

**Jacqueline Domínguez Arellano**

**Dr. Hugo Ballardo Maza Pastrana**

**Ensayo “Principios básicos de la  
teoría de Maslow”.**

**Sexualidad humana**

**3° Semestre**

## Introducción

La pirámide de Maslow es parte de una teoría psicológica que pregunta sobre las motivaciones y necesidades humanas: qué hace que nos comportemos a nuestra manera. Según el psicólogo humanista Abraham Maslow, nuestras acciones surgen de la motivación para satisfacer necesidades y objetivos específicos, que se pueden clasificar según su importancia para nuestro bienestar. Es decir, Maslow propuso una teoría de clasificación de acuerdo con las necesidades humanas y cree que a medida que se satisfacen las necesidades más básicas, los humanos desarrollarán necesidades y deseos más elevados. A partir de esta jerarquía, se estableció la llamada Pirámide de Maslow.

Abraham Maslow introdujo por primera vez el concepto de jerarquía de necesidades en su artículo de 1943 "Teoría de la motivación humana" y en su libro "Motivación y personalidad". Posteriormente, esta estructura jerárquica fue previamente representada gráficamente en forma de pirámide, hecho que constituyó el núcleo de la teoría denominada Pirámide de Maslow, aún hoy, décadas después de su primera propuesta, su popularidad sigue siendo muy alta.

Aunque algunas escuelas de mediados del siglo XX (psicoanálisis o conductismo) se centraban en los problemas de conducta y el aprendizaje de la existencia pasiva, y no había muchas opciones para influir en el entorno en lugar de afectar el entorno, Maslow estaba más preocupado por aprender a hacer la gente produce influencias. Más feliz, qué se puede hacer para mejorar el desarrollo personal y la autorrealización.

Como humanista, su idea es que las personas nacen con el deseo de realizarse y convertirse en quienes quieren ser, y si se encuentran en un entorno propicio, pueden perseguir sus objetivos de forma autónoma. Sin embargo, según la pirámide de necesidades, las distintas metas que se persiguen en un momento dado dependen de las metas que se hayan alcanzado y de las que aún no se alcancen. Para lograr el objetivo de la autorrealización, primero se deben satisfacer las necesidades previas, como la alimentación, la seguridad, etc. Por ejemplo, si estamos seguros de tener un trabajo estable, asegurarnos la comida y aceptar a nuestros amigos, entonces solo nos preocuparemos por los problemas relacionados con la autorrealización.

En la pirámide de Maslow, desde el más básico al más complejo, esta jerarquía consta de cinco niveles. Las necesidades básicas están en la base de la pirámide, mientras que

las necesidades más complejas están en la parte superior. Por lo tanto, los cinco tipos de necesidades de la pirámide de Maslow son: fisiológicas, seguridad, afiliación, reconocimiento y autorrealización; el nivel más bajo de necesidades fisiológicas, y el nivel se incrementa en el orden de instrucción. Por supuesto, como hemos visto, la representación visual en forma de pirámide es la contribución posterior de Maslow a este método de interpretación del modelo. Sin embargo, aquí lo tratamos como equivalente al nivel de necesidades descrito por el psicólogo.

## Desarrollo

Solo las necesidades no satisfechas afectarán el comportamiento de las personas, pero las necesidades satisfechas no producirán ningún comportamiento. Las necesidades fisiológicas son innatas y el resto de necesidades surgirán con el tiempo. Cuando las personas intentan controlar sus necesidades básicas, emergen gradualmente necesidades de nivel superior. No todo el mundo siente la necesidad de la autorrealización, porque se trata de una conquista personal. La mayor demanda no aparece ya que se satisface la menor demanda. Pueden aparecer al mismo tiempo, pero las básicas superarán a las superiores. La demanda básica requiere un período de incentivo relativamente corto para satisfacerla, por el contrario, una demanda más alta requiere un período más largo.

En la pirámide de Maslow, el investigador habló sobre necesidades instintivas y distinguió entre necesidades "insuficientes" (fisiología, seguridad, afiliación, reconocimiento) y "desarrollo de la existencia" (autorrealización). La diferencia entre ellos se debe a que "deficiencia" se refiere a carencia y "desarrollo existencial" se refiere al trabajo personal. Satisfacer las necesidades deficitarias es importante para evitar sentimientos o consecuencias desagradables. Por otro lado, las necesidades del "desarrollo de la existencia" son importantes para el crecimiento personal, no tienen nada que ver con ciertos defectos, sino que están relacionadas con el deseo de crecer de una persona. Por tanto, la pirámide de Maslow tiene cinco niveles de necesidades. Son los siguientes.

### 1. *Necesidades fisiológicas*

Incluyen requisitos importantes para la supervivencia y son de naturaleza biológica. En este grupo encontramos necesidades como las siguientes: la necesidad de respirar, beber, dormir, comer, tener relaciones sexuales y cobijarse. Por tanto, en este nivel de necesidades, esas necesidades hacen posible los procesos biológicos más básicos y así posibilitan la supervivencia del cuerpo humano. Proporcionan cobertura de las funciones fisiológicas que mantienen el equilibrio de nuestros tejidos, células, órganos y especialmente del sistema nervioso. Maslow cree que estos requisitos son los requisitos más básicos en la jerarquía, porque todos los demás requisitos son secundarios antes de que se cumplan los requisitos de este nivel.

## 2. *Necesidades de seguridad*

Esta parte de la pirámide de Maslow incluye las necesidades de seguridad que son necesarias para la vida, pero el nivel de necesidades es diferente al de las necesidades fisiológicas. Es decir, hasta que se cumpla el primer requisito, aparecerá el segundo enlace a los requisitos de seguridad personal, orden, estabilidad y protección. Se puede decir que las necesidades y expectativas de esta capa de la Pirámide de Maslow están relacionadas con la forma en que las condiciones de vida permiten el desarrollo de proyectos a medio y largo plazo. Se basan en un "colchón" basado en activos, derechos y capital social. Se enumeran aquí: seguridad personal, empleo, ingresos y recursos, familia, salud, etc.

## 3. *Necesidades de afiliación*

Maslow describe estas necesidades como necesidades menos básicas y solo tienen sentido cuando se satisfacen. Para Maslow, las personas expresan esta necesidad cuando buscan superar la soledad y sienten que existe un vínculo emocional entre ellas y alguien. Es decir, al intentar trascender el ámbito personal y establecer una conexión con el entorno social. Cuando las personas expresan su deseo de casarse, tener una familia, convertirse en parte de una comunidad, convertirse en miembro de una iglesia o unirse a un club social, estas necesidades continúan surgiendo en su vida diaria. Pertenecer a un grupo, más o menos a un grupo reducido, ayuda a esclarecer el trabajo diario, y el contacto personal y las relaciones sociales que propician esta relación también estimulan de alguna manera nuestros intereses, para Maslow, la experiencia resultante puede describirse como una condición necesaria.

## 4. *Necesidades de reconocimiento*

Esta estructura jerárquica de las necesidades humanas también se denomina necesidades de autoestima y está relacionada con la forma en que nos valoramos a nosotros mismos y a los demás, y otros miembros de la sociedad nos valoran. Después de satisfacer las necesidades de los tres primeros niveles de la pirámide de Maslow, surge la necesidad de identificación, que ayudan a fortalecer la autoestima, el autorreconocimiento, el logro personal y el respeto por los demás. Al satisfacer estas necesidades, la persona tendrá confianza en sí misma y creará que es valiosa en la

sociedad. Cuando estas necesidades no se satisfacen, la gente se sentirá inferior y sin valor. Es mejor entender las necesidades jerárquicas de Maslow como una forma de ver las cosas a través de nosotros mismos, reflejando la forma en que los demás nos tratan y una forma de sentirnos bien con nuestro propio concepto de nosotros mismos.

Según Maslow, hay dos necesidades de identificación: una necesidad de identificación más baja, que incluye el respeto por los demás, la necesidad de estatus, fama, gloria, reconocimiento, atención, reputación y dignidad; la más alta determina el derecho Las necesidades de autoestima incluyen sentimientos de autoconfianza, habilidad, logros, independencia y libertad. Por tanto, esta estructura jerárquica de las necesidades humanas se basa en todas estas ventajas obtenidas al gozar de una buena posición ante los ojos de los demás.

##### *5. Necesidades de autorrealización*

Finalmente, en el nivel más alto están el desarrollo de las necesidades de autorrealización y las necesidades internas, el desarrollo espiritual y moral, la búsqueda de la misión de la vida y la ayuda desinteresada a los demás. Este nivel de la pirámide de Maslow es una de las áreas más difíciles para definir la jerarquía de necesidades, ya que se relaciona con metas altamente abstractas, estas metas no se logran a través de acciones específicas, sino que se relacionan con un período de tiempo relativamente largo. a la cadena de acciones que ocurren dentro. largo. Por tanto, todo el mundo tiene necesidades de autorrealización diferentes y personalizadas.

La pirámide de Maslow representa una contribución importante para cambiar la perspectiva de la psicología y ayuda a construir una tercera fuerza en la profesión (las otras dos fuerzas principales son el psicoanálisis y el conductismo). Su actitud hacia la psicología y la vida en general despertó el entusiasmo de la gente, ya no asume que las personas son pasivas y ya no presta atención a las conductas patológicas. El estudio de los patrones de motivación y comportamiento no relacionados con los trastornos mentales se ha convertido en una indicación de que la psicología no tiene por qué limitarse a la salud mental.

Por otro lado, el trabajo de Maslow es el primer intento de estudiar las cosas más importantes: los intereses comunes, esos factores de fondo que son priorizados por todos. Si la necesidad de alimentación es uno de los aspectos más importantes para las personas, se puede proponer un modelo de gestión del espacio que tenga en cuenta este

principio. Además, la pirámide de Maslow no solo tiene un gran impacto en la psicología, sino que también juega un papel importante en el mundo empresarial (especialmente en el campo del marketing, en el campo de los recursos humanos) o en el campo deportivo. El hecho de establecer una jerarquía de necesidades proporciona una forma sencilla e intuitiva de hacer planes basados en los tipos de personas en las que se pretende influir para inspirar y producir productos atractivos.

La psicología científica actual debe continuar estudiando lo que nos motiva y nos guía para perseguir metas, y la pirámide de Maslow puede no permitirnos explicar bien nuestro comportamiento, pero al menos es el primer ladrillo de este tipo. La investigación se puede utilizar como referencia. Por supuesto, además de pedir diferentes conceptos vagos que pueden significar diferentes para todos, es necesario seguir trabajando en la producción de conceptos concretos que se puedan utilizar en la investigación científica.

## Conclusión

La psicología humanista se parece más a un deporte que a una escuela y refleja aún más las actitudes hacia las personas y el conocimiento. La mayor idea derivada del enfoque humanista es: La importancia que se le da al individuo, la libertad individual, el libre albedrío, la creatividad individual y la espontaneidad. El foco está en la experiencia consciente. Se pone énfasis en todo lo relacionado con la naturaleza humana. Los humanistas quieren enfatizar la salud mental y todos los atributos positivos de la vida, como la felicidad, la satisfacción, el éxtasis, la simpatía, la generosidad, el cariño, etc. Además, los miembros deportivos compartieron: Concéntrese en los deseos de las personas, sus experiencias internas, el significado que las personas le dan a sus experiencias y la autoexistencia implícita. Enfatizar la singularidad, especialmente las características humanas: toma de decisiones, creatividad, autorrealización, etc.

La psicología humanista también está influenciada por la filosofía humanista. En Europa, la filosofía humanista afecta directamente el desarrollo de la psicología existencial. El existencialismo pone especial énfasis en la supervivencia de las personas, sus vidas y su libertad. Su teoría dice que el hombre no puede reducirse a ninguna entidad, ya sea un animal racional, una existencia social, una entidad psicológica o una entidad biológica.

Las necesidades más elevadas se encuentran en lo más alto de la jerarquía y, a través de su sentido de satisfacción, se puede encontrar el sentido de la vida a través del desarrollo potencial de una actividad. Esto solo se puede lograr cuando se hayan alcanzado y completado todos los niveles anteriores, al menos hasta cierto punto. En comparación con cualquier otro aspecto de la vida humana, el sexo ha despertado más interés y al mismo tiempo ha causado más confusión. Muchos autores tratan de aclarar las cuestiones conceptuales sobre varios aspectos del comportamiento sexual humano, además de diferentes descripciones de conceptos importantes en la vida sexual humana, también tienen diferentes puntos de vista sobre estos temas. Produjo una amplia gama de respuestas en la formación de la cultura sexual.



## Bibliografía

Boeree, George. (2003). Teorías de la personalidad, de Abraham Maslow. Traducción: Rafael Gautier.

Camino Roca, J.L. (2013). Los Orígenes de la Psicología Humanista: el Análisis Transaccional en psicoterapia y educación. Madrid: CCS.

Mahmoud A. Wahba, Lawrence G. Bridwell. (2004). Maslow reconsidered: A review of research on the need hierarchy theory. Baruch College, The City University of New York USA.

Maslow, A. H. (1982). La Personalidad Creadora. Barcelona: Kairós.

Rosal Cortés, R. (1986). El crecimiento personal (o autorrealización): meta de las psicoterapias humanistas. Anuario de psicología / The UB Journal of psychology. Núm.: 34.