



**Evelyn Daniela Mijangos Cruz**

**Psic. Paola Jacqueline Albarrán Santos**

**Cuadro sinóptico: “Teoría de la Autorrealización de Carl Rogers”**

**Introducción a la psicología**

**Licenciatura en psicología**

**Primer Cuatrimestre**

Comitán de Domínguez, Chiapas a 09 de noviembre de 2023.

# Teoría de la Autorrealización de Carl Rogers



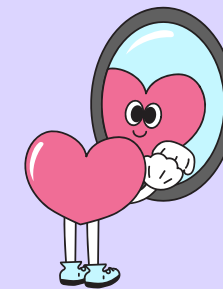
¿Qué es?

La Teoría de la Autorrealización de Carl Rogers es una perspectiva influyente en el campo de la psicología humanista.

¿Quién es?

Rogers, un psicólogo estadounidense, centró su enfoque en la idea de que cada individuo tiene un potencial innato para crecer, desarrollarse y alcanzar su máximo potencial.

## Condiciones necesarias para que los individuos puedan alcanzar su potencial de autorrealización



**EMPATÍA**



Los terapeutas y las personas en la vida de un individuo deben demostrar empatía, es decir, comprensión y aceptación incondicional de los sentimientos y experiencias del individuo.

**AUTENTICIDAD**



Las personas deben ser auténticas y congruentes en sus relaciones. Esto significa ser genuino y abierto, y no presentar una fachada o una máscara.

**ACEPTACIÓN INCONDICIONAL**



Los individuos deben experimentar aceptación incondicional por parte de los demás, lo que significa que son valorados y amados independientemente de su comportamiento o elecciones.

## Bibliografía

Universidad Del Sureste. Introducción de la Psicología. Teoría de la Autorrealización de Carl Rogers. Unidad III: Teorías y modelos psicológicos. P. p. 75 y 76. Consultado el 08 de noviembre de 2023.