



Nombre de alumno: Alexa Ximena López

Solórzano

Nombre del profesor: Carreri Roman Oscar

Nombre del trabajo: Super nota

Materia: Teorias y sistemas en psicología

Grado: primer cuatrimestre

Grupo: "A"

Autenticidad y Principios básicos del humanismo

Autenticidad en la Terapia según Carl Rogers

La autenticidad es un concepto central en la teoría de Carl Rogers, especialmente en su enfoque terapéutico. Se refiere a la capacidad del terapeuta de ser genuino y transparente con el cliente, sin esconder su verdadero ser ni emitir juicios.

Tres Actitudes Básicas de la Terapia según Carl Rogers:

1. Congruencia (Autenticidad)

El terapeuta debe ser genuino, mostrando sus pensamientos y sentimientos tal como son, sin máscaras ni distorsiones. Esto permite una relación terapéutica auténtica y abierta.

- **Aceptación Incondicional:** El terapeuta ofrece un espacio donde el cliente se siente aceptado, sin juicios. Esta aceptación permite que el cliente se sienta seguro y libre para explorar su verdadero ser.

- **Empatía:** El terapeuta debe ser capaz de ponerse en el lugar del cliente, comprender sus experiencias y emociones desde su perspectiva, y reflejarlas de manera comprensiva.

Principios Básicos del Humanismo según la Asociación Americana de Psicología Humanista (APA)

El humanismo es una corriente psicológica que pone énfasis en la dignidad y el valor de la persona, promoviendo el crecimiento personal y el desarrollo de su potencial.

Principales principios según la APA:

1. Valor del Individuo

Los seres humanos tienen un valor intrínseco y deben ser tratados con respeto y dignidad, independientemente de sus circunstancias.



- **Enfoque en la Autorrealización:**

Las personas tienen una tendencia natural a desarrollarse y alcanzar su máximo potencial. La autorrealización es el proceso de convertirse en la mejor versión de uno mismo.

- **Libre Albedrío y Responsabilidad Personal:**

Los individuos tienen la capacidad de tomar decisiones conscientes, lo que implica responsabilidad sobre sus elecciones y su desarrollo personal.



- **Apertura y Flexibilidad:**

La comprensión del mundo y de uno mismo es dinámica. El cambio y la adaptación son parte del proceso de crecimiento personal.

- **Énfasis en la Experiencia Subjetiva:**

Se reconoce la importancia de la experiencia individual y subjetiva en la construcción de la realidad de cada persona.

Opinión Personal sobre la Escuela Humanista

Positivo: La escuela humanista es altamente positiva, ya que pone en primer plano la importancia de la dignidad humana, la autorrealización y la empatía en las relaciones interpersonales. Su enfoque promueve un entendimiento más profundo de las personas como seres únicos, con potencial para el cambio y crecimiento personal.



Negativo: Sin embargo, algunos críticos argumentan que la psicología humanista puede ser excesivamente idealista y carecer de una base científica sólida en comparación con otros enfoques más empíricos como el conductismo o el psicoanálisis.

conclusión

La teoría humanista y los principios de Carl Rogers ofrecen un enfoque compasivo y centrado en la persona para la terapia y el desarrollo personal. Al valorar la autenticidad, la empatía y la autorrealización, se promueve una visión positiva y constructiva de los seres humanos.