



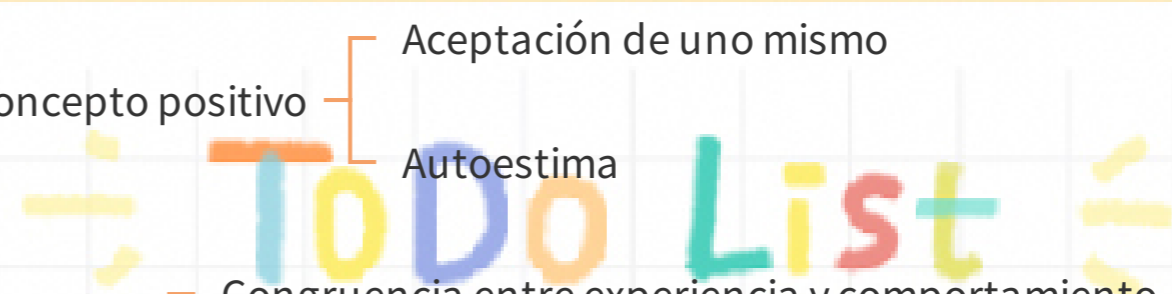
**Nombre de alumno: Carlos  
Aron Ramos González**

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

**Nombre del trabajo: Cuadro  
Sinóptico**

**Materia: Introducción a la  
Psicología**

**Grado: 1 Cuatrimestre**



## TEORÍAS Y MODELOS PSICOLÓGICOS

### Teoría de la Autorrealización de Carl Rogers

#### Desarrollo personal

- Autoconcepto positivo
  - Aceptación de uno mismo
  - Autoestima
- Autenticidad
  - Congruencia entre experiencia y comportamiento
  - Ser uno mismo en las relaciones
- Crecimiento personal
  - Búsqueda de la autorrealización
  - Experiencias enriquecedoras

#### Terapia centrada en el cliente

- Enfoque no directivo
  - Empatía
  - Aceptación incondicional
  - Autenticidad del terapeuta
- Proceso de cambio
  - Autoexploración
  - Autoaceptación
  - Responsabilidad personal

#### Aplicaciones prácticas

- Desarrollo personal
  - Técnicas de autoexploración (diario, meditación, etc.)
  - Fomentar la autoaceptación y autoestima
- Psicoterapia
  - Enfoque centrado en el cliente
  - Aplicación de empatía y congruencia

### El constructivismo

- Definición
  - Corriente filosófica que sostiene que el individuo aprende construyendo su propio conocimiento a través de la interacción con el entorno.
  - Enfoque centrado en el aprendizaje activo y la construcción de significados.
- Principios
  - Importancia de la experiencia y la reflexión.
  - Aprendizaje como un proceso personal y social.
- Influencias
  - Teoría de Piaget y su enfoque en el desarrollo cognitivo.
  - Teoría sociohistórica de Vygotsky y su énfasis en el papel de las interacciones sociales en la construcción del conocimiento.
- Aplicaciones
  - Diseño de actividades que fomenten la exploración y el descubrimiento.
  - Integración de la resolución de problemas reales en el proceso de aprendizaje.