

Nombre del alumno: Sandra Esmeralda Pérez Aguilar

Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo

Nombre del trabajo: Cuadro Sinóptico

Materia: Teorías de la Personalidad

Grado: 3er Cuatrimestre

Modalidad: En línea

**TEORÍAS HUMANISTAS EXISTENCIAL**

La teoría Holístico-Dinamico de Abraham Maslow

Denominadas: Teorías humanistas, Teoría transpersonal, Tercera fuerza de la psicología, cuarta fuerza de la personalidad, Teoría de las necesidades, Teoría de la autorrealización.

En 1970 lo refirió; Teoría Holístico-Dinamico

Donde las personas se motivan de manera permanente o por necesidades.

Conceptos de Motivación

Clasifica las motivaciones en jerarquías de 5 necesidades

Necesidades fisiológicas: Al alimento, agua, oxígeno, temperatura corporal.

Necesidades de seguridad: Seguridad física, estabilidad, dependencia, libertad de protección de fuerzas amenazadoras;

Guerra, miedo, terrorismo, enfermedad, ansiedad, caos, peligro, desastres naturales.

Necesidades de amor y permanencia: Deseo de amistad, deseo de tener pareja e hijos, de una familia, un club, un barrio, dar y recibir amor.

Necesidad de Estima: Amor propio, confianza, competencia, percepción del aprecio hacia los demás reputación y autoestima.

Necesidad de autorrealización: Logro personal, realización del potencial de la persona, y un deseo de creatividad en toda la extensión de la palabra.

## LA AUTORREALIZACIÓN DE MASLOW

Después de buscar en las bibliografías de famosos, los dividió en criterios para autorrealización

No sufrían psicopatologías, no eran neuróticos ni psicóticos, no tenían tendencias a sufrir trastornos psicológicos.

Vivían por encima del nivel de subsistencia y no tenían ninguna amenaza permanente para su seguridad, conocían el amor y tenían autovaloración.

Exigían verdad, belleza, justicia, simplicidad, sentido de humor y todos los valores.

Aprovechaban sus talentos, capacidades y potenciales.

## *Herramientas para medir la autorrealización y complejos de Jonás*

Percepción más eficiente a la realidad, distinguen lo falso y verdadero, no se dejan engañar, perciben aspectos positivos y negativos.

Se aceptan tal como son, no son defensivos tienen buen apetito en la comida, les gusta dormir y el sexo, aceptan a los demás.

Son espontáneos, sencillos y naturales. Respetan los principios morales, aunque pueden ser inconformistas.

Se interesan en los problemas de los demás, más allá de sí mismos.

Tienen la capacidad de distanciarse de los demás que les permite estar solos sin sentir soledad.

Son autónomos dependen de sí mismos para su crecimiento, aunque en momentos necesitan amor y seguridad de los demás.

Aprecian permanentemente las cosas de la vida. Mostrando admiración, placer y asombro.

Experiencia cumbre, que, de algún modo, les daban un sentido de transcendencia.

Relaciones interpersonales que los lleva a sentimientos profundos e intensos a los demás.

Complejo de Jonás que se describe como el miedo de nuestra propia grandeza, que representa el miedo al éxito y sentimiento de asombro ante la belleza y la perfección.

# LA TEORÍA CENTRADA EN EL CLIENTE DE CARL ROGERS

Carl Rogers, creador de la terapia centrada en el cliente.

Consiste en el que el cliente pueda explorar, la situación vital en la que se encuentra y sus propias emociones. Incluso dirija su propia terapia.

**Cliente:** Sustituto de paciente.

Enfatiza la importancia de la asunción de responsabilidad por parte de la persona en la búsqueda de asistencia, control de su progreso y superación de las dificultades.

**Objetivo:** Que la persona consiga centrar la problemática para que mas adelante pueda comprender y resolver dificultades por sí mismo.

Perspectivas generales de la teoría centrada en el cliente.

— Se interesa en ayudar a las personas que en descubrir por que se comportan de una u otra manera.

— Da la oportunidad al ser humano de ser el mismo, dejarse sentir, aspirar a una vida plena, conocerse mas y mejor y vivir la vida.

— Da mucha importancia al cliente, la aceptación incondicional, el respeto. Tienen igual importancia que se considera un factor que favorece la adquisición del enfoque centrado en el cliente.

— Rogers hablaba de tres cualidades que un terapeuta debe tener durante un proceso terapéutico.

**Congruencia:** Ser genuino, compartir con el cliente sus sentimientos honestamente.

**Empatía:** Habilidad o capacidad de sentir lo que siente el paciente. Actuar como espejo de los sentimientos y emociones del paciente.

**Respeto:** Aceptar a la persona como es, brindarle cuidado y apoyo incondicional. Preocupación positiva al cliente, sin juicio.

*La Teoría centrada en la persona*

Supuestos básicos

**Tendencia formativa:** Tendencia que evoluciona desde formas más simples hasta formas más complejas, en todo el universo se desarrolla un proceso creativo, más que destructivo.

**Tendencia realizadora:** Inclinação que existe en todos los seres vivos a desarrollar su potencial y es parte de la motivación de las personas.

El si mismo y autorrealización

**Si mismo:** Aspectos de las existencias y experiencias propias que el individuo percibe en su conciencia. El si mismo ideal, es la noción que el individuo tienen de si mismo, como tal desearía ser.

**Autorrealización:** Parte de la tendencia realizadora, no es sinónimo de ella, porque la autorrealización afecta la totalidad de las personas.

**PSICOTERAPIA CENTRADA EN EL CLIENTE**

**Tres condiciones:** El cliente debe entrar en contacto con un terapeuta congruente que muestre empatía y valoración positiva incondicional hacia el cliente. El cliente debe percibir estas características en el terapeuta. El contacto entre cliente y terapeuta debe tener una cierta duración.

**Congruencia del terapeuta:** Ser real o auténtico, formar un todo equilibrado, ser lo que uno verdaderamente es. Ser congruente no solo es amabilidad y simpatía, sino también ser como es, tener enfado, frustrado, confuso, con sentimientos de alegría, un terapeuta congruente no debe ser ni pasivo ni distante, tampoco no carente de dirección.

**Valoración positiva incondicional:** Deben mostrar al cliente una actitud amable, positiva, y aceptación hacia su forma de ser. Ósea mostrar interés por el cliente sin asfixiarla, o pretender poseerla.

**Empatía:** El terapeuta debe percibir el sentimiento de sus clientes y ser capaz de comunicar estas percepciones, de tal modo que los clientes sepan que otra persona a entrado en su mundo emocional sin prejuicios, proyecciones o evaluaciones. La empatía sugiere que un terapeuta perciba cosas desde el punto de vista del cliente y que el cliente se sienta seguro y no amenazado.

# LA PSICOLOGÍA EXISTENCIAL DE ROLLO MAX

Perspectiva general de la psicología existencial

May utilizo diferentes términos para referirse a varias cuestiones relacionadas con el concepto de estar en el mundo de uno mismo.

Su enfoque se basaba en su experiencia clínica, consideraba que las personas Vivian en el mundo de las experiencias presentes y en ultimas estancias son responsables de sus de sus propias vidas.

**Existencialismo:** corriente filosófica, orientada alrededor de la propia existencia humana a través del análisis de la condición humana, la libertad, la responsabilidad individual, las emociones, así como el significado de la vida. Sostiene que la existencia precede a la esencia y la voluntad a la inteligencia.

**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.  
**Intencionalidad:** Da significado a la experiencia y permite a las personas actuar y tomar decisiones sobre el futuro.  
**Cuidado:** Es un proceso activo, contrario de la apatía, estado en el que hay algo que nos importa.  
**Amor:** Disfrutar de la presencia de la otra persona, afirmar el valor y desarrollo de esa persona, tanto, como los propios. Que también es fuente de voluntad.  
**Voluntad:** Capacidad de organizarse así mismo de tal modo que se pueda producir un avance en una cierta dirección o hacia un cierto objetivo.

# Libertad y destino

Identifico dos formas de libertad; libertad de acción y libertad de ser.

Destino: Objetivo del universo expresado en el objetivo de cada uno de nosotros. Dentro del destino se encuentran los rasgos biológicos.

**Libertad existencial:**  
Es la libertad de acción, actuar de acuerdo a las propias decisiones.

**Libertad esencial:** Es la libertad de ser, el propio destino es el campo de concentración que hace que estemos menos preocupados por la libertad de acción, y más por la esencial.

**Rasgos biológicos:**  
Inteligencia, género, constitución física, y la fuerza.

## INVESTIGACIÓN Y CRÍTICA DE LA TEORÍA DE ROLLO MAY

La teoría de May, tiene poca investigación empírica, dada que sostenía que la ciencia moderna es demasiado racionalista y objetiva y que se precisa una nueva ciencia para comprender a las personas en su conjunto.

Lo dicho anterior, es por ello que esta teoría recibió muchas críticas por el carácter anti intelectual y anti teórico.

May admitió que sus ideas no se ajustan al concepto tradicional de teoría, pero se defendió firmemente su psicología contra las citadas acusaciones.

May sostenía que se precisaba una nueva psicología científica que reconociera las características humanas, la libertad personal, el destino, las experiencias fenomenológicas, la capacidad de los humanos para relacionarse como objeto y sujeto.

# TEORÍAS COGNITIVAS DEL APRENDIZAJE

## Skinner: Análisis de la conducta

Se basa en el conductismo radical, la conducta es el único objeto de estudio propio de la psicología al ser lo único que es directamente observable.

Análisis de la conducta  
Consiste en analizar el comportamiento del paciente teniendo en cuenta su contexto y antecedentes.

Aspectos del análisis de la conducta:  
identificar antecedentes y consecuentes de la conducta.  
Identificar las variables que influyen en la persona. Formular hipótesis sobre la conducta problema. Describir la conducta.

## Conductismo científico

Su conductismo científico sostiene que la mejor manera de estudiar la conducta es sin hacer referencias a necesidades, instintos o motivos.

Para ser científica, la psicología debe evitar los factores mentales internos y limitarse a hechos físicos observables.

La ciencia tiene tres características fundamentales: Es acumulativa, concede muchas importancias en la observación empírica, y una búsqueda de orden y relaciones que sigue unas leyes.

# CONDICIONAMIENTO

## Condicionamiento operante o instrumental.

Tipo de aprendizaje en el que la aparición de una conducta se incrementa o reduce mediante el reforzamiento castigo.

## Términos básicos

**Conducta:** Término general que representa una variedad de reacciones y acciones.

**Estímulo:** En un sentido estricto, cualquier energía excitante a la cual sea sensible el organismo.

**Respuesta:** Reacción proveniente de la presentación de un estímulo.

**Reforzadores:** Estímulos que incrementan la probabilidad de las conductas, estímulos que fortalecen la conducta.

## Reforzamientos

**Reforzamiento positivo:** Añadir una recompensa a la acción positiva realizada, para que se vuelva a repetir.

**Reforzamiento negativo:** Con este reforzamiento se elimina la mala acción realizada para que no se repita.

## Programa de reforzamientos

**Intervalo fijo o periódico:** Se basa en intervalos determinados o fijos de tiempo.

**Intervalo variable o esporádico:** el reforzador se da con intervalos variables de tiempo.

**De razón fija:** El reforzador se da después de un determinado número de respuestas.

**De razón variable:** El reforzamiento corresponde a un número de variables de conducta; por lo general se basa a un número promedio a ellas.

**De control múltiple o mixto:** Usando las cuatro anteriores en conjunto.

ALBERT BANDURA:  
TEORÍA DEL  
APRENDIZAJE SOCIAL

Se apoya en varios supuestos

- 1.- Los humanos tienen flexibilidad para aprender diversas conductas en distintas situaciones.
- 2.- Los humanos pueden transformar hechos transitorios en modo relativamente coherentes de evaluar y controlar su entorno social y cultural.
- 3.- Considera que los humanos tienen la capacidad de ejercer el control sobre la naturaleza y calidad de vida.
- 4.- Las personas controlan su conducta mediante factores externos e internos.

Aprendizajes

Los humanos flexibles y capaces de aprender una multitud de actitudes, habilidades y conductas, que gran parte de este aprendizaje procede de experiencias vicarias.

Aprendizaje por observación o vicaria.

Ocurre cuando una nueva forma de conducta es adquirida por la observación del comportamiento de otra persona. Por eso Bandura le llama aprendizaje social, porque se aprende de persona en persona.

Etapas del aprendizaje vicario

- 1.- Poner atención: Atender a las claves pertinentes del estímulo e ignorar los aspectos de menos importancia.
- 2.- Codificar para la memoria: Grabar exactamente en la memoria la imagen usual o código semántico del acto visto.
- 3.- Mantener en la memoria: Disposición de retener lo observado en la memoria.
- 4.- Llevar a cabo actos motores: Reproducir exactamente las actividades motoras.
- 5.- Motivación: Motivarlos a realizar dicha acción.

Reforzamiento y castigo

**Reforzamiento vicario:** Significa experimentar los beneficios del reforzamiento a través de la observación de un modelo que está siendo reforzado.  
**Castigo vicario:** Se refiere a experimentar, a través del aprendizaje por observación los efectos del castigo administrados a modelos.

*Determinismo  
Reciproco Triádico*

Este sistema supone que los actos humanos proceden de una interacción entre tres variables: el entorno, la conducta y la persona

Bandura utiliza el termino reciproco, para indicar una intención triádica de fuerzas, no una contraposición de fuerzas similares u opuestas.

*Autocontrol*

Consiste en gestionar nuestros sentimientos y comportamientos para controlar tanto las emociones positivas como negativas, y expresarlas de manera adecuada.

Los factores externos afectan el autocontrol en dos maneras:

Nos proporcionan parámetros para evaluar nuestra propia conducta. Los parámetros no proceden solos de la fuerza internas.

Los factores externos influyen en el autocontrol al proporcionarnos medios de refuerzo. Las recompensas internas no siempre resultan suficientes; también necesitamos incentivos que proceden de factores externos.

# GEORJE KELLY: LA PSICOLOGÍA DE LOS CONSTRUCTOS PERSONALES

Postulado fundamental: supone que las personas están siempre activas y que su actividad está dirigida por su modo de anticiparse a los hechos.

Las personas mismas construyen su mundo real, pero sus comportamientos son moldeados por su creciente interpretación.

## *Perspectiva filosófica de kelly*

Supone que la acumulación de hechos uno a uno no es equivalente a la verdad, antes bien, supone que los hechos se pueden analizar desde diferentes perspectivas.

No intentan explicar la naturaleza, es una teoría sobre la construcción de los hechos que hacen las personas, ósea es una investigación personal.

## *Constructos personales*

Un constructo personal es la manera que tiene un individuo de percibir los parecidos y diferencias entre las distintas cosas o personas.

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.

## **Conclusión**

De acuerdo a los temas anteriores, las teorías de Abraham Maslow, tuvo grandes denominaciones. Hasta que por último se refirió a ellas como una teoría Holístico-Dinamico, por que suponía que las personas se motivan de manera permanente, o por necesidad, con la posibilidad de crecer y alcanzar la salud psicológica. Refiriéndose a que deben autorrealizarse satisfaciendo primeramente sus necesidades primarias, como el hambre, seguridad, el amor y la estima. Maslow se refirió a cuatro conceptos de motivación, que las clasifíco en jerarquías de cinco necesidades que son, conativas, que significa tener un propósito o intencionalidad. En la búsqueda de bibliografías de personas famosas autorrealizados, amplio sus ideas en cuatro criterios acerca de la autorrealización. Pusieron a prueba su teoría dividiéndolo en motivación baja, (comer, crecer y hacer ejercicio), motivación alta, (honor, familia, e idealismo), donde se descubrió que las motivaciones bajas son comunes en personas jóvenes, y las altas en personas mayores.

También está la teoría centrada del cliente de Carl Rogers, que nació en la observación de necesidades de los niños carecía de poca vida social, con muchos trabajos pesados de la agricultura. Donde el juego y bailar eran prohibidos para ellos. En esta teoría Carl se centraba más en ayudar a las personas, para que tuvieran una vida feliz, que puedan explorarse a sí mismos y sus propias emociones, que en descubrir el comportamiento. Para ello condujo que las personas vulnerables o con problemas de ansiedad asistieran con terapeutas para que los ayude a crecer psicológicamente.

Las teorías cognitivas y del aprendizaje, donde Skinner con su análisis de la conducta, se centró totalmente en observar la conducta, donde sostuvo que la psicología no debe explicar la conducta a partir de los componentes fisiológicos del organismo, sino a partir de los estímulos ambientales. En el condicionamiento operante o instrumental, tipo de aprendizaje que la aparición de una conducta se incrementa o reduce mediante el reforzamiento o castigo.

La teoría del aprendizaje social de Albert Bandura, sostienen que una característica excepcional de los humanos es su plasticidad. Uno de los supuestos fundamentales

de la teoría del aprendizaje social de Bandura es que los humanos son muy flexibles y capaces de aprender una multitud de actitudes, habilidades y conductas, y que gran parte de este aprendizaje procede de experiencias vicarias.

Kelly afirma 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 portadoras de significados que nosotros debemos descubrir.

Finalizamos que un constructo personal que es la manera que tienen un individuo de percibir los parecidos y las diferencias entre las distintas cosas, o personas. Donde las personas mismas construyen su mundo real, pero sus comportamientos son moldeados por su creciente interpretación.