



**Nombre de alumno: Dulce Mariana Escobedo  
Gonzalez**

**Nombre del profesor: Paola Jacqueline Albarrán  
Santos**

**Nombre del trabajo: Teoría de la Autorrealización de  
Carl Rogers**

**Materia: Introducción a la Psicología**

**Grado: 1°**

**Grupo: "A"**



*¿Qué es la autorrealización?*

Rogers afirmaba que todos los seres humanos poseen un fuerte impulso al crecimiento, al cual definió como una tendencia a la realización

*Teoría de la Autorrealización de Carl Rogers*

*Características de una persona autorrealizada*

ACEPTACIÓN DE SÍ MISMO

Esta aceptación es independiente de las influencias o circunstancias externas. Y esta es una de las bases para aumentar o recuperar la confianza en sí mismo.

PERCEPCIÓN ADECUADA DEL MUNDO

Percibe el mundo o la vida de una manera más objetiva. Se adapta mejor a los cambios y supera más rápidamente las dificultades.

NATURALIDAD Y ESPONTANEIDAD

Surge de la aceptación de sí misma, no cae en estereotipos y se muestra simple y auténtica.

BUENAS RELACIONES Y SENTIDO DE COMUNIDAD

La persona es capaz de crear buenas relaciones, desarrolla vínculos equilibrados, sanos y un sentido de comunidad. Esto no implica que sea una persona sociable y extrovertida.

ÉTICA Y COHERENCIA

Reconoce lo que es sano para ella y lo que no lo es, sabe reconocer lo que no es correcto o adecuado y lo que es importante para ella, y es coherente con ello.

CREATIVIDAD

Tiende a alcanzar niveles más altos de creatividad, por lo que, le es más fácil sentirse motivada y expresar dicha creatividad en las distintas áreas de su vida.

PROFUNDA REALIZACIÓN

Experimenta continuamente momentos de profunda satisfacción sin una razón o motivo externo.

REFERENCIA:

Teoría de la Autorrealización de Carl Rogers



# El constructivismo

## ¿Qué es?

Se centra en estudiar de qué manera se lleva a cabo el aprendizaje y la generación de esquemas de significado en nuestra manera de pensar para poder aplicar estos descubrimientos

Desde este constructivismo filosófico se pone énfasis en el componente interpretativo de todo aquello que llegamos a conocer, en vez de subrayar la importancia de aspirar a la objetividad y al realismo.

La idea de "construcción del conocimiento" que se utiliza en el constructivismo de la psicología es menos abstracto

La realidad no puede ser conocida directamente y nuestras interpretaciones totalmente subjetivas serán el fundamento de lo que creemos conocer.

La realidad, tal y como la solemos entender, no existe, porque no es independiente de nuestros pensamientos y no puede desvincularse de nuestra actividad mental.

El constructivismo moderado y el "extremista"

El moderado no niega la existencia de una realidad material más allá de las ideas, mientras que el extremista sí lo hace.