



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.