



**Mi Universidad**

## **CUADRO SINOPTICO**

*Nombre del Alumno: Olivia Flores Santos*

*Nombre del tema: Unidad II Teorías humanistas existenciales y Unidad IV Teorías cognitivas y del aprendizaje.*

*Parcial: 2do.*

*Nombre de la Materia: Teorías de la personalidad I*

*Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo Arguello*

*Nombre de la Licenciatura: Psicología*

*Cuatrimestre: 3ro.*

*Fecha de entrega: 13 / 06 / 22*

**TEORÍAS HUMANISTAS EXISTENCIALES**

**LA TEORÍA HOLÍSTICO-DINÁMICA DE ABRAHAM MASLOW**

**Concepto de motivación de Maslow**

- La motivación afecta a la persona en su totalidad y no a una sola parte o función de ella.
- La motivación suele ser compleja.
- Las personas están continuamente motivadas por una u otra necesidad.
- Las personas en todas partes están motivadas por las mismas necesidades básicas.
- La motivación es que las necesidades se pueden clasificar según una jerarquía.

**Jerarquía de las necesidades**

- *Necesidades fisiológicas*
- *Necesidades de seguridad*
- *Necesidades de amor y pertenencia*
- *Necesidades de estima*
- *Necesidades de autorrealización*

**Criterios para la autorrealización**

- ° Las personas no sufrían psicopatologías.
- ° Avance según las jerarquías de necesidades.
- ° Aceptación de valores los *B.*
- ° Satisfacción de necesidades crecimiento y desarrollo de potencial.

**Herramientas para medir la autorrealización**

- *Percepción más eficiente de la realidad.*
- *Aceptación de sí mismo, de los demás y de la naturaleza.*
- *Espontaneidad, sencillez y naturalidad.*
- *Interés por los problemas más allá de sí mismo.*
- *Necesidad de intimidad.*
- *Autonomía.*
- *Apreciación permanente de las cosas buenas de la vida.*
- *La experiencia cumbre.*
- *Relaciones interpersonales profundas.*

**El complejo de Jonás**

- ◆ Se puede describir como miedo de nuestra propia grandeza(al éxito).
- ◆ Se caracteriza por los intentos de escapar de nuestro destino.
- ◆ Está presente en casi todas las personas.

**LA TEORÍA CENTRADA EN EL CLIENTE DE CARL ROGERS**

**Terapia centrada en el cliente**

- Es una estrategia psicoterapéutica basada en el humanismo y desarrollada por Carl Rogers.
- Promueve la autoexploración del campo fenomenológico (insight).
- Busca que exploremos aquellas partes de nosotros que hemos negado o que son contradictorias.

**Psicoterapia centrada en el cliente**

- El terapeuta debe mostrar:
- Empatía total.
- Aceptación y confianza en el paciente.
- Autenticidad y congruencia.

**La teoría centrada en la persona**

**Supuestos básicos**

*Tendencia formativa*

En toda la materia, orgánica e inorgánica, existe una tendencia a evolucionar desde formas más simples hasta formas más complejas, en todo el universo se desarrolla un proceso creativo, más que destructivo.

*Tendencia realizadora*

El ser humano desarrolla plenamente su potencial.

- ° La necesidad de **conservación**.
- ° La necesidad de **mejora**.
- ° **El sí mismo y la autorrealización**.
- ° **El concepto del sí mismo**.
- ° **El sí mismo ideal**.

**LA PSICOLOGÍA EXISTENCIAL DE ROLLO MAY**

**Existencialismo**

- La existencia tiene prioridad por encima de la esencia.
- El existencialismo se oponía a la división entre sujeto y objeto.
- Las personas buscan un significado a sus vidas.
- Los existencialistas sostienen que, en última instancia, todos somos responsables de lo que somos y lo que llegamos a ser.
- Los existencialistas son fundamentalmente antiteóricos.

**Culpa**

Surge cuando las personas niegan su potencial.

**Intencionalidad**

Con la intencionalidad, se vence en parte la dicotomía entre sujeto y objeto.

**Amor**

Disfrutar de la presencia de la otra persona y afirmar el valor y el desarrollo [de esa persona] tanto como los propios.

**Voluntad**

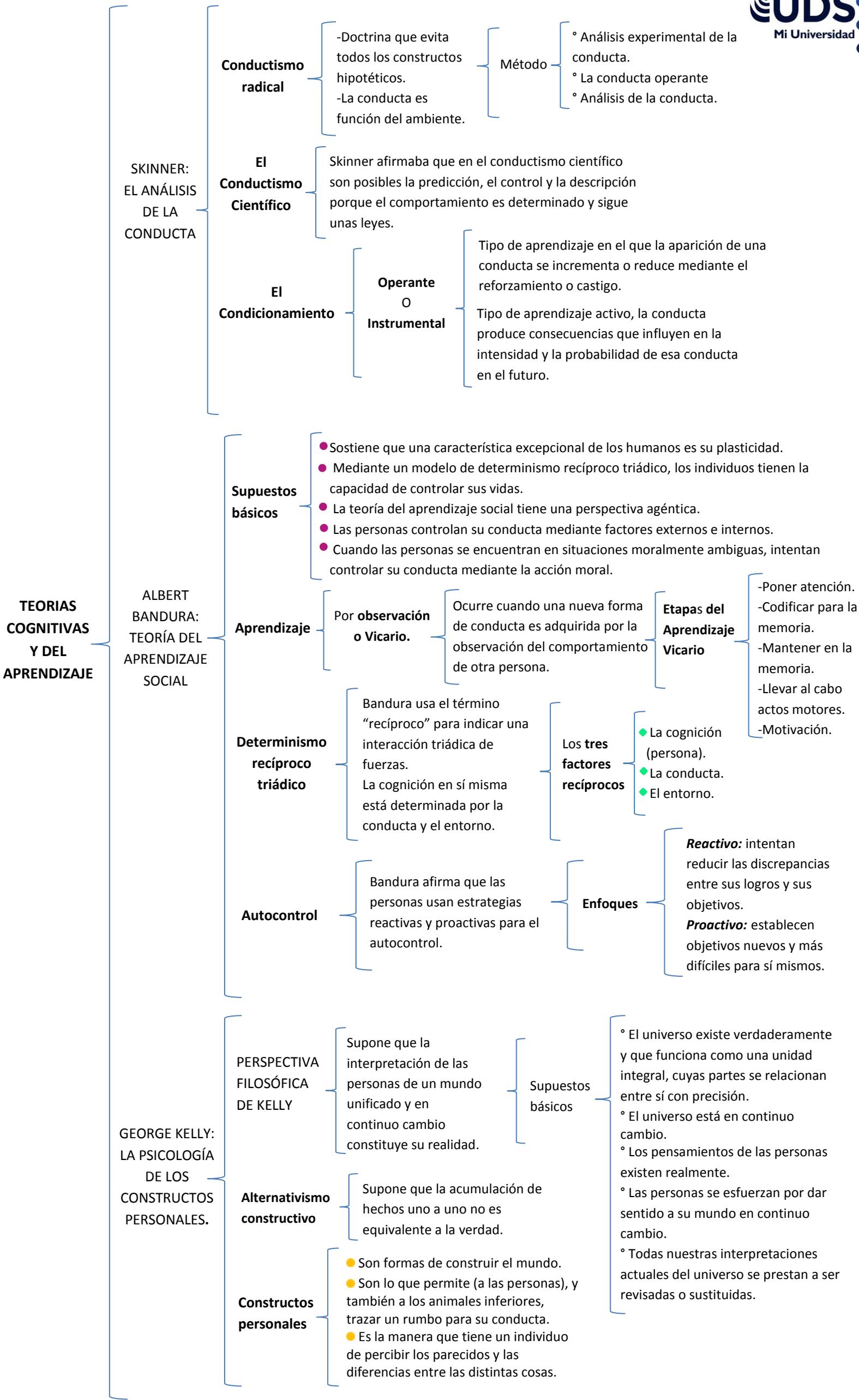
Capacidad para organizarse a sí mismo en una cierta dirección o hacia un cierto objetivo.

**Libertad**

De **acción**: es la *libertad existencial*.  
De **ser**: es la *libertad esencial*.

**Destino**

El objetivo del universo expresado en el objetivo de cada uno de nosotros.



## CONCLUSIÓN TEORÍAS HUMANISTAS EXISTENCIALES

Los seres humanos somos únicos y somos capaces de crear un mundo propio al pensar y reflexionar, es decir, que somos capaces de producir nuestras propias realidades a través de nuestra particular forma de percibir las cosas en nuestra vida. El ser humano tiene una capacidad natural para aprender. Al aprender de la experiencia logramos reflexionar y por consecuencia logramos soluciones a los problemas presentes.

En la teoría de Abraham Maslow el tema de motivación me agrada mucho verlo desde su perspectiva ya que podemos analizar el otro lado de la moneda, podemos ver la parte de la autorrealización del ser humano que realmente puede alcanzarla, y refiere que conforme se satisfacen las necesidades básicas, los seres humanos desarrollan necesidades y deseos más elevados, su pirámide está conformada por las necesidades básicas, necesidades de seguridad y protección, necesidades sociales, necesidades de estima y de autorrealización. Es interesante esta teoría porque hay muchas personas que no cubren necesidades anteriores y que quieren llegar a alcanzar la autorrealización a pesar que otras áreas importantes estén descubiertas, también es importante mencionar que para cada ser humano es diferente su autorrealización y esta tiene que ver con lo que te hace feliz.

También cabe mencionar que esta teoría se utiliza o es muy mencionada en aspectos laborales ya que para ellos es muy importante el poder alcanzar las metas establecidas en una empresa o sus propias metas personales de manera laboral.

Por otra parte la terapia centrada en el cliente de Carl Rogers se fundamenta más vigorosamente en el impulso individual hacia el crecimiento, la salud, y el ajuste. La terapia es una cuestión de dar libertad al cliente para el crecimiento y desarrollo normal. Esta terapia da más énfasis a la situación que a los aspectos intelectuales, a la situación inmediata que al paso del individuo. Este método da mucha fuerza a la relación terapéutica misma como una expresión del desarrollo. Igualmente el enfoque centrado en la persona de este mismo autor tal y como lo propuso en un solo constructo, escogería el de Tendencia Actualizante. Con este se refirió a la tendencia básica de cada organismo a actualizarse, mantenerse y realizarse. En lugar de entender al humano como una colección de motivaciones y necesidades, propuso que existe exclusivamente una sola motivación subyacente e inherente tanto a mantenerse como a moverse hacia la satisfacción de su potencial, es decir, el humano se mueve hacia el crecimiento, la satisfacción y la realización de su nivel más alto posible de humanidad. La única restricción posible proviene del entorno.

Para finalizar hablaremos de la teoría de Rollo May sobre el existencialismo el cual centra la búsqueda del hombre de sentido y propósito en la vida. En muchos sentidos, el trabajo de Rollo May proviene de la psicología humanista, que se centra en la capacidad de crecimiento y logro en los seres humanos. May llevó estas ideas un paso más allá al explorar el propósito de la ansiedad en los seres humanos. Propuso que la ansiedad surgió como resultado de la incertidumbre en la vida y de la muerte inminente. Determino que los seres humanos temen a la muerte porque no podemos comprender nuestra propia falta de existencia. Sin embargo, creía que enfrentar estos sentimientos de ansiedad y miedo era una experiencia necesaria si se quería lograr el crecimiento personal y el significado de la vida. Se centró en el concepto de libertad como el pináculo de la existencia humana. La libertad, en su teoría representa el poder de elegir y dirigir la propia vida. May también exploró los conceptos de amor y voluntad como cruciales para negociar los desafíos de la vida.

En conclusión May se centró en la búsqueda de las personas por significado y propósito en la vida. Su exploración del significado de la vida la comenzó a través de la exploración de las condiciones humanas como la ansiedad, el amor y el libre albedrío; comúnmente surgen a lo largo de nuestras vidas cuando intentamos negociar con nuestra propia existencia, lo más probable es que estos cambien con frecuencia según la situación en la que nos encontremos en un momento dado.

#### CONCLUSIÓN TEORIAS COGNITIVAS Y DEL APRENDIZAJE

La conducta humana, está guiada y dirigida por refuerzos, los cuales son de carácter motivador para dirigir una conducta. Son fundamentales en el aprendizaje sabiendo utilizarlos, para lograr una respuesta esperada. Así se comprueba que el comportamiento es de carácter manipulable.

El conductismo de Skinner es una forma muy interesante de hacer que las personas adopten comportamientos que el experimentador quiere, aunque solo es un enfoque de la psicología el conductismo nos demuestra que tanto el ser humano como los animales pueden ser enseñados para realizar cualquier actividad. Además, si la sociedad adoptara el enfoque conductista tal vez podría ser la solución para muchos comportamientos malos que tiene la misma.

En la actualidad la ciencia tiene muchas bases en el conductismo ya que la mayoría de los científicos experimentan con animales en un periodo largo de tiempo donde el científico solo se limita observar lo que ocurre y a aportar las medidas necesarias para llevar a cabo su experimento.

Desde mi punto de vista el conductismo es un enfoque muy interesante que inicio para alterar la conducta de animales y nos da una visión general de que los seres vivos pueden ser educados para hacer lo que se quiere. Muchos pensarían que se debería de aplicar el conductismo en la sociedad actual para formar desde niños a personas que actúen correctamente, pero esto sería un error ya que si todos se les indicaran como actuar sería bajo el beneficio de alguien y la sociedad perdería su libertad.

En cuanto se refiere al condicionamiento se puede decir que la conducta humana, está guiada por los refuerzos, los cuales son de carácter motivador para dirigir una conducta, son fundamentales en el aprendizaje sabiendo utilizarlos, para lograr una respuesta esperada en los seres humanos. La investigación de Skinner sobre el condicionamiento operante nos lleva a la conclusión de que las recompensas más simples pueden condicionar formas complejas de comportamiento.

Por otro lado el aprendizaje social de Albert Bandura es la forma en que los individuos adquieren conocimientos a través de la socialización e integración con el medio, donde el sujeto modifica su conducta por observación y moldeamiento. El aprendizaje por observación influyen en los integrantes de una sociedad, y estas a su vez intervienen en la misma, en el momento que empieza a trabajar su autorregulación, incidiendo en la selección de un modelo social. Las personas aprendemos a partir de las diferentes situaciones que se nos presentan a lo largo de la vida, creando así, una expectativa con las circunstancias similares que ocurren. Es por ello que en la sociedad se observa amplias diferencias entre las conductas asumidas por las personas, debido a que cada individuo tiene diversas variables que influyen constantemente para determinar la conducta.

Por el contrario la psicología de los constructos de Kelly sugiere que las personas desarrollan sus propias construcciones personales sobre cómo funciona el mundo. La gente entonces usa estos constructos para dar un sentido a sus observaciones y experiencias. De tal manera que el mundo en que vivimos es el mismo para todos nosotros, pero la forma en que lo experimentamos es diferente para cada individuo.

Para concluir desde mi punto de vista las personas tenemos una necesidad fundamental de predecir los acontecimientos que experimentamos, y lo hacemos desarrollando inconscientemente un sistema de constructos personales, que utilizamos para interpretar nuevos eventos. Las construcciones derivan de elementos recurrentes de la experiencia de cada uno, son desarrollados por separado por cada persona y el sistema de construcciones de cada persona es único.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

AntologíaLPS303, Teorías de la personalidad; publicada por la institución, UDS.