

**Nombre de alumno: Edith Daniela  
Guillen Gordillo**

**Nombre del profesor: Luis Ángel  
Galindo Arguello**

**Nombre del trabajo: Cuadro  
Sinóptico**

**Materia: Teorías de la personalidad**

PASIÓN POR EDUCAR

**Grado: 3er. cuatrimestre**

**Grupo: “A”**

## Teorías humanistas existenciales

### 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) adoptó un enfoque holístico de la motivación, es decir, la motivación afecta a la persona en su totalidad y no a una sola parte o función de ella.  
-Segundo, la motivación suele ser compleja. Lo que significa que la conducta de una persona puede proceder de varios motivos distintos.

.-Ya sabes qué es la autorrealización y para alcanzarla es imprescindible que te conozcas, que comprendas tus fortalezas, debilidades, intereses, valores, y metas. Y que te aceptes con lo que tú eres. De lo contrario, aunque logres tus objetivos, **no serán congruentes con quién eres y no los sentirás como algo realizador**. Desde la aceptación de quién eres, el camino tendrá mucho más sentido y los logros te harán sentir plenitud

1. **Necesidades psicológicas:** Las necesidades básicas que necesitamos para mantenernos vivos, incluidos alimentos, agua, refugio, sueño y calor.
2. **Necesidades de seguridad:** Esto resume nuestra necesidad de sentirnos seguros en nuestros entornos, ya sea en casa o en el trabajo.
3. **Necesidades amorosas:** Esto va más allá de las relaciones románticas e incluye nuestra necesidad de sentir que pertenecemos, dentro de nuestras comunidades, amistades, familiares y otras relaciones sociales.
4. **Necesidades de estima:** Esto se relaciona con nuestra necesidad de sentir que hemos tenido éxito en nuestra idea de logros y habilidades, pero que también recibimos reconocimiento externo y respeto de otros con respecto a nuestros logros y habilidades.
5. **Autorrealización:** Este es el nivel más alto de necesidades y se relaciona con nuestra necesidad de perseguir y cumplir con todo nuestro potencial y habilidades.

-En oposición a la autorrealización, acuño con el término "**Complejo de Jonás**" para referirse al miedo a la propia grandeza, la huida de nuestros mejores talentos. De una manera más poética, ha sido descrito como la evitación de lo que percibimos que es nuestro propio destino como personas que llegarán alto.

### Carl Rogers

-Su enfoque de terapia, enmarcado en la corriente humanística, consiste en permitir que el paciente, que él denomina cliente, dirija su propia terapia. Dejando atrás la visión pasiva que hasta el momento mantenían el psicoanálisis y el conductismo.

-Originalmente, Carl Rogers lo llamó terapia **no directiva**, por considerar que el **terapeuta** no debe guiar activamente a la persona, debe ser un comprensivo acompañante que escucha mientras el cliente lleva el curso de su proceso terapéutico hacia el autoconocimiento.

-Es importante señalar la inclusión por parte de **Carl Rogers** del término **cliente** como sustituto de paciente. Rogers consideraba que la palabra paciente implicaba enfermedad, pasividad y la búsqueda de cura por parte de un terapeuta. El término cliente, enfatiza la importancia de la asunción de responsabilidad por parte de la persona en la búsqueda de asistencia, control de su progreso y la superación de las dificultades.

El cliente es alguien capaz de convertirse en el mayor experto de su recorrido y crecimiento personal

-Rogers postuló dos grandes supuestos: la tendencia formativa y la tendencia realizadora.

-En la relación terapéutica desde el Enfoque Centrado en la Persona se busca el desarrollo y crecimiento personal a través de la actualización de las potencialidades, de la confianza y el respeto a la persona construyendo un entorno en el que se proveen determinadas actitudes por parte del terapeuta, que busca que el paciente antes que juzgarse y castigarse a sí mismo se conozca y acepte el quién y cómo es. En conjunto paciente y terapeuta ponen la mirada en actos de creación en donde a veces el paciente solo ve destrucción. Desde este enfoque se trabaja la toma de conciencia de la experiencia vivida

-La psicoterapia centrada en el cliente es el nombre de una psicoterapia enmarcada en la psicología humanista. "Cliente" pretende enfatizar un matiz semántico distinto a "paciente", ya que un cliente permanece con la responsabilidad y libertad sobre el proceso terapéutico como un agente activo, en contraposición de "paciente", como indica este término en su sentido literal ("ser paciente con el problema")

-Según Rogers, el cliente es el que lleva el peso de la terapia (auto-directividad) y no el terapeuta. Sin embargo, el terapeuta tiene que ofrecer al cliente una relación que se define por tres condiciones *necesarias y suficientes* para lograr el éxito de la misma. Las tres primeras características o condiciones son *Empatía, Aceptación positiva incondicional y Autenticidad o Congruencia*.<sup>4</sup> Todo el proceso de la psicoterapia puede traducirse como la actitud del psicoterapeuta en una profunda creencia de respeto y aceptación del cliente y de sus propias capacidades para el cambio: de este modo, todo lo que se hace en la psicoterapia (si entendemos esta como una escuela o enfoque, de la que surgen técnicas o estrategias) es la instrumentalización de esa actitud. Desde el uso del silencio a la empatía, vienen a transmitir este mensaje implícito

### Rollo May

-Es uno de los más importantes representantes del humanismo norteamericano. Critica el reduccionismo del psicoanálisis freudiano en su tratamiento del hombre, pero no quiere desechar la obra de Freud. Humanista no dogmático: Impulsa la visión humanista de la psicoterapia, pero critica la exclusión de los elementos negativos de la naturaleza humana que postulan algunos autores humanistas. Defendió activamente el derecho de los psicólogos a trabajar como psicoterapeutas frente a los intentos de las asociaciones médicas de considerar la psicoterapia como una especialidad médica, pero denunció la evitación de la confrontación con los dilemas del hombre que la psicología ha realizado en su camino hacia la aceptación social.

-Algunas características que propone para la terapia existencial:

Objetivo de la terapia existencial: aumentar la conciencia del cliente respecto de su propia existencia y, así, ayudar a que experimente su existencia como real.

La técnica debe estar subordinada y seguir al conocer. Debe ser flexible y ajustarse a las necesidades de cada cliente. 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. Los dinamismos psicológicos no son considerados comunes a la especie humana; se pone el énfasis en la significación particular de las dinámicas del cliente que se derivan del contexto de su vida. El terapeuta no siempre sabe qué es o qué motiva al cliente, y su actitud, más que aplicar una teoría, consiste en escucharle con atención y respeto. El terapeuta procura analizar todas las formas de comportamiento, tanto de él mismo como del cliente, que impiden el encuentro real entre ambos. Da mucha importancia al compromiso, que es el verdadero modo de estar vivo

-Desde su experiencia como psicoterapeuta Rollo May indica que el ser humano está constituido en su ser por unas características esenciales, a las que denominó ontológicas. Entre ellas: La intencionalidad, el eros, lo demoníaco, el deseo, la ansiedad, la culpabilidad, la voluntad, el cuidado, la percepción y la autoconciencia.

¿Qué plantea Rollo May en su teoría?

Plantea que el ser humano se enfrenta constantemente al dilema de ser objeto y sujeto a la vez. Objeto, porque sobre él recaen las acciones de otros. Y sujeto, porque también es un agente activo frente a su realidad. Considera que el conflicto es la esencia misma de la vida.

## Teorías cognitivas y de aprendizaje

### Burrhus Frederic Skinner

-El primer animal experimental de Skinner fue, cosa rara, una ardilla. Pronto cambió a las ratas de laboratorio. Investigó el aprendizaje en el nuevo aparato que había inventado (al que luego Hull llamaría la caja de Skinner). El aparato pretendía aislar aspectos particulares del aprendizaje, los cuales eran confundidos en los laberintos que en esa época dominaban los estudios del aprendizaje. Skinner ya estaba trabajando en una nueva teoría del condicionamiento que contrastaba con la de Pávlov.

-La estricta adhesión de Skinner a la conducta observable le valió a su enfoque el nombre de conductismo radical, una doctrina que evita todos los constructos hipotéticos, como el yo, los rasgos, los impulsos, las necesidades, el hambre, etcétera. Como ambientalista, Skinner sostenía que la psicología no debe explicar la conducta a partir de los componentes fisiológicos del organismo, sino más bien a partir de los estímulos ambientales.

-Skinner insistió en que la conducta humana debía estudiarse científicamente. Su conductismo científico sostiene que la mejor manera de estudiar la conducta es sin hacer referencia a necesidades, instintos o motivos. Atribuir motivaciones a la conducta humana sería como atribuir voluntad a los fenómenos naturales.

-La teoría conductual explica la personalidad como una consecuencia de las condiciones a las que uno está expuesto. B. F. Skinner propuso una teoría de la conducta basada en los principios del reforzamiento. Esta teoría describe cómo influyen en la conducta sus efectos, conocidos popularmente como recompensa y castigo. En este tipo de aprendizaje activo, la conducta produce consecuencias que influyen en la intensidad y la probabilidad de esa conducta en el futuro.

-Si bien el interés principal de Skinner seguía siendo el condicionamiento. El psicólogo inconformista Hans J. Eysenck (1988) criticó una vez a Skinner por ignorar ciertos conceptos como las diferencias entre individuos, la inteligencia, los factores genéticos y todo el ámbito de la personalidad.

-El enfoque de Skinner consistió en describir la conducta y las contingencias del entorno en que produce. Su objetivo era reunir estos hechos descriptivos y generalizar a partir de ellos. Muchos rasgos de la personalidad, como los del modelo de los cinco factores, se pueden explicar mediante los principios del condicionamiento operante. Sin embargo, otros conceptos como perspicacia, creatividad, motivación o inspiración no encajan fácilmente en un marco de condicionamiento operante.

### Albert Bandura

-Albert Bandura da importancia a los encuentros casuales y los hechos fortuitos, aunque reconoce que estos encuentros y hechos no siempre alteran el curso de nuestra vida. El modo en que reaccionamos ante un encuentro o hecho inesperado suele ser más importante que el hecho en sí mismo. Bandura coincide con Skinner en que las personas pueden aprender y de hecho aprenden de la experiencia directa, pero para él es mucho más importante el aprendizaje vicario, es decir, el aprendizaje a través de la observación.

-Bandura (1986) afirmó que "si el conocimiento se pudiera adquirir solo por los efectos de nuestros propios actos, el proceso de desarrollo cognitivo y social sería muy lento y sumamente tedioso".

-Bandura le ha llamado aprendizaje social ya que siempre es un aprendizaje de persona a persona y regularmente involucra el desarrollo de comportamientos sociales relevantes. Aunque comúnmente se ha descrito como imitación, Bandura prefiere llamarlo modelamiento, ya que la imitación implica una simple copia de personas, y el modelamiento es mucho más amplio en sus efectos psicológicos, aunque ambas sean formas de aprendizaje por observación.

-Bandura nos mostró que las experiencias vicarias producen los mismos efectos que las experiencias directas. Podemos aprender vicariamente temores, enojos, afectos y muchas otras emociones positivas y negativas. Su teoría del aprendizaje social explica el funcionamiento psicológico en términos del determinismo recíproco triádico. Este sistema supone que los actos humanos proceden de una interacción entre tres variables: el entorno, la conducta y la persona.

-Cuando las personas tienen altos niveles de autoeficacia, confían en las acciones de los demás y poseen una eficacia colectiva sólida, tendrán una capacidad considerable para controlar su propia conducta. "Las personas motivan y guían sus actos mediante un control proactivo fijando objetivos que tienen valor para ellos y que crean un estado de desequilibrio y movilizándolo sus capacidades y esfuerzos a partir de estimaciones que prevén lo necesario para alcanzar los objetivos"

-Los factores externos afectan al autocontrol al menos de dos maneras. En primer lugar, nos proporcionan parámetros para evaluar nuestra propia conducta. En segundo lugar, los factores externos influyen en el autocontrol al proporcionarnos medios de refuerzo.

### George Kelly

-La teoría de los constructos personales de George Kelly no se parece a ninguna otra teoría de la personalidad. Ha sido catalogada como cognitiva, conductista, existencial y fenomenológica. Las personas existen en un mundo real, pero su comportamiento es moldeado por su creciente interpretación, o construcción, de ese mundo. Construyen el mundo a su manera y cada construcción se presta a una posible revisión o sustitución. Las personas no son víctimas de las circunstancias, porque siempre tienen a su disposición constructos alternativos. Kelly designó este punto de vista filosófico con el término **alternativismo constructivo**.

-Las personas existen en un mundo real, pero su comportamiento es moldeado por su creciente interpretación, o construcción, de ese mundo. Construyen el mundo a su manera y cada construcción se presta a una posible revisión o sustitución. Las personas no son víctimas de las circunstancias, porque siempre tienen a su disposición constructos alternativos. Kelly designó este punto de vista filosófico con el término **alternativismo constructivo**.

-Kelly afirmaba que la clave del futuro de un individuo está en su persona, y no en los hechos. Los hechos y sucesos no dictan las conclusiones; más bien son portadores de significados que nosotros debemos descubrir.

- No siempre estamos dispuestos a asumir ideas nuevas, a menudo las reorganizaciones nos provocan inquietud y, por tanto, nos aferramos a ideas que nos resultan cómodas y a teorías que están bien asentadas.

-La filosofía de Kelly supone que la interpretación de las personas de un mundo unificado y en continuo cambio constituye su realidad. De manera similar, todas las personas crean continuamente su propio concepto del mundo. Algunas personas son bastante inflexibles y raras veces cambian su manera de ver las cosas. Se aferran a su concepto de realidad, aunque el mundo real cambie.

-Kelly se refirió a estas pautas como constructos personales: Son formas de construir el mundo. Son lo que permite (a las personas), y también a los animales inferiores, trazar un rumbo para su conducta, formulado de manera explícita o representado de manera implícita, expresado verbalmente o totalmente inarticulado, coherente con otras conductas o incongruente con ellas, razonado intelectualmente o percibido orgánicamente.

-Independientemente de que los percibamos de manera clara o vaga, los constructos personales determinan nuestra conducta.

## Conclusión

En conclusión, desde mi punto de vista, considero que el ser humano ha tratado de descubrir el verdadero funcionamiento de la psique de lo colectivo. Tan es así que, cada teoría tiene su asertividad para el desarrollo de la personalidad, un ejemplo claro es como Abraham Maslow nos lleva al aprendizaje de las necesidades básicas del individuo. Es claro que llegar a la autorrealización es un proceso que conlleva al descubrimiento de las propias limitantes personales, tan solo basta plantearse una meta y lanzar las expectativas para darse cuenta del proceso de autorrealización.

Por su parte Carl Rogers con su enfoque centrado de la persona busca el desarrollo y crecimiento de la persona a través de darse cuenta de sus capacidades y habilidades, lo cual le da un auto valor a la persona quien debe saber que cuenta con las herramientas suficientes para lograr lo que se proponga. En si las teorías humanistas se enfocan en que la persona sea capaz de reconocerse como alguien autosuficiente y así poder lograr sus metas, considero que también es importante recalcar que cada individuo necesita el acompañamiento terapéutico para entender cada teoría y sobre todo quienes estamos inmersos en la profesión de psicología.

Por otro lado, las teorías cognitivas y de aprendizaje nos dan una sin fin de aprendizajes para aplicarlo a la vida diaria, así como también para quienes se dediquen a la psicoterapia, tan solo el hecho de que nuestra vida funciona con características de condicionamiento ya es para darse cuenta lo mucho que aplica la teoría de Skinner, sin dejar a un lado lo que Bandura propone de que nuestro entorno influye para la construcción de nuestra personalidad y que es de mucha importancia para llegar a ser individuos conscientes de nuestra estructura psíquica. Por ultimo quiero hacer mención que a través de lo que he leído e investigado sobre teorías de la personalidad me doy cuenta de cómo he sido construida a través del tiempo y con ayuda de lo que he vivido, he escrito ya una gran historia de mi propia vida donde puedo concluir que es inevitable reconocerse para llevar a cabo los ajustes pertinentes en mi persona ya que considero que apenas estoy en pleno descubrimiento de una auto sanación.

## Bibliografía

*TEORÍAS DE LA PERSONALIDAD*

SUSAN C. CLONINGER

Russell Sage College

TERCERA EDICIÓN, 2003

D.R. © 2003 por Pearson Educación de México, S.A. de C.V.

Calle 4 No. 25-2do. piso

Fracc. Industrial Alce Blanco

53370 Naucalpan de Juárez, Edo. de México

E-mail: editorial.universidades@pearsoned.com

<https://desilusion.com/22-pruebas-de-autorrealizacion-y-herramientas-para-aplicar-la-teoria-de-maslow/>

[file:///C:/Users/PC/Downloads/aarroyavehernandez,+18022-Texto+del+art\\_culo-62832-1-10-20131221\\_compressed.pdf](file:///C:/Users/PC/Downloads/aarroyavehernandez,+18022-Texto+del+art_culo-62832-1-10-20131221_compressed.pdf)

<https://www.redalyc.org/pdf/213/21300903.pdf>

<https://www.tupsicologobilbao.es/autores/rollo-may/>