



## HUMANISMO

Nombre del Alumno: Monserrat Rudo Tolentino

Nombre del tema: Humanismo

Nombre de la Materia: investigación a la psicología

Nombre del profesor

Nombre de la Licenciatura: Psicología

Cuatrimestre: 3

## *LA PSICOLOGÍA HUMANISTA*

### **La aparición de la “tercera fuerza”**

La psicología humanista, en su sentido más amplio, incluye a todos aquellos autores que han desarrollado sus propuestas apuntando a una cierta concepción del ser humano, del objeto de la psicología, de la patología, de la intervención psicológica y del método para obtener conocimientos sobre todo lo anterior que se engarzan en la tradición filosófica humanista. Considerada de este modo, es en la primera mitad del siglo XX cuando surgen las primeras aportaciones de peso: en muchos aspectos la obra de William James en Estados Unidos y las de Ludwig Binswanger y Medar Boss, entre otros, en Europa. Sin embargo, la psicología humanista, bajo esta denominación y como movimiento relativamente organizado, se gesta durante las décadas de los cincuenta y sesenta del siglo XX. En su aparición se pueden identificar influencias de tres tipos: a) filosóficas; b) sociales y culturales; y c) propiamente del ámbito de la psicología. Empecemos por estas últimas.

Desde una perspectiva estrictamente psicológica el movimiento de la psicología humanista nace con la pretensión de configurarse como una alternativa a la visión del ser humano que proporcionan tanto el psicoanálisis como el conductismo (las dos grandes fuerzas de la psicología en esos años), de ahí que este movimiento sea también conocido como “tercera fuerza”. El psicoanálisis y el conductismo serían criticados por sostener concepciones del ser humano explícita o implícitamente negativas, deshumanizadas o reduccionistas así como por su mecanicismo y determinismo. Las propuestas alternativas se van a caracterizar, además de por este rechazo, por su variedad, hasta el punto de que es más apropiado hablar de un movimiento que de una escuela.

En general, se tiende a asociar este término con las concepciones filosóficas que colocan al ser humano en cuanto tal como centro de su interés. El humanismo como movimiento filosófico resalta de un modo u otro la dignidad del ser humano y postula algún tipo de ideal con respecto a él: según el tipo de ideal se ha podido hablar de un

humanismo cristiano, socialista, existencialista, científico, etc. La defensa de las libertades individuales y de la democracia como forma de gobierno han sido características de los dos Manifiestos Humanistas firmados en el siglo XX (1933 y 1974) por intelectuales y científicos. (Por cierto, uno de los firmantes del segundo manifiesto fue Skinner.) Ferrater Mora señala que el humanismo puede ser entendido como una determinada concepción del ser humano, concepción de la que acabamos de describir algunos rasgos básicos, y también como un “método”, aspecto este de un gran interés para comprender algunos elementos esenciales de la psicología humanista.

El pensador humanista preferirá una mayor flexibilidad en la descripción de lo real aunque eso suponga una pérdida de la exactitud racionalista. Estas características del humanismo – rechazo del absolutismo y preferencia por la flexibilidad frente a la exactitud racionalista-, suponen que los conocimientos más relevantes sobre el ser humano se obtendrán focalizándose en los fenómenos puramente humanos tales como el amor, la creatividad o la angustia.

Esto tiene una razón, el enfoque humanista en la psicología es una rama que **difiere notoriamente tanto del conductismo como del psicoanálisis**. De esta premisa nace el nombre de *tercera fuerza* para poder diferenciar a la psicología humanista de las dos anteriormente mencionadas. De hecho, la fuerza humanista se distingue por su crítica al determinismo, a la patologización y por su marcada creencia en el potencial humano.

En la misma línea, Maslow **fue el responsable de la creación de la teoría de la personalidad y, a su vez, de la pirámide de la jerarquización de las necesidades humanas** (actualmente conocida como *Pirámide de Maslow*). Utilizadas en diferentes campos como medio eficaz para poder evaluar, identificar y diferenciar múltiples necesidades del ser humano en distintas áreas.

## **Jerarquía de Necesidades: Pirámide de Abraham Maslow**

La Pirámide de Maslow es parte de una teoría psicológica que defiende que **todo ser humano tiene necesidades básicas que cubrir**. Estas necesidades, a medida que se van cubriendo, van generando y desarrollando nuevas necesidades en conjunto con deseos más elevados. Es importante saber que tal jerarquía consta de 5 niveles, siendo el último la autorrealización. Aunque Maslow sostiene que solamente nos preocupamos por la autorrealización una vez que tenemos asegurados y satisfechos los 4 niveles anteriores.

En la base de la pirámide se encuentran las necesidades de primer nivel, las cuales Abraham Maslow denominó necesidades básicas o fisiológicas, y en la cima, se hallan las más complejas de alcanzar, las necesidades de autorrealización. Estos son los **5 niveles que componen a las necesidades humanas** según la pirámide de Maslow:

1. Necesidades básicas o fisiológicas.
2. Necesidades de protección o seguridad.
3. Necesidades sociales o de afiliación.
4. Necesidades de reconocimiento.
5. Autorrealización y desarrollo de necesidades internas.

Las **necesidades básicas son aquellas que forman parte de la base humana** (respirar, dormir, alimentarse, hidratarse, resguardarse del frío, entre otras). Sin estas cubiertas no podríamos de ninguna forma alcanzar los demás niveles. En la misma línea, según Maslow, sin haber cubierto los primeros cuatro niveles dentro de la pirámide, no podríamos ser capaces de alcanzar la autorrealización. Diversos autores cuestionan esta postura y se preguntan si realmente se necesita cubrir tantos niveles y necesidades tan complejas para poder alcanzar el éxito personal.

## **¿Cómo alcanzamos la autorrealización según Maslow?**

Para alcanzar la autorrealización, según Maslow, es imprescindible tener, en primer lugar, las necesidades básicas cubiertas. Y, en segundo lugar, es necesario tener un entorno externo apropiado que propicie la satisfacción de las necesidades de protección, de afiliación y de reconocimiento. Solo de esta forma se podría alcanzar a cubrir las necesidades internas y, por tanto, la autorrealización y el éxito personal.

Esto es un movimiento constelado que busca el conocimiento de lo propiamente humano y que además, se basa en otras disciplinas (antropología, filosofía, religión, dimensión artística, entre otros). Abraham Maslow, desde su visión, logró posicionar y proporcionar a la psicología humanista como una gran rama dentro de las teorías psicológicas. Su teoría sobre la jerarquización de las necesidades ha marcado un antes y un después en la forma en que se estudia el comportamiento humano y ha contribuido enormemente a profundizar en un nuevo objeto de estudio de la tercera fuerza de la psicología.

En conclusión la psicología humanista para el crecimiento personal es demasiado funcional ya que te aporta profundizar temas, claro que en sus lados negativos esta el proceso (suele ser largo en mucho de los casos) como experiencia propia podría decir que es una forma muy funcional a largo plazo, ya que reflexionas que eres un humano que siente y trata la vulnerabilidad, que en muchos casos suele ser un miedo para muchos, pero cuando te das cuenta que es necesario expresarlo y tener empatía contigo mismo te ayuda en muchas fases de tu vida.

## Referencia:

Maslow, A. (1991). *Motivación y Personalidad*. Ediciones Díaz de Santos S.A.

MASLOW, A. (1973). *El hombre autorrealizado*. Barcelona: Kairós (Orig. 1963).

Henao, M. (2013). *Del surgimiento de la psicología humanística a la psicología humanista existencial de hoy*. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 4(1), 83-100.  
<https://doi.org/10.21501/issn.2216-1201>