

Humanismo

- Se refiere a un movimiento intelectual que nace durante el siglo XV en medio del renacimiento.
- Su principal premisa era la valorización novedosa de la dignidad humana y su relación con la cultura de una antigüedad tradicional.

- Es un sistema de creencias cuyo principio es que, para satisfacer las necesidades emocionales e intelectuales de nuestra especie, no es necesario aceptar a dios o la afección a una religión. Es de esta forma tan polémica de cómo funciona el humanismo que, al plantearse en medio de una época con una mentalidad cerrada a los cambios, nace

Antecedentes del humanismo

- El humanismo, una corriente filosófica-cultural que corre paralela al renacimiento, cuya característica fundamental es el interés por el ser humano, el cual representa la perfección sobre todas las cosas

- El humanismo basado sobre todo en el pensamiento, la filosofía y la enseñanza, tomó como modelo y fuente de inspiración la antigüedad clásica greco-latina. Su desarrollo tuvo lugar en el s. XV y se expandió por Europa en el s.XVI.

Indicadores del humanismo

- Estudia el aprendizaje, su meta común es enfocar lo que significa el existir como ser humano y los filósofos humanistas se adhieren a la filosofía europea llamada Fenomenología. Representantes:
- Carl Rogers y Abraham Maslow

- La Psicología humanista es, además de una corriente de la Psicología, una filosofía de la vida que sitúa al hombre, la humanidad, la naturaleza y el universo como un TODO armónico, coherente y perfecto.
- Para mí la diferencia clara con otras escuelas o corrientes como el Psicoanálisis o el Conductismo podemos diferenciar al humanismo por su visión integradora de las distintas áreas (intelectual, emocional, corporal y espiritual) en clara oposición a la visión dicotómica (separadora) mente-cuerpo de otras disciplinas.

- El humanismo es una consideración, todos estamos necesitados en una y otra medida de encontrar la identidad perdida. (del miedo al amor), todas las personas sufren una u otra vez crisis de crecimiento, situaciones de emergencia espiritual, situaciones de choque que desestabilizan nuestro equilibrio y que requieren ser abordadas para alcanzar una vida más feliz.

- El humanismo nos permite ser el hombre / mujer sano que cura al enfermo es también un buscador que habiendo recorrido el camino (y estando en ello) conoce y ofrece las herramientas necesarias en el momento que considera más oportuno. En este sentido la psicología humanista, ya desde Carl Rogers, uno de sus fundadores rompió con la distancia entre paciente y terapeuta

Representantes del humanismo

- **Abraham Harold Maslow** (Brooklyn, Nueva York, 1 de abril de 1908 - 8 de junio de 1970 Palo Alto, California) fue un psicólogo estadounidense conocido como uno de los fundadores y principales exponentes de la psicología humanista, una corriente psicológica que postula la existencia de una tendencia humana básica hacia la salud mental, la que se manifestaría como procesos continuos de búsqueda de auto actualización y autorrealización.

- El desarrollo teórico más conocido de Maslow es la pirámide de las necesidades, modelo que plantea una jerarquía de las necesidades humanas, en la que la satisfacción de las necesidades más básicas o subordinadas da lugar a la generación sucesiva de necesidades más altas o superordinadas.

- Abraham Maslow (1908-1970) es una de las figuras más conocidas del movimiento de la psicología humanista; su influencia y su prestigio le llevaron a ser elegido en 1968 presidente de la American Psychological Association.

- Posiblemente, una de las peculiaridades del trabajo de Maslow sea su interés por las personas humanamente excepcionales, lo cual puede marcar una diferencia con los sistemas que han obtenido sus datos de la patología o con los que los obtienen de la norma.

- De este modo, se trataría de ir conformando una visión de la humanidad que muestra lo que el hombre puede llegar a ser. El modo en que se actualiza ese llegar a ser, tanto como el modo en que se puede frustrar y sus consecuencias centraron el interés de Maslow.
- A partir de lo anterior se entiende que el concepto central en la psicología de Maslow sea el de autorrealización, entendida como culminación de la tendencia al crecimiento que Maslow define como la obtención de la satisfacción de necesidades progresivamente superiores y, junto a esto, la satisfacción de la necesidad de estructurar el mundo a partir de sus propios análisis y valores.

- Con relación al tema de la satisfacción de necesidades, Maslow establece su jerarquía de necesidades, quizá la más conocida de sus aportaciones. Maslow rechazaba las teorías de la motivación que partían de determinantes únicos de la conducta proponiendo una teoría de determinantes múltiples jerárquicamente organizados.



PIRÁMIDE DE MASLOW

AUTORREALIZACIÓN

EL ÚLTIMO NIVEL ESTÁ RELACIONADO DIRECTAMENTE CON EL CRECIMIENTO PERSONAL.



RECONOCIMIENTO

EL CUARTO NIVEL SE ENFOCA EN EL RECONOCIMIENTO PROPIO Y DE SU ENTORNO, QUE SE SIENTA ACEPTADO, CON CONFIANZA, TODO ESTO ELEVANDO SU AUTOESTIMA.



AFILIACIÓN

EL TERCER NIVEL, SE ENFOCA EN LAS EMOCIONES Y EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES.



SEGURIDAD

EL SEGUNDO NIVEL ESTÁ RELACIONADO CON LA SEGURIDAD DE LA PERSONA, QUE NO ATENTE CON SU VIDA, CRECIMIENTO.



FISIOLÓGICAS

EL PRIMER NIVEL SE ENFOCA EN SATISFACER LAS NECESIDADES BÁSICAS



CRECIMIENTO

SUPERVIVENCIA

@YIMINSHUM + WWW.YIMINSHUM.COM

- Las propuestas **de Carl Rogers** (1902-1987) son, quizá, las más influyentes y conocidas de entre las que surgieron dentro del movimiento humanista. Su enfoque terapéutico, la terapia centrada en el cliente, también es conocido como terapia no directiva.

- La hipótesis central de este enfoque la establece así brevemente Rogers: el individuo posee en sí mismo medios para la autocomprensión, para el cambio del concepto de sí mismo, de las actitudes y del comportamiento autodirigido; estos medios pueden ser explotados con sólo proporcionar un clima determinado de actitudes psicológicas favorables.

- De un modo resumido la terapia centrada en el cliente parte de dos premisas fundamentales:
- 1) La confianza radical en la persona del cliente.
- 2) El rechazo al papel directivo del terapeuta.
- Para Rogers el ser humano nace con una tendencia realizadora (el concepto central en la teoría de Rogers) que, si no se falsea o se tuerce por los sucesos de la crianza, puede dar como resultado una persona de pleno funcionamiento, es decir, alguien permeable a nuevas experiencias, capaz de reflexión, espontáneo, y capaz de valorar a otros y a sí mismo. La persona mal adaptada sería, pues, cerrada, rígida y autodespreciativa

- Enfoque psicoterapéutico de Rogers enfatiza la actitud y cualidades del terapeuta como elemento esencial del cambio. De este modo, cualidades tales como empatía, autenticidad y congruencia son requeridas al terapeuta como condición esencial para producir un cambio terapéutico: el peso recae en el terapeuta más que en la técnica.

- Rogers se interesó particularmente por la comprensión y descripción del proceso de cambio en las personas cuando estas se sienten aceptadas y comprendidas tal como son por el terapeuta

- **Rollo May** (21 de abril de 1909 - 2 de octubre de 1994), psicólogo y psicoterapeuta existencialista estadounidense. Pionero de la psicología y psicoterapia existencial en América.

- Algunas de las características que May propone como propias de la terapia existencial son las siguientes:
- 1) El objetivo de la terapia existencial es el de aumentar la conciencia del cliente respecto de su propia existencia y, así, ayudar a que experimente su existencia como real.
- 2) La técnica debe estar subordinada al conocer, y seguir, más que preceder, al conocimiento. La técnica, por lo tanto, debe ser flexible y ajustarse a las necesidades de cada cliente.
- 3) El terapeuta y el cliente son dos personas en una auténtica relación. El terapeuta no interpreta los hechos sino que los pone de manifiesto en su relación con el cliente.

- 4) Los dinamismos psicológicos no son primariamente considerados comunes a la especie humana, sino que se pone el énfasis en considerar que la significación particular de las dinámicas del cliente se deriva del contexto de su vida. El terapeuta no siempre sabe qué es lo que motiva al cliente, y su actitud, más que aplicar una teoría, consiste en escucharle con atención y respeto.
- 5) El terapeuta procura analizar todas las formas de comportamiento, tanto de él mismo como del cliente, que impiden el encuentro real entre ambos.
- 6) La terapia existencial se caracteriza por la importancia que da al compromiso. Estar comprometido es el verdadero modo de estar vivo

POSTULADOS BASICOS

- La psicología humanista es mucho más un movimiento que una escuela, y si consideramos el conceptualmente amplio grupo de los autores humanístico-existenciales es, el reflejo de una actitud sobre el ser humano y el conocimiento. Con todo, no han faltado los intentos de unificación en torno a las propuestas de unos postulados básicos.

- Bugental, el primer presidente de la Asociación Americana de Psicología Humanista, propuso los siguientes cinco puntos:
- 1) El hombre, como hombre, sobrepasa la suma de sus partes
- 2) El hombre lleva a cabo su existencia en un contexto humano.
- 3) El hombre es consciente.
- 4) El hombre tiene capacidad de elección
- 5) El hombre es intencional en sus propósitos, sus experiencias valorativas, su creatividad y su reconocimiento de significación.

- Por su parte, dicha Asociación, propone cuatro puntos que compartirían los integrantes del movimiento.
- 1) La psicología humanista se centra en la persona humana y su experiencia interior, así como en su significado para ella y en la autopresencia que esto le supone.
- 2) Enfatización de las características distintivas y específicamente humanas: decisión, creatividad, autorrealización, etc.

- 3) Mantenimiento del criterio de significación intrínseca, en la selección de problemas a investigar en contra de un valor inspirado únicamente en el valor de la objetividad.
- 4) Compromiso con el valor de la dignidad humana e interés en el desarrollo pleno del potencial inherente a cada persona; para la psicología humanista es central la persona tal como se descubre a sí misma y en relación con las restantes personas y grupos sociales.