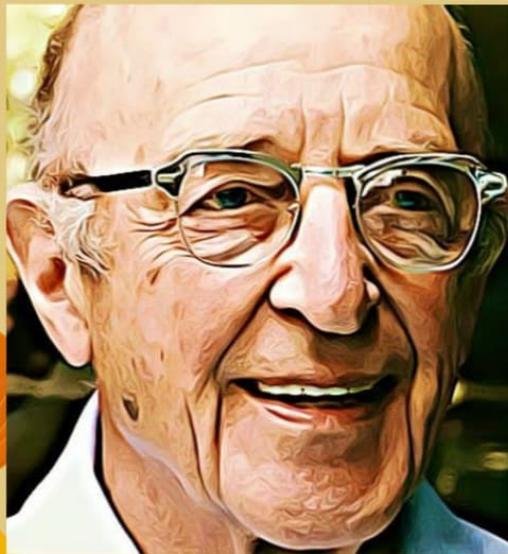




# CARL ROGERS





# **Índice**

Introducción.....1

desarrollo.....2-6

Conclusión.....7

bibliografías.....8



# Introducción

La teoría humanista de la personalidad de Carl Rogers enfatiza la importancia de la autorrealización de la formación del autoconcepto. Según Rogers el potencial del individuo humano es único y se desarrolla de forma única dependiendo de la personalidad de cada uno.

De acuerdo a Carl Rogers (1959) las personas quieren sentir experimentar y comportarse de formas que son consistentes con la autoimagen.

La psicología humanista enfatiza el rol activo del individuo a dar forma a su mundo 🌍 interno y externo.



El psicólogo Carl Rogers propone la idea de que la personalidad de cada persona puede analizarse según el modo en el que se acerca o se aleja a un modo de ser y vivir la vida al que él pone la etiqueta de persona altamente funcional.

Las personas altamente funcionales se caracterizan por estar en un proceso constante de auto-actualización, es decir, búsqueda de un ajuste casi perfecto con los objetivos y las metas vitales. Este proceso de desarrollo personal se encuentra en el presente, por lo que siempre está en

funcionamiento, de esta manera la personalidad de las personas altamente funcionales es para Carl Rogers un marco en el que fluye en tiempo real un modo de vivir la vida que se adapta a las circunstancias constantemente, la psicología humanista es sin duda, una de las corrientes de pensamiento más importantes de la psicología. Pero para saber de qué trata, es necesario conocer el trabajo de otra gran figura de esta escuela. Es difícil entender el humanismo sin Rogers y Maslow. Por eso,

Si el psicoanálisis freudiano veía a la persona desde sus conductas problemáticas y el conductismo visualizaba a las personas como seres pasivos, es decir, que no tenían demasiadas opciones de influir en el entorno. La visión de Carl Rogers y el humanismo, en cambio, era totalmente distinta, porque el ser humano es visto como un individuo activo y dueño de su propia realización. Para Rogers, una persona que presta atención al proceso de valoración orgánica es una persona plenamente funcional o autorrealizada.

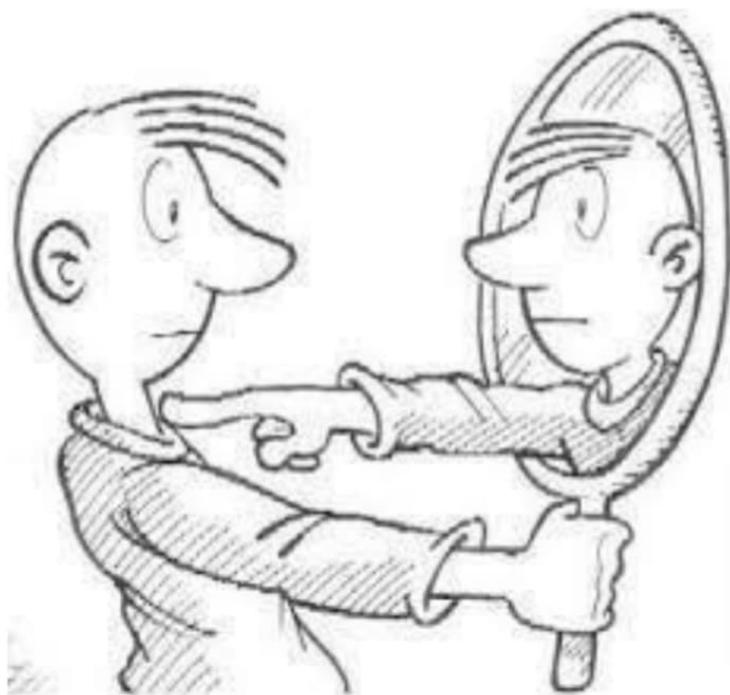
El psicólogo Rogers pone énfasis en la libertad de los individuos a la hora de tomar el rumbo de sus vidas. Según éste, la personalidad de las personas puede analizarse según como se acerca o se aleja de lo que considera un individuo altamente funcional.



Ciertas corrientes de la psicología han estado asociadas a una visión pesimista del ser humano. Por ejemplo, el psicoanálisis de Sigmund Freud presenta una explicación de la psique en la que los deseos inconscientes y su choque con las normas sociales gobiernan nuestro comportamiento, y el conductismo norteamericano ha sido acusado de presentar a las personas como máquinas que reaccionan ante estímulos externos los psicólogos humanistas como Carl Rogers propusieron algunas ideas sobre los procesos mentales en los que se enfatiza la libertad de los individuos a la hora de tomar el rumbo de sus vidas. Según ellos, ni los factores biológicos ni los ambientales son determinantes en nuestro comportamiento, y no nos "arrastran" irremediamente hacia ciertos tipos de comportamiento. En resumidas cuentas, no eran deterministas, en concreto, Carl Rogers creía que la personalidad de cada persona se desarrollaba según el modo en el que consigue ir acercándose o alejándose de sus objetivos vitales y sus metas, esta idea de que el desarrollo personal y el modo en el que el individuo lucha por llegar a ser como se quiere ser es una idea central de la psicología humanista, pero para Carl Rogers tiene especial importancia, porque para él es a través del desarrollo personal como se forma el carácter y el modo de ser.

Las características y definiciones que Carl Rogers utiliza para definir a las personas altamente funcionales son muy abstractas y altamente ambiguas, ya que ceñirse a conceptos muy rígidos iría en contra de su idea de que una personalidad basada en la auto-actualización y el desarrollo personal fluye constantemente y escapa a las convenciones.

Sin embargo, esto también le ha ganado muchas críticas, a fin de cuentas, prácticamente todo el mundo puede sentirse identificado con los rasgos que se atribuyen a las personas altamente funcionales, solo cada persona es capaz de juzgar hasta qué punto es útil o inspirador tener estas características como referencia.



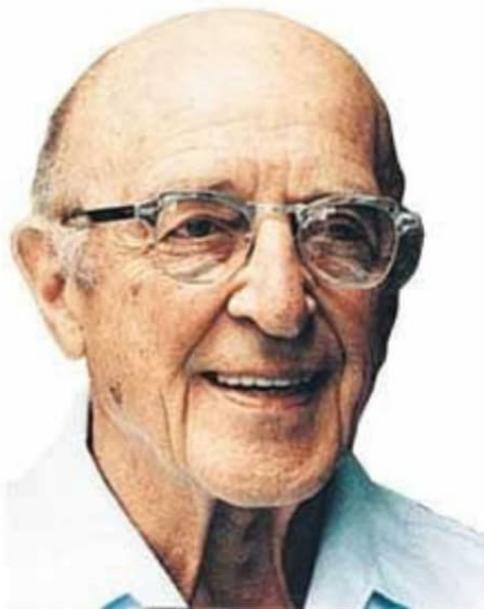


Rogers identificó cinco características de la persona plenamente funcional:

1. **Apertura a la experiencia:** Estas personas aceptan las emociones positivas y negativas. Las emociones negativas no son negadas, sino examinadas (en lugar de recurrir a mecanismos de defensa del yo). Si una persona no puede abrirse a sus propios sentimientos, no se puede abrir a la actualización del yo.
2. **Vivencia existencial:** Esto consiste en estar en contacto con las diferentes experiencias tal y como ocurren en la vida, evitando prejuizar. Incluye ser capaz de vivir y apreciar de forma plena el presente, no estar siempre mirando al pasado o al futuro.
3. **Confianza en nuestro organismo:** Hay que prestar atención y confiar en los sentimientos, instintos y reacciones viscerales. Debemos confiar en nosotros mismos y hacer aquello que creemos que es correcto y que surge de forma natural.

4. Creatividad: El pensamiento creativo y la asunción de riesgos son características de la vida de las personas. Esto incluye la habilidad para ajustarse y cambiar buscando nuevas experiencias, una persona plenamente funcional, en contacto con la propia actualización, siente el impulso natural de contribuir a la actualización de los que le rodean.

5. Libertad experiencial: Las personas plenamente funcionales están satisfechas con sus vidas, ya que las experimentan con un verdadero sentido de libertad, Rogers afirma que la persona que funciona plenamente reconoce el libre albedrío en sus acciones y asume las responsabilidades de las oportunidades que se le brindan.



# Conclusión

El modelo de Carl Rogers se interesó en el estudio del individuo de sí mismo.

Para esto desarrolló una teoría de la personalidad centrada en el yo, en la que se ve al hombre como un ser racional.

El ser humano desarrolla su personalidad al servicio de metas positivas, una persona con fundamento óptimo es aquella cuyo autoconcepto corresponde a sus capacidades innatas.

# **bibliografias**

°Städler, Thomas. (1998). Lexikon der Psychologie, Stuttgart: Kröner.

°<https://lamenteesmaravillosa.com/la-psicologia-humanista-de-carl-rogers/>

°<https://www.lifeder.com/teoria-personalidad-carl-rogers/>

°<https://psicologiaymente.com/biografias/carl-rogers>