

UNIDAD III "TEORÍAS HUMANISTAS EXISTENCIALES"

3.1 LA TEORÍA HOLÍSTICO-DINÁMICA DE ABRAHAM MASLOW

La teoría de la personalidad de Abraham Maslow se ha denominado de varias maneras: teoría humanista, teoría transpersonal, la tercera fuerza de la psicología, la cuarta fuerza de la personalidad, teoría de las necesidades y teoría de la autorrealización



Maslow (1970) se refirió a ella como una teoría holístico-dinámica porque presupone que la persona en su conjunto es motivada de manera permanente por una u otra necesidad



Maslow criticó tanto el psicoanálisis como el conductismo por sus nociones limitadas de la humanidad y su conocimiento insuficiente de las personas psicológicamente equilibradas

Las teorías de Maslow, Gordon Allport, Carl Rogers, Rollo May, y otros, a veces se consideran la tercera fuerza de la psicología (la primera es el psicoanálisis y sus variantes, la segunda, el conductismo en sus diversas formas)



Maslow afirmaba que los humanos tienen una naturaleza superior a la que podrían sugerir el psicoanálisis o el conductismo y dedicó los últimos años de su vida a intentar descubrir la naturaleza de los individuos psicológicamente equilibrados

3.2 CONCEPTO DE MOTIVACIÓN DE MASLOW

NECESIDADES FISIOLÓGICAS

Las necesidades más básicas de cualquier persona son las necesidades fisiológicas, entre ellas, el alimento, el agua, el oxígeno, la temperatura corporal,



NECESIDADES DE SEGURIDAD

Las necesidades de seguridad, que incluyen seguridad física, estabilidad, dependencia, libertad y protección de fuerzas amenazadoras como la guerra



NECESIDADES DE AMOR Y PERTENENCIA

como el deseo de amistad, el deseo de tener una pareja e hijos, la necesidad de pertenecer a una familia, un club, un barrio o una nación



NECESIDADES DE ESTIMA

incluyen el amor propio, la confianza, la competencia y la percepción del aprecio de los demás



NECESIDADES DE AUTORREALIZACIÓN

abarcan el logro personal, la realización del potencial de la persona y un deseo de creatividad en toda la extensión de la palabra

3.3 LA AUTORREALIZACIÓN DE MASLOW

Maslow encontró una serie de personas mayores que parecían tener algunas de las características que estaba buscando, pero cuando las entrevistó para saber qué era lo que las hacía especiales, casi siempre lo decepcionaban



En primer lugar, Maslow tuvo que intentar llegar a la conclusión de que combinaciones de rasgos de personalidad no eran que no fueran identificables para un ser humano bueno.

En segundo lugar, muchas de las personas que él consideraba personas autorrealizadas rechazaron participar en su búsqueda



Al parecer, su intimidad era demasiado importante para ellos como para darla a conocer al mundo.

3.4 HERRAMIENTAS PARA MEDIR LA AUTORREALIZACIÓN Y COMPLEJO DE JONÁS

PERCEPCIÓN MÁS EFICIENTE DE LA REALIDAD

Las personas autorrealizadas tienen más facilidad para detectar la falsedad en los demás.



ACEPTACIÓN DE SÍ MISMO, DE LOS DEMÁS Y DE LA NATURALEZA

Las personas autorrealizadas pueden aceptarse a sí mismas tal y como son



ESPONTANEIDAD, SENCILLEZ Y NATURALIDAD

Las personas autorrealizadas son espontáneas, sencillas y naturales.

INTERÉS POR LOS PROBLEMAS MÁS ALLÁ DE SÍ MISMO

Una característica de las personas autorrealizadas es su interés por los problemas de los demás



NECESIDAD DE INTIMIDAD

tienen una capacidad para distanciarse de los demás que les permite estar solas sin sentir soledad

AUTONOMÍA

son autónomas y dependen de sí mismas para su crecimiento



APRECIACIÓN PERMANENTE DE LAS COSAS BUENAS DE LA VIDA

Las personas autorrealizadas tienen la admirable capacidad de apreciar una y otra vez, de manera natural e ingenua, las cosas buenas de la vida.

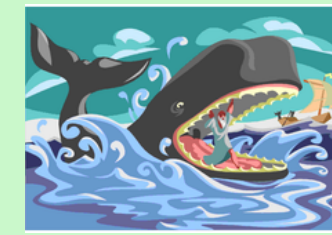
LA EXPERIENCIA CUMBRE

Maslow descubrió que muchas de estas personas habían tenido experiencias místicas que, de algún modo,



RELACIONES INTERPERSONALES PROFUNDAS

se muestran afectuosas con todo el mundo en general, pero tienen un número limitado de relaciones amistosas estrechas



EL COMPLEJO DE JONÁS

se puede describir como miedo de nuestra propia grandeza.

3.5 INVESTIGACIÓN Y CRÍTICA A LA TEORÍA DE MASLOW

La búsqueda de personas autorrealizadas de Maslow no finalizó con sus estudios empíricos.

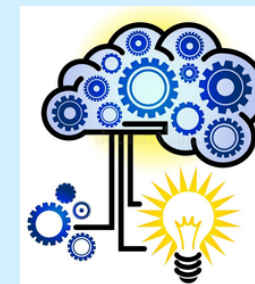


la teoría de Maslow obtiene una valoración algo superior a la media.



La autorrealización sigue siendo un tema popular para los investigadores

En el criterio de refutabilidad, la teoría de Maslow obtiene una puntuación baja



Maslow afirmó que las personas autorrealizadas se negaron a realizar tests que podrían haber servido para evaluar su nivel de autorrealización



Maslow presta a su teoría una gran flexibilidad para organizar los conocimientos sobre el comportamiento humano

3.6 LA TEORÍA CENTRADA EN EL CLIENTE DE CARL ROGERS

En la escuela primaria de Oak Park, en Illinois, fue compañero de Ernest Hemingway y de los hijos de Frank Lloyd Wright,



Era un niño sensible y se sentía herido fácilmente por las burlas de sus compañeros de clase y de sus hermanos

En la escuela secundaria y en la universidad conservó su apasionado interés por la agricultura científica.



La devoción por el método científico seguiría acompañando a Carl Rogers durante toda su vida,

3.7 PERSPECTIVA GENERAL DE LA TEORÍA CENTRADA EN EL CLIENTE

la terapia centrada en el cliente, Carl Rogers desarrolló una teoría humanista de la personalidad a partir de sus experiencias con pacientes de psicoterapia.

Rogers construyó su teoría sobre los andamios que le proporcionaron sus experiencias como terapeuta.



Aunque su teoría de la personalidad es rigurosa y coherente, Rogers no estaba satisfecho con el concepto de teoría.

En la década de 1950, a la mitad de su trayectoria profesional, Rogers fue invitado a escribir lo que entonces se denominó teoría de la personalidad "centrada en la persona",



Los primeros años, el enfoque de Rogers se conoció como "no directivo",

La terapia nos ofrece un ejemplo más específico: si el terapeuta es congruente y comunica al cliente una valoración positiva

3.8 LA TEORÍA CENTRADA EN LA PERSONA

TENDENCIA FORMATIVA

existe una tendencia a evolucionar desde formas más simples hasta formas más complejas



TENDENCIA REALIZADORA

una inclinación que existe en todos los humanos (y otros animales y plantas) a desarrollar plenamente su potencia

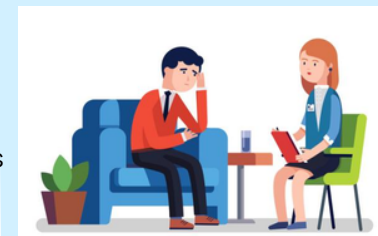
EL SÍ MISMO Y LA AUTORREALIZACIÓN

La autorrealización es una parte de la tendencia realizadora y, por tanto, no es sinónimo de ella



EL CONCEPTO DEL SÍ MISMO

incluye todos los aspectos de la existencia y las experiencias propias que el individuo percibe en su conciencia.



EL SÍ MISMO IDEAL

se define como la noción que un individuo tiene de sí mismo tal y como desearía ser.

3.9 PSICOTERAPIA CENTRADA EN EL CLIENTE

CONDICIONES

Rogers (1959) postuló que hay tres condiciones necesarias y suficientes para que se produzca el crecimiento terapéutico



CONGRUENCIA DEL TERAPEUTA

La congruencia existe cuando las experiencias orgánicas de una persona corresponden a una conciencia de estas, y a una capacidad y disposición para expresar abiertamente los sentimientos

VALORACIÓN POSITIVA INCONDICIONAL

es la necesidad de ser querido, apreciado o aceptado por otra persona..

Terapia centrada en el cliente



EMPATÍA

existe cuando el terapeuta percibe correctamente los sentimientos de sus clientes y es capaz de comunicar estas percepciones

3.10 INVESTIGACIÓN Y CRÍTICA A LA TEORÍA DE CARL ROGERS

INVESTIGACIÓN RELACIONADA

la investigación de Rogers sobre las tres condiciones necesarias y suficientes para el crecimiento psicológico fue la precursora de la psicología positiva,



CRÍTICA A LA TEORÍA DE ROGERS

En el criterio de refutabilidad, la teoría de Rogers obtiene una puntuación elevada

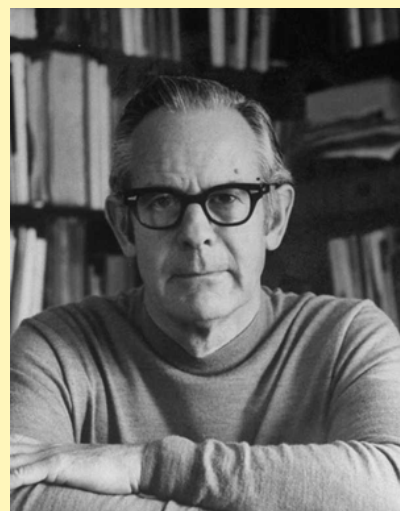
la teoría de Rogers se puede ampliar a un campo relativamente extenso de la personalidad humana.



la teoría obtiene una puntuación alta en su capacidad para explicar los conocimientos actuales sobre el comportamiento humano

3.11 LA PSICOLOGÍA EXISTENCIAL DE ROLLO MAY

Philip se debatía de nuevo con otra relación difícil, en esta ocasión con Nicole, una escritora de unos 45 años de edad



Philip y Nicole pasaron un verano idílico. Los dos hijos pequeños de Nicole estaban con su padre y los tres hijos de Philip ya eran lo bastante mayores


Sus conversaciones eran gratificantes para Philip y sus relaciones sexuales eran las más satisfactorias y placenteras que había tenido nunca



Philip quedó destrozado. Se sentía traicionado y abandonado.

3.12 PERSPECTIVA GENERAL DE LA PSICOLOGÍA EXISTENCIAL

Poco después de la Segunda Guerra Mundial, una nueva corriente de la psicología, la psicología existencial, empezó a extenderse desde Europa hasta Estados Unidos.





La psicología existencial tiene sus raíces en la filosofía de Sören Kierkegaard, Friedrich Nietzsche, Martin Heidegger, Jean-Paul Sartre.

¿QUÉ ES EL EXISTENCIALISMO?

La existencia tiene prioridad por encima de la esencia. La existencia significa surgir o devenir..

La existencia sugiere un proceso, la esencia hace referencia a un producto. La existencia se asocia con crecimiento y cambio, la esencia significa estancamiento e irreversibilidad..

La civilización occidental, y en particular la ciencia, ha dado más valor a la esencia que a la existencia..

3.13 CULPA, INTENCIONALIDAD, CUIDADO, AMOR Y VOLUNTAD

CULPA

La culpa surge cuando las personas niegan su potencial, no perciben correctamente las necesidades de los demás o no son conscientes de su dependencia del mundo natural.



En este sentido, tanto la ansiedad como la culpa son ontológicas.



En total, May (1958a) reconoció tres formas de culpa ontológica, cada una de las cuales corresponde a uno de los tres modos de estar en el mundo: es decir, Umwelt, Mitwelt y Eigenwelt.

INTENCIONALIDAD

La capacidad para tomar decisiones implica una cierta estructura subyacente sobre la que se basa la decisión.



La estructura que da significado a la experiencia y permite a las personas tomar decisiones sobre el futuro se llama intencionalidad (May, 1969b).



May usó el término "intencionalidad" para llenar el vacío entre sujeto y objeto.

3.14 LIBERTAD Y DESTINO

FORMAS DE LIBERTAD

LIBERTAD EXISTENCIAL

May (1981) identificó dos formas de libertad: la libertad de acción y la libertad de ser. La primera es la libertad existencial; la segunda, la libertad esencial.



La libertad existencial no debe confundirse con la filosofía existencialista; es la libertad de acción..




LIBERTAD ESENCIAL


La libertad de acción no garantiza la libertad esencial; es decir, la libertad de ser.

¿Qué es el destino?

May (1981) definió el destino como "el objetivo del universo expresado en el objetivo de cada uno de nosotros".



Además, los factores psicológicos y culturales influyen también en nuestro destino. El destino no significa que estemos predestinados o condenados de antemano.



May sugirió que la libertad y el destino, como el amor y el odio o la vida y la muerte, no son tendencias opuestas, sino más bien una paradoja normal de la vida.

3.15 INVESTIGACIÓN Y CRÍTICA A LA TEORÍA DE ROLLO MAY

La teoría existencialista de Rollo May ha tenido una cierta influencia como método de psicoterapia



Las teorías que hacen hincapié en la relación entre sujeto y objeto y la singularidad de los individuos tienen pocas probabilidades de generar investigación empírica

May (1967) definió la ansiedad como "el temor provocado por la amenaza de algún valor que el individuo considera fundamental para su existencia"



May y Yalom (1989) sostienen que "una tarea fundamental para nuestro desarrollo es superar el miedo a la desaparición".

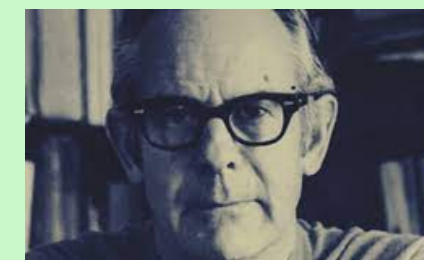
La perspectiva existencialista del estudio del miedo y la muerte está presente en el manejo del miedo, una rama experimental moderna de la psicología existencial



La obra de Becker, en particular, ha sido una fuente de inspiración importante para los teóricos del manejo del miedo

Crítica a la teoría de May

El existencialismo en general y la psicología de May en particular han recibido muchas críticas por su carácter antiintelectual y antiteórico



May admitió que sus ideas no se ajustan al concepto tradicional de teoría.

May sostenía que se precisaba una nueva psicología científica que reconociera las características humanas de la singularidad, la libertad personal, el destino, las experiencias fenomenológicas

BIBLIOGRAFIA

antología uds.

teoría del humanismo pedro aullon de har.

teorías y métodos humanismo laura estrada