



**Mi Universidad**

**infografía**

*Nombre del Alumno: Danna Karen Cruz Castillo*

*Nombre del tema : Autenticidad y humanismo*

*Parcial : 4*

*Nombre de la Materia: Teorías y sistemas de Psicología*

*Nombre del profesor: Oscar Carreri Romero*

*Nombre de la Licenciatura: Psicología*

*Cuatrimestre: I*

# AUTENTICIDAD Y HUMANISMO

## ACTITUDES BÁSICAS DE LA TERAPIA



SEGÚN CARL ROGERS, HAY TRES ACTITUDES QUE NOS AYUDAN A DESARROLLARNOS MEJOR EN UN ENTORNO PSICOSOCIAL.

ESTAS ACTITUDES SON FUNDAMENTALES PARA CREAR UN AMBIENTE TERAPÉUTICO SEGURO Y DE CONFIANZA, DONDE EL USUARIO SE SIENTA COMPRENDIDO Y APOYADO, Y DE IGUAL MANERA AYUDAR A RECUPERAR UN BUEN AUTOESTIMA.



### EMPATÍA

LA HABILIDAD PARA ENTENDER Y SENTIR LO QUE OTRO ESTÁ EXPERIMENTANDO DESDE SU PUNTO DE VISTA. ESTO REQUIERE UNA ESCUCHA PROFUNDA Y LA CAPACIDAD DE REFLEJAR Y COMUNICAR ESA COMPRENSIÓN DE MANERA EFECTIVA.

### ACEPTACIÓN INCONDICIONAL

ESTA ACTITUD IMPLICA UNA ACEPTACIÓN TOTAL DE LA PERSONA, PERMITIÉNDOLE SENTIRSE LIBRE DE JUZGAMIENTOS Y CAPAZ DE EXPLORAR SUS PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS PROFUNDOS.



### AUTENTICIDAD

SER UNO MISMO Y SER TRANSPARENTE CON EL RESTO. ESTO SIGNIFICA QUE NO DEBEMOS FINGIR O ESCONDER, SENTIMIENTOS Y SE DEBE ACTUAR DE MANERA COHERENTE CON SUS EMOCIONES INTERNAS.

### ¿Qué es?

EL HUMANISMO ES UNA CORRIENTE DE PENSAMIENTO Y UN ENFOQUE FILOSÓFICO QUE PONE ÉNFASIS EN EL VALOR Y LA DIGNIDAD DE LOS SERES HUMANOS. SURGIDO DURANTE EL RENACIMIENTO, EL SE CENTRÓ EN LA CAPACIDAD RACIONAL, LA LIBERTAD, LA CREATIVIDAD Y EL POTENCIAL DE LAS PERSONAS PARA EL AUTO-DESARROLLO.

## HUMANISMO

LOS SERES HUMANOS POSEEN UNA DIGNIDAD INHERENTE Y DEBEN SER TRATADOS CON RESPETO. PROMUEVE LA IDEA DE QUE LAS PERSONAS DEBEN SER LIBRES PARA PENSAR, EXPRESARSE Y TOMAR DECISIONES SOBRE SUS PROPIAS VIDAS. BUSCA EL AVANCE DE LA SOCIEDAD HACIA UNA MAYOR EQUIDAD, JUSTICIA Y BIENESTAR PARA TODOS.

### PRINCIPIOS BÁSICOS:

1. EL HOMBRE, COMO HOMBRE SOBREPASA LA SUMA DE SUS PARTES
2. EL HOMBRE LLEVA A CABO SU EXISTENCIA EN UN CONTEXTO HUMANO
3. EL HOMBRE ES CONSCIENTE
4. EL HOMBRE TIENE CAPACIDAD DE ELECCIÓN.



## LA ESCUELA HUMANISTA

ESTA SE CENTRA EN ASPECTOS POSITIVOS Y EN LAS CAPACIDADES DE LA PERSONA PARA TOMAR DECISIONES Y BUSCAR SIGNIFICADO EN SU VIDA. ALGUNOS DE LOS PRINCIPALES REPRESENTANTES DE ESTA CORRIENTE SON CARL ROGERS Y ABRAHAM MASLOW, CUYAS TEORÍAS Y ENFOQUES HAN INFLUIDO PROFUNDAMENTE EN LA PSICOTERAPIA Y EN LA MANERA DE ENTENDER LA SALUD MENTAL Y EL DESARROLLO HUMANO.

