR:** FILOSOFÍA Y PSICOLOGÍA

**GUÍA N°:** 10

**TITULO:** [PSICOLOGÍA HUMANISTA](#)

La psicología humanista aparece a mediados del siglo XX como una alternativa a las dos fuerzas principales: el conductismo y el psicoanálisis. Su finalidad era dar una respuesta diferente, abordando los problemas del ser humano y ofreciendo una perspectiva desde el ámbito de la salud, más que de la enfermedad.



### **La libertad del individuo y el existencialismo**

Esta perspectiva apostó por una visión más completa y menos centrada en lo enfermo (patológico), en las influencias del pasado o del entorno para potenciar el lado positivo de la naturaleza humana. Así, teorías como la de Abraham Maslow sobre las necesidades y motivaciones asentaron una base donde dar forma a otro tipo de filosofía. A ella, se le unieron nombres tan relevantes como el de Carl Rogers, quien enfatizaba por ejemplo la libertad de los individuos a la hora de tomar el rumbo de sus vidas

De este modo, los terapeutas humanistas de este época creían firmemente que las personas están intrínsecamente motivadas para autorealizarse, para avanzar hacia sus propias metas y alcanzar así la sanación, la sabiduría o esa cumbre personal a la que cada uno aspire.

Se considera además a la persona como un ser individual, al que es preciso atender de forma multidimensional y personalizada; como un ser responsable de su vida y de sus actos, capaz de encontrar su propio camino hacia la libertad.

### **Principales precursores de la psicología humanista**

Docente: Cintia Romero

Se puede considerar a Abraham Maslow y Carl Rogers como los principales precursores de la psicología humanista.

### Abraham Maslow

Abraham Maslow es ampliamente conocido por su pirámide de necesidades humanas. En ella establece una jerarquía con distintos niveles de las necesidades y motivaciones, partiendo de las más básicas (fisiológicas), hasta llegar a la cúspide donde se encontraría la autorrealización: concepto creado por Maslow al considerar que cuando el ser humano ha satisfecho todas sus necesidades es cuando llega a un estado de desarrollo de su impulso vital.



La contribución a la psicología de Maslow es inmensa, en especial en lo que se refiere al campo del crecimiento personal. De hecho, a día de hoy se sigue revisando y actualizando conceptos como el de la autorrealización.

### Carl Rogers

Su contribución a la psicología considera al individuo capaz de hallar en su interior todos los recursos necesarios para mantener un equilibrio en su vida.

Para Rogers, las personas que pasan por un momento es porque están “dormidas” y es necesario que despierten a través de su sabiduría interior. El terapeuta les sirve como guía para que encuentren sus propias respuestas, puesto que confía en la capacidad autosanadora de cada individuo.

### Características de la psicología humanista

- Mente en forma de puzzle (rompecabezas) simbolizando psicología humanista
- Contempla una perspectiva amplia y holística
- Se caracteriza por ver a la persona en su conjunto, de forma global. Teniendo cada uno de los aspectos la misma relevancia: los pensamientos, el cuerpo, las emociones y el ámbito espiritual. Estos aspectos se interrelacionan y confluyen mutuamente. Son la principal vía para que el individuo se encuentre a sí mismo.
- es muy importante y necesaria la relación con los demás, teniendo en cuenta el contexto en el que se produce para el desarrollo individual del ser humano.

### La capacidad de decisión y desarrollo personal

Las personas poseen la capacidad de tomar sus propias decisiones, de responsabilizarse de sí mismas y de emprender un desarrollo y despliegue de sus propias potencialidades.

Además de ello, se promueve y facilita el desarrollo personal. El psicólogo sirve de herramienta para la persona, para que ella misma, mediante sus propias capacidades, pueda llegar a comprenderse y desarrollarse.

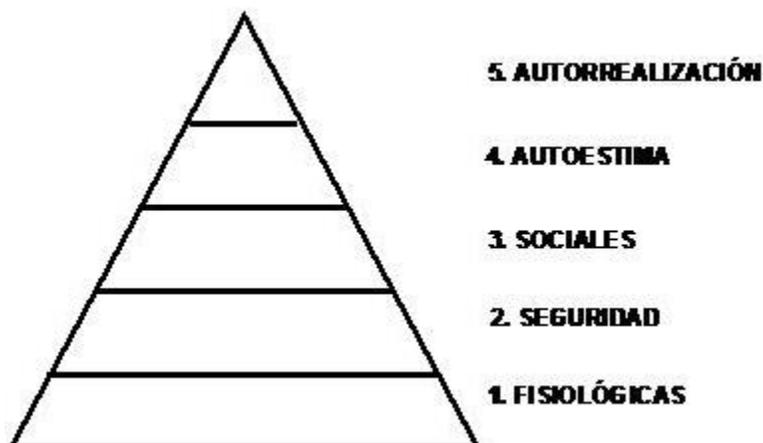
Las personas tienen una tendencia innata a la autorrealización. El ser humano puede confiar en la sabiduría que parte de su interior, puesto que toda sanación se encuentra en sus propias respuestas. Para ello, es preciso entender que no es necesario controlar el entorno ni controlar las propias emociones hasta reprimirlas.

La psicología humanista se centra en el individuo desde una visión global, entendiendo que todos los aspectos que componen al ser humano son importantes. Se le considera un ser único, responsable de su propia experiencia, capaz de tomar conciencia de sus propios recursos para desarrollarse, llegar a la autorrealización y descubrir sus potencialidades.

## ACTIVIDADES:

Es muy importante que leas varias veces, solo así se puede empezar a interpretar cada teoría.

- 1) Responde: ¿Estás de acuerdo con la visión humanista de centrarnos en las cosas buenas y positivas en lugar de lo que está mal o enfermo en nosotros? ¿Por qué?
- 2) Realiza una lista de las cosas buenas que rodean tu vida, cosas muy simples (por ejemplo: en mi casa tengo una planta cuyas flores atraen colibríes todas las mañan). ¡¡Mientras más extensa, mejor!!
- 3) Luego de leer las necesidades que plantea Maslow, Completa con tus propias necesidades, considerando cuales son realmente importantes en tu experiencia y vida cotidiana.



- 4) Rogers nos habla de las potencialidades; escribe en una frase algo realmente positivo y lindo de tu persona, aunque los demás no lo hayan notado.  
Ejemplo: “Yo soy muy simpática y me encanta conversar con gente que no conozco, aprender sus costumbres y su vida cotidiana”

**A TRABAJAR QUE NOS QUEDA POCO Y HEMOS REALIZADO MUCHO!!!**

Director: Juan Manuel Núñez