

HUMANISMO

PSICOLOGIA HUMANISTA

¿Qué es el humanismo?

- La psicología humanista es una corriente psicológica fundada por Abraham Maslow en los años 60 y se basa en la creencia de que el ser humano debe ser considerado como un todo, aceptando que existen diferentes circunstancias o factores que afectan a la salud mental como los pensamientos, las emociones, los comportamientos sociales, etc.



OBJETO DE ESTUDIO

- El objeto de estudio de la psicología humanista es el propio ser humano en su contexto más natural. Esta corriente se aleja en cierto modo de la idea causa-efecto en los problemas del paciente ya que considera que el ser humano está expuesto a numerosos fenómenos vitales que provocan estados mentales que crean fricciones, problemas o malestares.



El humanismo se centra en individuo y lo define mediante una serie de principios:

- El individuo debe ser aceptado por los demás tal y como es, con sus virtudes o defectos.
- El ser humano es bueno por naturaleza, por lo que se debe proteger la tendencia a las relaciones sociales. Además, el ser humano tiende a desarrollar su mayor potencial una vez cubiertas las necesidades básicas.

- El ser humano es un ser libre y se deben respetar sus libertades. Esto se defiende con el postulado anterior. Si el ser humano es bueno por naturaleza, la libertad de sus acciones se defienden mucho mejor.
- Al contrario que la corriente conductista, el modelo humanista en psicología defiende que esta ciencia se debe ocupar de la subjetividad.
- La terapia humanista está centrada en la persona, es ahí dónde aparece la figura del Carl Rogers.

Principales precursores



- **ABRAHAM MASLOW**
- Maslow comienza a resaltar la importancia de la experiencia vital propia de cada persona por encima de un método único aplicable a todos por igual. De esta forma, el concepto de subjetividad comienza a cobrar un significado propio y vinculante dentro de las perspectivas humanistas y de los ámbitos de tratamiento psicológico.

CARL ROGERS



- Rogers desarrolla la terapia centrada en el cliente. Desde esta perspectiva se replantea el papel del terapeuta y se propicia una relación más directa con el cliente, de tal forma que se establece una relación mucho menos directiva y más cercana que propicia a éste último el encuentro consigo mismo.

GESTALT

PSICOLOGIA GESTALT

¿QUÉ ES?

- La psicología de la Gestalt se puede encuadrar dentro del marco más amplio de la psicología humanista, ya que pone énfasis en las vivencias subjetivas de cada persona, da importancia a aspectos positivos de la psicología tales como la autorrealización y la búsqueda de decisiones acertadas, y trabaja con una concepción del ser humano como agente capaz de desarrollarse de forma libre y autónoma.

RESULTADO

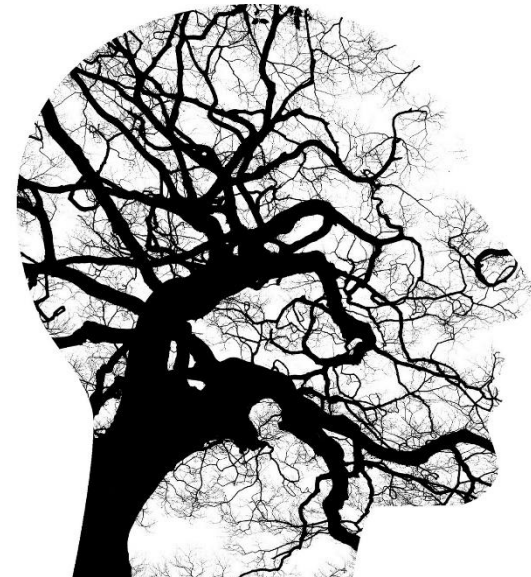
- NO se centra en los aspectos negativos de la mente, tal y como ocurre con ciertos tipos de psicoanálisis, ni ciñe su objeto de estudio a la conducta observable de las personas, como pasa en el conductismo.



- La teoría Gestalt nos acerca a una concepción del ser humano caracterizado por su papel activo a la hora de percibir la realidad y tomar decisiones. Según los gestaltistas, todos creamos en nuestra mente imágenes más o menos coherentes sobre nosotros y lo que nos rodea, y estas imágenes no son la simple unión de las secuencias de información que nos llegan a través de nuestros sentidos, sino que son algo más.

Construyendo la realidad e interpretándola

- La palabra alemana *Gestalt*, que muchas veces se traduce al español como "forma", representa este proceso por el que construimos marcos de percepción de la realidad: todas las personas interpretamos la realidad y tomamos decisiones sobre ella en base a estas "formas" o "figuras" mentales que vamos creando sin darnos cuenta. La teoría de la Gestalt se centra en dar explicaciones acerca de nuestra manera de percibir las cosas y tomar decisiones a partir de las "formas" que creamos.



Las leyes de la Gestalt

- *ley de la buena forma*
- Lo que percibimos con mayor exactitud y rapidez son aquellas formas más completas pero, al mismo tiempo, más simples o simétricas.

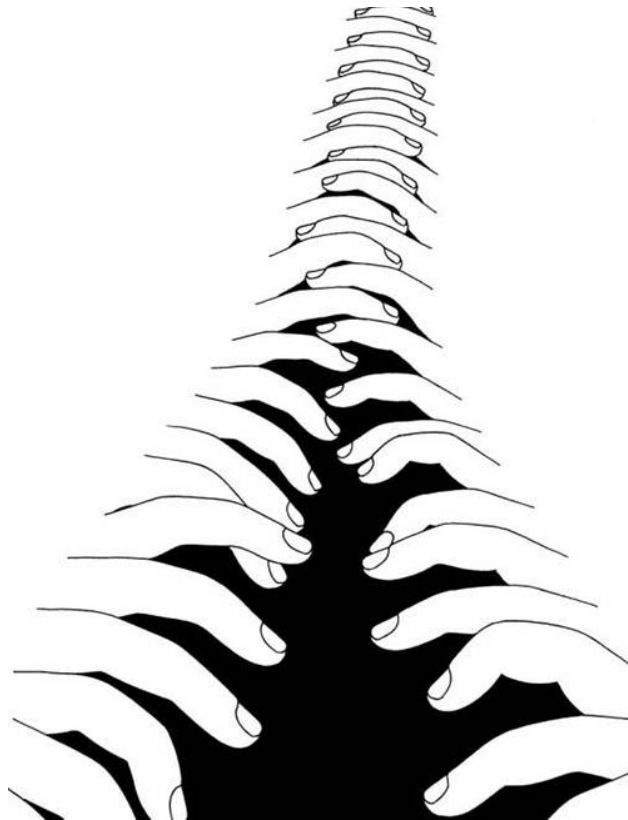


LEYES DE LA GESTALT

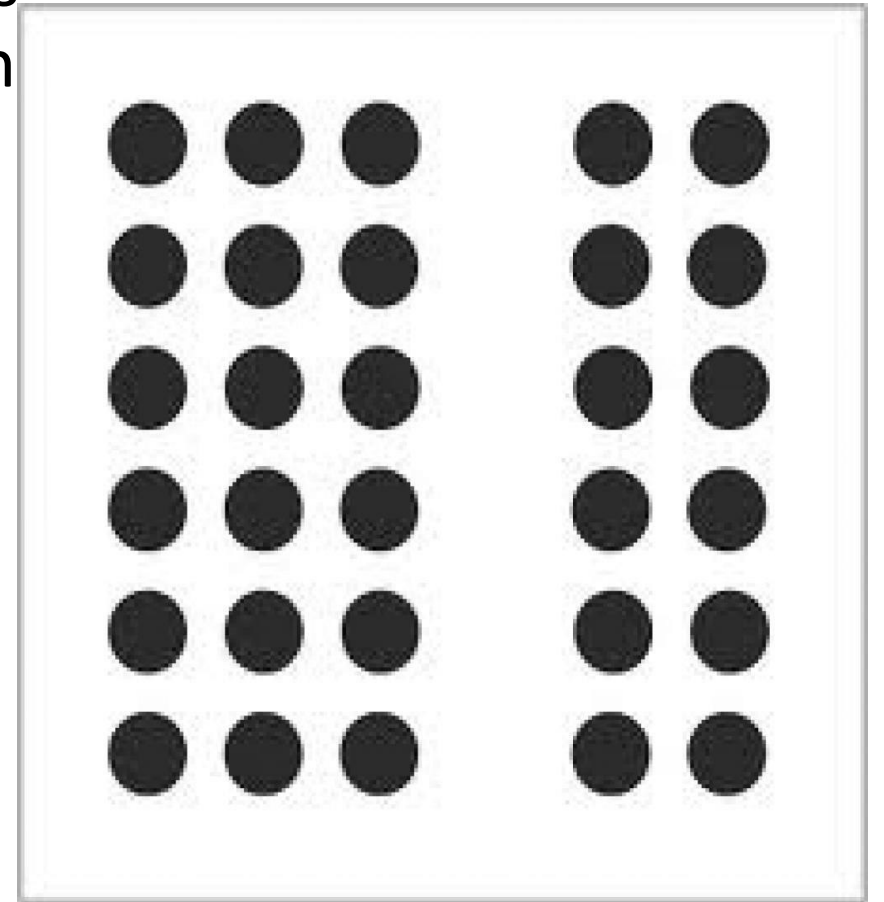
- **La ley de la figura-fondo:** no podemos percibir una misma forma como figura y a la vez como fondo de esa figura. El fondo es todo lo que no se percibe como figura.



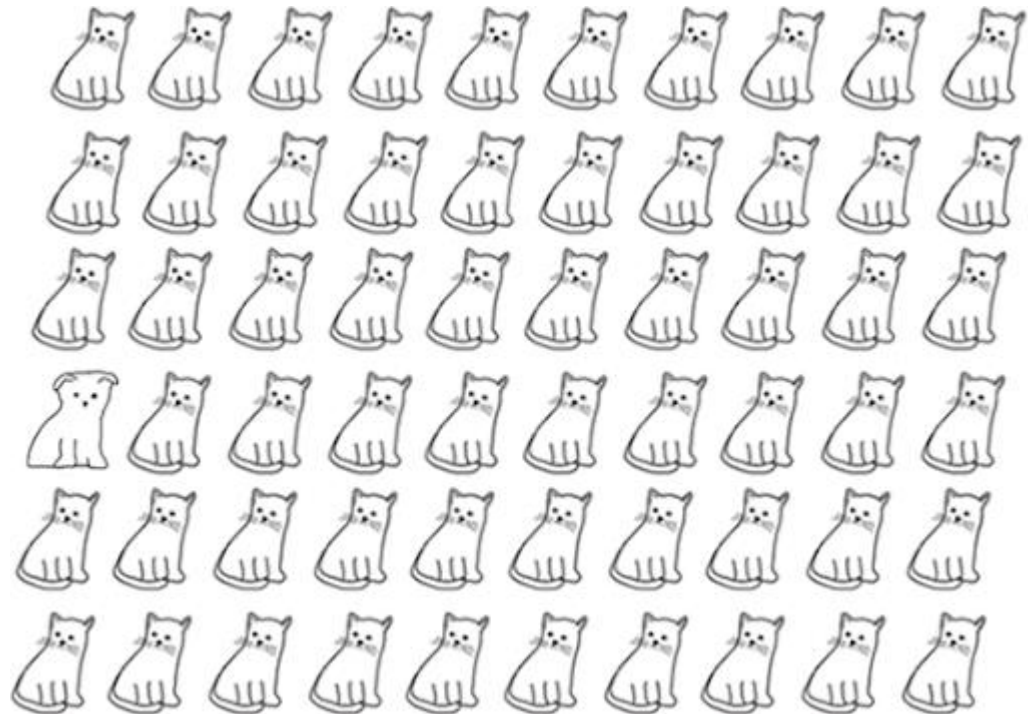
- **Ley de la continuidad:** si varios elementos parecen estar colocados formando un flujo orientado hacia alguna parte, se percibirán como un todo.



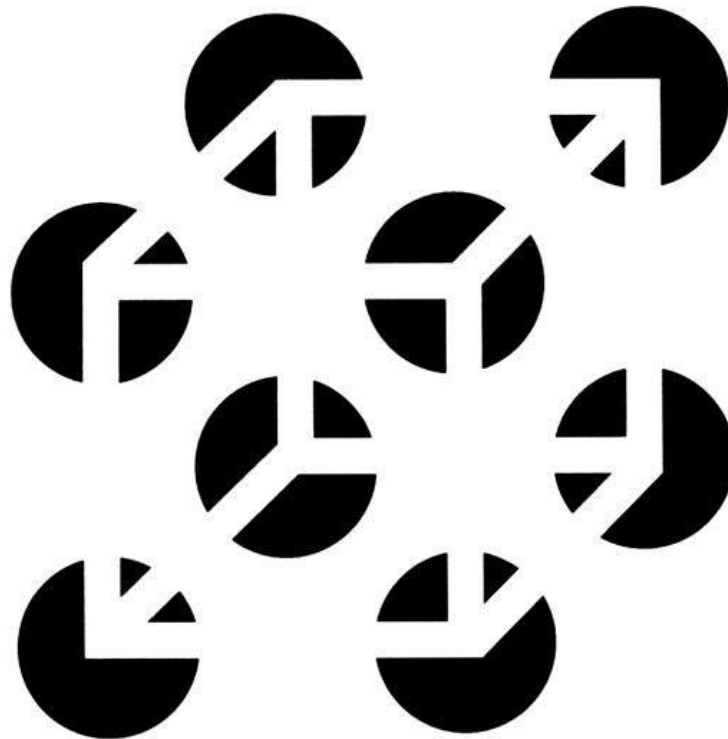
- **Ley de la proximidad:** los elementos próximos entre sí tienden a percibirse como si formaran parte de una unidad.



- **Ley de la similitud:** los elementos parecidos son percibidos como si tuvieran la misma forma.



- **La ley de cierre:** una forma se percibe mejor cuanto más cerrado está su contorno.



- **Ley de la compleción:** una forma abierta tiende a percibirse como cerrada.
- Si un contorno no está completamente cerrado el cerebro tiende a cerrarlo.



¿Cómo SE UTILIZAN ESTAS FORMAS?

- La teoría de la Gestalt nos propone un enfoque psicológico en el que la persona tiene un papel activo construyendo unidades de significación acerca de sus experiencias y que, además, es capaz de reestructurar sus "formas" mentales para adoptar puntos de vista más útiles y orientar mejor tanto su toma de decisiones como sus objetivos.

Principales exponentes

- Los tres psicólogos iniciadores de esta corriente, Max Wertheimer, Wolfgang Köhler y Kurt Koffka, desarrollaron las primeras investigaciones de la Gestalt a principios de la década de 1910.



Max Wertheimer (FUNDADOR)



Wolfgang Köhler



Kurt Koffka