



**Mi Universidad**

**Actividad #3**

**Nombre del Alumno: Mayte Alejandra Hernández García**

**Nombre del tema: Autenticidad y Humanismo**

**Parcial: Cuartor parcial**

**Nombre de la Materia: Teorias de la Psicología**

**Nombre del profesor: Óscar Carreri Romero**

**Nombre de la Licenciatura: Psicología**

**Cuatrimestre: 1er cuatrimestre**

**Lugar y Fecha: Comitán, Chis. 26-11-2024**

# AUTENTICIDAD Y HUMANISMO

1

## AUTENTICIDAD

LA AUTENTICIDAD SE REFIERE A LA CAPACIDAD DE SER UNO MISMO, ACTUANDO DE ACUERDO CON LOS PROPIOS VALORES Y CREENCIAS, SIN DEJARSE INFLUIR POR LAS EXPECTATIVAS EXTERNAS. EN EL CONTEXTO DE LA TERAPIA HUMANISTA, LA AUTENTICIDAD ES FUNDAMENTAL PARA EL CRECIMIENTO PERSONAL Y LA SALUD MENTAL.



## ACTITUDES BÁSICAS DE LA TERAPIA SEGÚN CARL ROGERS

2

1. **\*Aceptación incondicional\***: Aceptar al cliente sin juzgar, creando un ambiente seguro.
2. **\*Empatía\***: Comprender y compartir los sentimientos del cliente para una conexión profunda.
3. **\*Congruencia\***: Ser auténtico y transparente, fomentando una relación de confianza.

## PRINCIPIOS BÁSICOS DEL HUMANISMO

3

1. **\*Valoración de la dignidad humana\***: Respeto por cada individuo.
2. **\*Enfoque en el potencial humano\***: Creencia en el crecimiento personal.
3. **\*Experiencia subjetiva\***: Importancia de la perspectiva individual.
4. **\*Relaciones interpersonales\***: Esenciales para el bienestar emocional.
5. **\*Autodeterminación\***: Capacidad para tomar decisiones sobre la propia vida.



## OPINIÓN PERSONAL

4

El humanismo destaca el potencial de cada persona, promoviendo la empatía y relaciones auténticas. Fomenta el crecimiento personal y nos invita a ser comprensivos, lo que crea comunidades más positivas, justo lo que el mundo necesita.