



PSICOLOGÍA HUMANISTA

"Cada uno de nosotros lleva consigo la posibilidad de llegar a ser automáticamente si mismo"

(CARL ROGERS- EL CAMINO DEL SER)

¿QUÉ ES EL HUMANISMO?



La psicología humanista se centra en el estudio de la persona como un todo y parte de la idea de que los seres humanos somos innatamente buenos. Los psicólogos humanistas no observan la conducta humana solo a través de los ojos del observador sino también a través de la persona que actúa o piensa. Entienden que el comportamiento humano no puede separarse de sus sentimientos, intenciones, auto imagen o historia personal. Se centra en la libertad, el potencial y creatividad humanas.

¿CÓMO SURGE LA PSICOLOGÍA HUMANISTA?

Surge a mediados del siglo XX como una alternativa a las fuerzas principales "el conductismo y el psicoanálisis", abordaban los problemas del ser humano desde el ámbito de la salud. Teorías como las de Abraham Maslow asentaron base ya que su finalidad era dar forma a las necesidades y motivaciones, se considero que la persona era un ser individual, libre y totalmente motivadas para realizarse. Maslow lo denominó como una tercera fuerza para integrar las dos formas.



LA FILOSOFÍA HUMANISTA

Las artes nos dan nuevas formas de pensar y reflexionar, lo cual revolucionó el ámbito cultural. El existencialismo como corriente filosófica centro su análisis a la condición humana y a su libertad y al gran significado de la vida.

PRECURSORES DE LA PSICOLOGÍA HUMANISTA



Abraham Maslow: Nació el 01 de abril de 1908 y murió el 08 de junio de 1970. Fue uno de los fundadores y principales exponentes de la psicología humanista. Sus aportaciones fueron "**La pirámide de las necesidades de Maslow**". Plantea la existencia de un conjunto de necesidades comunes a todos los seres humanos. Tales necesidades partes de la satisfacción de los más básico, hasta llegar a lo más abstracto.

Carl Rogers: Psicólogo, terapeuta e investigador, nació el 08 de enero 1902 y murió el 04 de febrero de 1987, desarrollo las bases de la Psicología humanista. Sus aportaciones fueron: La terapia centrada en el cliente, impulso al crecimiento, énfasis de lo afectivo, utilización de la relación terapéutica como experiencia del crecimiento personal.



CARACTERÍSTICAS DE LA PSICOLOGÍA HUMANISTA

- **No juzgar:** Las teorías se basan en un enfoque en el que el profesional no juzga lo que la persona cuenta en terapia
- **Empatía:** Un aspecto fundamental de la terapia centrada en la persona es la empatía. Los terapeutas que adoptan un enfoque humanista se "acercan" a sus clientes cuando exploran los aspectos emocionales.
- **Énfasis en el yo:** El objetivo de esta terapia es promover la expresión de sentimientos, pensamientos y emociones a través del diálogo. En algunos casos, se anima al cliente a escribir, pintar y actuar (psicodrama) como formas de expresar los sentimientos.
- **Existencial:** Los componentes existenciales son una de las características más importantes del humanismo. Los terapeutas existencialistas ayudan a los clientes a trabajar patrones restrictivos y enfoques que fomentan la creatividad como una forma de expresarse. Las 4 dimensiones existencialistas exploradas son: física, psicológica, social y espiritual.

Las cuatro dimensiones existenciales exploradas son:
Física, Psicología, social y espiritual.