



**Mi Universidad**

## **ENSAYO**

Nombre del Alumno: Carlos Aron Ramos González

Nombre del Tema: Humanismo

Parcial: Cuarto parcial

Nombre de la Materia: Sistemas y Teorías en Psicología

Nombre del Profesor: Luis Ángel Flores Herrera

Nombre de la Licenciatura: Psicología

Cuatrimestre: Primer Cuatrimestre

## Psicología Humanista

El presente ensayo tiene como objetivo principal la descripción de aspectos generales entorno al concepto, precursores, objetivos, alcance, postulados y aplicación de la psicología humanista. Es una disciplina que se encarga de ver el lado positivo y potencial del ser humano; lo que quiere decir que el individuo es una persona humana y como tal, va a tener en algún momento de su vida algún problema, alguna dificultad, alguna necesidad de apoyo; pero eso no le hace que o no indica que esté mal, por lo que es un proceso normal que el ser humano en algún momento de la vida tenga una dificultad. Se establece un vínculo terapéutico, hay una relación entre el terapeuta y la persona. El terapeuta acompaña, mas no lo dirige, es un facilitador que le ayuda al individuo a explorar, no solamente los pensamientos, sino también las emociones, las necesidades, las sensaciones físicas en el cuerpo, los deseos a futuro, los anhelos y lo que la persona quiere para sí mismo. Entonces la psicología humanista se trabaja de manera mutua entre el profesional que apoya proceso psicológico y la persona o el cliente que busca la ayuda en esta área. En la psicología humanista a la persona que busca la ayuda de un psicoterapeuta por lo que este es un facilitador del proceso del cliente que está para acompañarle, para que se sienta a gusto, para que se sienta acogido, para que siente escuchado más no juzgado, para que se sienta entendido y desde abriendo y se vaya dando cuenta de sus capacidades que, a lo ahí se vaya mejor están bloqueadas por laguna circunstancia de la vida, por el sistema familiar en que vive, por los condicionamientos externos, etc. Ahora bien, respecto al concepto de la Psicología Humanista, "es una corriente psicológica basada en la creencia de que el ser humano debe ser considerado como un todo, aceptando que existen diferentes factores que afectan a la salud mental como los pensamientos, las emociones, los comportamientos sociales, etc. Esta corriente psicológica se considera antropocéntrica, por lo que su función está centrada en el ser humano y en la época de la edad media el humanismo considera a Dios como el centro del universo y la fuente de toda inspiración, por lo que a fe era más importante que la razón; hubo un abandono de la cultura clásica grecorromana, caracterizándose por la ignorancia, supersticiones y fanatismo religioso.

Cabe señalar que:

Antes del siglo XIX, el estudio de la conducta humana fue del dominio, casi exclusivamente, de filósofos y teóricos. Se distingue generalmente a Wilhelm Wundt (1832-1920) como precursor de la psicología científica. Después surgieron otras escuelas psicológicas: William James fomentó el funcionalismo, en Norteamérica; en Alemania se proyectaron las bases de la psicología de la Gestalt, al tiempo que el psicoanálisis freudiano surgía en Viena, y también en Norteamérica, John B. Watson iniciaba la escuela conductista.

Así mismo se puede hacer una descripción breve de los principales autores de la psicología humanista, en primer lugar, se destaca a Abraham Maslow, un psicólogo estadounidense conocido como uno de los fundadores y principal exponente de esta corriente, nacido en Brooklyn - Nueva York y falleció en junio de 1970 en Menlo Park - California. Carl Rogers, quien nace en 1902 y fallece en 1987, que también fue iniciador de la psicología humanista junto con Maslow. Rollo May, contemporáneo de los anteriores, quien nace en 1909 y fallece en 1994, pionero de la psicología y psicoterapia existencial; Sidney Jourard, nacido en 1926 y fallecido en 1974, canadiense y de profesión psicólogo.

Así mismo se referencia a Clark Moustakas, nacido en 1923 y fallece en el año. 2012; psicólogo estadounidense y que ayudó a establecer la asociación de psicología humanista. Por último, se tiene a Roberto Assagioli, quien naciera en 1888 y fallece en 1974, psiquiatra y pensador italiano, también considerado dentro de los pioneros de la Psicología Humanista. Entonces a grandes rasgos, cada personaje mencionado hace parte de los principales autores o precursores de la corriente psicológica. humanista que actualmente es practicada en los distintos escenarios.

Otro aspecto importante que es relevante describir, es que la psicología humanista se enfoca en la salud integral, la calidad de vida y los atributos positivos del ser humano. Igualmente resalta la dignidad del individuo y se preocupa por entenderlo en todas las áreas, incluyendo la salud mental, la felicidad, amabilidad, el éxtasis, etc. Para esta disciplina, los conocimientos más importantes del ser humano surgen de los fenómenos netamente humanos, como es el amor, la creatividad o la angustia. De la misma manera es conveniente conocer algunos de los postulados de la

Psicología humanista, entre los cuales se pueden relacionar los siguientes:

a) El hombre es más que la suma de sus partes; b) El hombre es la esencia en un contexto humano; c) el hombre vive en forma consciente de lo que hace; d) el hombre se haya en situación de elegir; e) el hombre es un ser orientado hacia una meta".

La psicología humanista tiene origen en el Humanismo, el cual surge en los griegos, quienes centran sus expresiones en aspectos como la espiritualidad, la razón, la belleza y la poesía, y en los sofistas, que contribuyen con este movimiento a través de la subjetividad y el relativismo, siendo Protágoras el filósofo que toma al ser humano como centro de todas las cosas.

"la pretensión era concebir una disciplina que estudiara al hombre como un ser total, es decir, que la dimensión mental estuviese integrada a la conducta, así como a la espiritual". De manera pues que la psicología humanista aporta elementos importantes para el desarrollo del ser humano porque es una disciplina que hace acompañamiento a la persona que requiere de la ayuda de un profesional de la psicología, bien sea mediante terapias psicológicas, diálogo para superar algunas cuestiones que se presentan en la vida diaria, por el hecho de ser seres humanos que sienten, piensan, actúan, deciden y en algunos de esos factores se presenta una debilidad que no se logra fortalecer por nuestros propios medios, es ahí donde entra a actuar el psicólogo para dar orientación sobre el camino a seguir para obtener resultados positivos, que le permitan al individuo seguir adelante y poder lograr la satisfacción personal, para mantenerse activo y seguir adelante con la vida. El humanismo como movimiento filosófico resalta la dignidad del ser humano mirando el lado positivo de los comportamientos, de allí, se parte para la curación, el crecimiento y el cambio ya que se encuentra adherido a nuestra personalidad. Según Maslow, las tendencias antisociales son adquiridas y nunca inherentes a la propia persona. La conducta humana agresiva surge, además de por la imitación de modelos (Bandura), cuando se le impide la satisfacción de las tendencias o necesidades básicas humanas. Sin embargo, actualmente multitud de técnicas de las más diversas procedencias, pero con el enfoque humanista no se intenta cambiar a la persona sino descubrir sus potencialidades, ya que salud mental no significa estar enfermo, su objetivo es el de una persona sana exitosa auto realizada y creativa, trata de abordar de una forma holística, sin influencias del pasado. Estamos ante una corriente eficaz para tratar gran cantidad de trastornos psicológicos. Este enfoque ha hecho contribuciones significativas al campo de la psicología. Para la comprensión de la naturaleza humana, con nuevos métodos de recogida de datos en los estudios del comportamiento, y una amplia gama de técnicas de psicoterapia que han demostrado ser eficaces. Algunos de los principales conceptos e ideas son: Jerarquía de

las necesidades, la Terapia Centrada en la Persona, consideración positiva incondicional, el libre albedrío, autoconcepto, autoestima, autorrealización, etc. El humanismo ha inspirado a muchos tipos de terapia. Estas terapias se centran en maximizar el valor y las opciones de cada persona con el fin de obtener una mayor sensación de poder y libertad, incrementando la autoconciencia de las emociones para alcanzar las metas que puedan ayudar a promover un cambio positivo.

## Bibliografía

López, M. d. (13 de 01 de 2009). La psicoterapia humanista. *Psicología.com*, 8. Pelaez, M., Lozada, M., & Olano, N. (mayo-agosto de 2013).

Práctica. (s.f.). ¿Qué es la psicología humanista? Obtenido de <https://psicologiapractica.es/psicologia-humanista-definicion-diferencias-enfoques/>

Riveros, E. (agosto de 2014). La psicología humanista: sus orígenes y su significado en el mundo de la psicoterapia a medio siglo de existencia. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=461545458006>