

# TEORIAS HUMANISTAS EXISTENCIALES

## LA TEORIA HOLISTICO-DINAMICO DE ABRAHAM MASLOW

La teoría de la personalidad de Maslow: La teoría de Maslow se enfoca en la motivación y el crecimiento personal, y sostiene que las personas tienen la posibilidad de alcanzar la autorrealización después de satisfacer necesidades primarias como el hambre, la seguridad, el amor y la estima.

### LA JERARQUÍA DE NECESIDADES:

Maslow propone que las personas deben satisfacer necesidades básicas antes de alcanzar la autorrealización.

### CRÍTICA AL PSICOANÁLISIS Y EL CONDUCTISMO:

Maslow critica al psicoanálisis y el conductismo por sus nociones limitadas de la humanidad y su conocimiento insuficiente de las personas psicológicamente equilibradas.

### LA TERCERA FUERZA DE LA PSICOLOGÍA:

La teoría de Maslow se considera parte de la tercera fuerza de la psicología, que se enfoca en la humanidad y el crecimiento personal, en contraste con el psicoanálisis y el conductismo.

## CONCEPTO DE MOTIVACION DE MASLOW

- Prevalencia de necesidades: Las necesidades de niveles inferiores prevalecen por encima de las necesidades de niveles superiores, es decir, se deben satisfacer al menos en gran medida para que se puedan activar las necesidades de un nivel superior.

### ENFOQUE HOLÍSTICO:

La motivación afecta a la persona en su totalidad, no solo a una parte o función.

### MOTIVACIÓN COMPLEJA:

La conducta de una persona puede proceder de varios motivos distintos, y la motivación puede ser inconsciente o desconocida.

### JERARQUÍA DE NECESIDADES:

Las necesidades se clasifican en cinco niveles:

- Necesidades fisiológicas (alimento, agua, oxígeno, etc.)
- Necesidades de seguridad (seguridad física, estabilidad, protección, etc.)
- Necesidades de amor y pertenencia (amistad, pareja, hijos, etc.)
- Necesidades de estima (amor propio, confianza, competencia, etc.)
- Necesidades de autorrealización (logro personal, creatividad, valores, etc.)

## LA AUTOREALIZACION DE MASLOW

Definición de autorrealización: La autorrealización se refiere al máximo nivel de desarrollo humano, en el que las personas alcanzan su pleno potencial y satisfacen sus necesidades de crecimiento y desarrollo.

### CRITERIOS PARA LA AUTORREALIZACIÓN:

Maslow identificó varios criterios para la autorrealización, incluyendo:

- No sufrir psicopatologías: Las personas autorrealizadas no tienen trastornos psicológicos significativos.
- Satisfacción de necesidades básicas: Las personas autorrealizadas han satisfecho sus necesidades de niveles inferiores, como la seguridad, el amor y la autovaloración.
- Aceptación de valores: Las personas autorrealizadas aceptan y exigen valores como la verdad, la belleza, la justicia y la simplicidad.
- Aprovechamiento pleno de talentos y capacidades: Las personas autorrealizadas satisfacen sus necesidades de crecimiento y desarrollo de su potencial.

### IMPORTANCIA DE LA AUTORREALIZACIÓN:

La autorrealización es importante porque permite a las personas alcanzar su pleno potencial y vivir una vida más plena y satisfactoria.

## HERRAMIENTAS PARA MEDIR LA AUTOREALIZACION Y COMPLEJO DE JONAS

Características de las personas autorrealizadas:

- Percepción eficiente de la realidad
- Aceptación de sí mismo, de los demás y de la naturaleza
- Espontaneidad, sencillez y naturalidad
- Interés por los problemas de los demás
- Necesidad de intimidad
- Autonomía
- Apreciación permanente de las cosas buenas de la vida
- Experiencias cumbre (experiencias místicas que dan un sentido de trascendencia)
- Relaciones interpersonales profundas

### COMPLEJO DE JONÁS:

Un obstáculo que bloquea el avance hacia la autorrealización, caracterizado por el miedo a la propia grandeza y el miedo al éxito.

### RAZONES POR LAS QUE LAS PERSONAS HUYEN DE LA GRANDEZA Y LA AUTORREALIZACIÓN:

El cuerpo humano no puede soportar el éxtasis o la plenitud durante mucho tiempo sin sentirse abrumado.  
- La mayoría de las personas tiene una ambición interior de alcanzar la grandeza, pero también un miedo a no poder mantenerla o a las responsabilidades que conlleva.

## INVESTIGACION Y CRITICA A LA TEORIA DE MASLOW

Crítica a la teoría de Maslow: La teoría de Maslow no es muy refutable debido a la falta de definiciones operacionales y métodos claros para medir la autorrealización.  
-La teoría se basa en gran medida en la especulación y no hay suficientes pruebas empíricas para confirmarla.

### EVALUACIÓN DE LA TEORÍA DE MASLOW:

La teoría obtiene una valoración algo superior a la media en cuanto a su capacidad para generar investigación. La teoría es flexible y coherente con el sentido común, lo que la hace útil como guía práctica.

### APLICACIONES PRÁCTICAS DE LA TEORÍA DE MASLOW:

La teoría sugiere que los psicoterapeutas deben ofrecer un entorno seguro a los clientes cuyas necesidades de seguridad están amenazadas.

La teoría sugiere que los responsables del personal de las empresas deben dar a los empleados más responsabilidad y libertad, y aprovechar mejor sus ideas y creatividad para motivarlos.

## LA TEORIA CENTRADA EN EL CLIENTE DE CARLS ROGERS

Infancia y entorno familiar: Carl Rogers creció en una familia numerosa y religiosa en una granja en Illinois, donde se crió en un entorno aislado con poca vida social.

Desde joven, Rogers mostró un interés científico por la agricultura y tomó notas detalladas de sus observaciones sobre el crecimiento de plantas y animales.

### CARRERA ACADÉMICA Y PROFESIONAL:

Rogers estudió agricultura en la universidad, pero cambió de rumbo y se dedicó al sacerdocio y luego a la psicología, manteniendo siempre su devoción por el método científico.

### INFLUENCIA DE SU ENTORNO EN SU TEORÍA:

La experiencia de Rogers en la granja y su interés por las condiciones "necesarias y suficientes" para el crecimiento óptimo de plantas y animales pueden haber influido en su enfoque en la terapia centrada en el cliente y su búsqueda de las condiciones necesarias para el crecimiento psicológico humano.

## PERSPECTIVA GENERAL DE LA TEORIA CENTRADA EN EL CLIENTE

Rogers desarrolló su teoría de la personalidad a partir de sus experiencias como terapeuta, enfocándose en ayudar a las personas a crecer y desarrollarse. Rogers creía en la importancia de la investigación empírica para confirmar su teoría y enfoque terapéutico.

### ESTRUCTURA DE LA TEORÍA:

La teoría de Rogers se basa en una estructura si-entonces, donde ciertas condiciones llevan a ciertos resultados.

### IMPORTANCIA DE LA RELACIÓN TERAPÉUTICA:

Rogers enfatizó la importancia de la relación terapéutica, incluyendo la congruencia, la valoración positiva incondicional y la empatía, para producir el cambio terapéutico.

### JERARQUÍA DE NECESIDADES:

- Objetivo de la teoría: El objetivo de la teoría de Rogers es ayudar a las personas a aceptarse a sí mismas, ganar autoconfianza y desarrollarse de manera saludable.

## LA TEORIA CENTRADA EN LA PERSONA

Rogers postuló que en toda la materia existe una tendencia a evolucionar desde formas más simples hasta formas más complejas, lo que él llamó tendencia formativa.

### TENDENCIA REALIZADORA:

La tendencia realizadora es una inclinación que existe en todos los humanos a desarrollar plenamente su potencial, y es la única motivación que tienen las personas.

### CONCEPTO DEL SÍ MISMO:

El concepto del sí mismo incluye todos los aspectos de la existencia y las experiencias propias que el individuo percibe en su conciencia, pero puede no ser idéntico al sí mismo orgánico.

### SÍ MISMO IDEAL:

El sí mismo ideal es la noción que un individuo tiene de sí mismo tal y como desearía ser, y cuando hay una gran discrepancia entre el sí mismo ideal y el concepto del sí mismo, se produce una incongruencia y una personalidad enfermiza.

### EL SÍ MISMO Y LA AUTORREALIZACIÓN:

El sí mismo se desarrolla a medida que los niños distinguen sus experiencias y las valoran como positivas o negativas según la tendencia realizadora. La autorrealización es la tendencia a hacer realidad el sí mismo tal y como lo percibimos en nuestra conciencia.

## PSICOTERAPIA CENTRADA EN EL CLIENTE

Rogers postuló que hay tres condiciones necesarias y suficientes para que se produzca el crecimiento terapéutico: congruencia, valoración positiva incondicional y empatía por parte del terapeuta.

### CONGRUENCIA DEL TERAPEUTA:

La congruencia significa ser real o auténtico, formar un todo equilibrado, ser lo que uno verdaderamente es. Un terapeuta congruente expresa abiertamente sus sentimientos y no niega ni distorsiona sus experiencias.

### IMPORTANCIA DE LA RELACIÓN TERAPÉUTICA:

La relación terapéutica es fundamental en la terapia centrada en el cliente, y el terapeuta debe implicarse de manera activa en la relación con el cliente.

### NO DIRECTIVIDAD:

Aunque la terapia de Rogers se ganó la fama de ser una terapia pasiva o no directiva, un terapeuta centrado en el cliente debe ser activo y comprometido en la relación con el cliente.

## INVESTIGACION Y CRITICA A LA TEORIA DE CARL ROGERS

La teoría de Rogers ha generado una gran cantidad de investigación empírica, especialmente en el campo de la psicoterapia y el aprendizaje escolar, y ha encontrado sustento en la investigación moderna. La teoría de Rogers se evalúa según seis criterios de utilidad, y obtiene puntuaciones variables en cada uno de ellos.

### GENERACION DE INVESTIGACION

La teoría de Rogers ha generado una cantidad moderada de investigación fuera de los campos de la psicoterapia y el aprendizaje escolar.

### REFUTABILIDAD:

La teoría de Rogers obtiene una puntuación elevada en refutabilidad debido a su formulación precisa y susceptible de confirmación o refutación.

### ORGANIZACION DEL CONOCIMIENTO

La teoría de Rogers se puede ampliar a un campo relativamente extenso de la personalidad humana y obtiene una puntuación alta en su capacidad para explicar los conocimientos actuales sobre el comportamiento humano.

### UTILIDAD PRÁCTICA:

La teoría de Rogers es muy útil como guía práctica para el psicoterapeuta, ya que sugiere que las condiciones de congruencia, empatía y valoración positiva incondicional son necesarias y suficientes para el crecimiento del individuo.

## LA PSICOLOGIA EXISTENCIAL DE ROLLO MAY

La relación entre Philip y Nicole es complicada y presenta desafíos emocionales para ambos. Philip y Nicole tienen un deseo profundo de conexión y amor, pero sus acciones y decisiones parecen contradecir este deseo.

### COMPLEJIDAD EMOCIONAL:

La historia muestra la complejidad emocional de las relaciones humanas y la dificultad de navegar por los sentimientos y deseos propios y ajenos.

### INFLUENCIA DE SU ENTORNO EN SU TEORÍA:

Existencialismo: La historia puede ser vista como un ejemplo de la filosofía existencialista, que enfatiza la libertad y la responsabilidad individual en la creación de significado y propósito en la vida.

En resumen, la historia de Philip y Nicole ilustra la complejidad de las relaciones humanas y la lucha por encontrar conexión y significado en la vida. La psicología existencial de Rollo May podría ofrecer una perspectiva interesante sobre esta historia, enfatizando la importancia de la libertad y la responsabilidad individual en la creación de significado y propósito en la vida.

## PERSPECTIVA GENERAL DE LA PSICOLOGIA EXISTENCIAL

La psicología existencial tiene sus raíces en la filosofía de Sören Kierkegaard, Friedrich Nietzsche, Martin Heidegger, Jean-Paul Sartre y otros filósofos europeos.

La psicología existencial se enfoca en la experiencia humana y la responsabilidad individual, y considera que las personas viven en el mundo de las experiencias presentes.

### LIBERTAD Y RESPONSABILIDAD:

Según Rollo May, las personas tienen la libertad de elegir su propio camino en la vida, pero también son responsables de sus propias decisiones y acciones.

### AUTENTICIDAD:

La autenticidad es un concepto clave en la psicología existencial, y se refiere a vivir de manera auténtica y verdadera con uno mismo y con los demás.

### ELEMENTOS COMUNES DEL EXISTENCIALISMO:

- La existencia tiene prioridad sobre la esencia.
- La oposición a la división entre sujeto y objeto.
- La búsqueda de significado en la vida.
- La responsabilidad individual.
- La oposición a las teorías y enfoques que deshumanizan a las personas.

## CULPA, INTENCIONALIDAD, CUIDADO, AMOR Y VOLUNTAD

La culpa surge cuando las personas niegan su potencial, no perciben correctamente las necesidades de los demás o no son conscientes de su dependencia del mundo natural. May identificó tres formas de culpa ontológica:

- Culpa de la separación: procede de la separación de la naturaleza y la dependencia de los demás.
- Culpa en el Mitwelt: procede de la incapacidad para percibir correctamente el mundo de los demás.
- Culpa en el Eigenwelt: procede de la negación de nuestro potencial o la imposibilidad de desarrollarlo.

### INTENCIONALIDAD

La intencionalidad es la estructura que da significado a la experiencia y permite a las personas tomar decisiones sobre el futuro. Es la base para la toma de decisiones y la acción.

### CUIDADO:

El cuidado es un proceso activo que implica valorar y preocuparse por algo o alguien. Es la fuente del amor y la voluntad.

### AMOR:

El amor es disfrutar de la presencia de la otra persona y afirmar su valor y desarrollo. Requiere cuidado y no puede existir sin él.

### VOLUNTAD:

La voluntad es la capacidad para organizarse a sí mismo y producir un avance en una cierta dirección o hacia un cierto objetivo. Requiere autoconciencia y margen de elección, y se diferencia del deseo en que proporciona autonomía y madurez.

## LIBERTAD Y DESTINO

May identificó dos formas de libertad:

- Libertad existencial: la libertad de acción, que se refiere a la capacidad de actuar según las propias decisiones.
- Libertad esencial: la libertad de ser, que se refiere a la capacidad de ser auténtico y verdadero con uno mismo.

### DIFERENCIA ENTRE LIBERTAD EXISTENCIAL Y LIBERTAD ESENCIAL:

La libertad existencial no garantiza la libertad esencial, y de hecho, puede hacer más difícil la libertad esencial.

### DESTINO:

May definió el destino como "el objetivo del universo expresado en el objetivo de cada uno de nosotros". El destino incluye factores biológicos, psicológicos y culturales que influyen en nuestra vida.

### RELACIÓN ENTRE LIBERTAD Y DESTINO:

La libertad y el destino están relacionados entre sí inexorablemente. La libertad necesita del destino para tener sentido, y el destino necesita de la libertad para ser cuestionado y desarrollado.

En resumen, la psicología existencial de Rollo May destaca la importancia de la libertad y el destino en la experiencia humana, y sugiere que la libertad y el destino están relacionados entre sí de manera compleja y paradójica.

## INVESTIGACION Y CRITICA A LA TEORIA DE ROLLO MAY

La teoría existencialista de May ha tenido influencia en la psicoterapia, pero ha generado poca investigación empírica directa debido a su enfoque crítico hacia las mediciones objetivas y cuantitativas.

### ANSIEDAD EXISTENCIAL

May definió la ansiedad existencial como el temor provocado por la amenaza de algún valor fundamental para la existencia, y la muerte es la amenaza más fuerte a nuestra existencia.

### MANEJO DEL MIEDO:

La teoría del manejo del miedo es una rama experimental moderna de la psicología existencial que se inspira en la obra de Ernest Becker y otros pensadores existencialistas.

### CRÍTICA A LA TEORÍA DE MAY:

La teoría de May ha sido criticada por su carácter antiintelectual y antiteórico, pero May defendió su enfoque como una necesidad para comprender la experiencia humana de manera más profunda.

### EVALUACIÓN DE LA TEORÍA DE MAY

La teoría de May obtiene puntuaciones bajas en los criterios de generación de investigación científica y refutabilidad, pero obtiene una puntuación media en el criterio de organización del conocimiento sobre la naturaleza humana.



**Mi Universidad**

## **Actividad I**

*Nombre del alumno: Montserrath Martínez de León*

*Tema: teorías humanistas existenciales*

*Parcial: Primer parcial*

*Materia: Teorías de la personalidad*

*Nombre del profesor: María del Carmen Briones Martínez*

*Licenciatura: Lic. psicología*

*Cuatrimestre: tercer cuatrimestre*

*Lugar y Fecha: Santa Teresa Llano Grande domingo 25 de mayo de 2025*