

**La corriente  
humanista y la  
promoción del  
potencial de  
autorrealización  
de la persona.**

**Daniela Paola Espinoza Villarreal  
Larissa Davila Patlan  
Gabriela Guadalupe Rodríguez Díaz**

# Corriente humanista

La psicología humanista tiene como principal característica considerar al ser humano como un todo, sabiendo que existen múltiples factores que intervienen en la salud mental. Entre ellas convergen y se interrelacionan: las emociones, el cuerpo, los sentimientos, la conducta, los pensamientos, etc.

Se caracterizó por apoyarse en alguna concepción del ser humano de índole filosófica, desde donde se abordan temáticas como la libertad de decisión, la búsqueda de sentido, la experiencia inmediata y la personalidad como un proceso en desarrollo.

<https://lamenteesmaravillosa.com/en-que-consiste-la-psicologia-humanista/>

# Principios básicos de la corriente humanista

Algunos principios básicos comunes, procedentes de las ideas filosóficas y psicológicas de figuras como **Abraham Maslow**, **Carl Rogers**, **Erich Fromm**, **Eric Berne** y muchos otros, son:

- El valor de la experiencia percibida, en sus diferentes planos: cognitivo, emocional, somático y conductual.
- El hombre es un todo global, más allá de la simple suma de sus partes, en que mente y cuerpo interactúan de manera conjunta y relacionada.
- Dejar de pensar en términos de paciente-enfermo.
- Centrarse en el estudio de la persona sana, más que en mecanismos clásicos como neurosis o psicosis.

<https://www.psicoactiva.com/blog/la-psicologia-humanista-que-es-y-en-que-consiste/>

# Corriente humanista de Carl Rogers

Su teoría se basa en los siguientes postulados:

- ➔ Visión holista y optimista del ser humano.
  - ➔ El objetivo de la Psicología Humanista es comprender y mejorar la personalidad.
  - ➔ Todas las personas tienen un potencial de crecimiento y el fin de la persona es el desarrollo de sus capacidades positivas.
  - ➔ El eje vertebrador del comportamiento son los procesos motivacionales.
- 

La personalidad madura y equilibrada es el resultado del proceso de autorrealización. Esto supone cultivarse, crecer y madurar en armonía. Luego, aunque pueda parecer un proyecto a largo plazo, no es así, significa saber vivir el presente. La auto realización no es un fin sino un proceso: es saber disfrutar de la vida; aceptarse sin apartar la posibilidad de cambiar; valorar lo que uno piensa y siente; ser independiente, valorar las relaciones con los demás sin someterse a sus expectativas, resolver adecuadamente los conflictos; y además, es aceptar la responsabilidad de la propia vida.

A partir de investigaciones es cómo surge la teoría de la autorrealización de Abraham Maslow

# Potencial de autorrealización de la persona según Abraham Maslow.

- Todo ser humano aspira a realizar todo su potencial mediante sus aptitudes y capacidades para alcanzar una sensación de plenitud. Para lograr esta autorrealización deben satisfacerse una serie de necesidades que guardan un orden jerárquico.
- La personalidad madura y equilibrada es el resultado del proceso de autorrealización. Esto supone cultivarse, crecer y madurar en armonía viviendo en el presente sin verlo como un proyecto a largo plazo.
- La auto realización no es un fin sino un proceso, si no, saber disfrutar de la vida; aceptarse sin apartar la posibilidad de cambiar; valorar lo que uno piensa y siente; ser independiente, valorar las relaciones con los demás sin someterse a sus expectativas, resolver adecuadamente los conflictos; y además, es aceptar la responsabilidad de la propia vida.



# Pasos para la autorrealización

Los seres humanos que logran la autorrealización óptima, son considerados por Maslow como seres íntegros.

- La autorrealización empieza con ser consciente de la vivencia, hay que vivirla y sentirla plenamente sin la timidez de un adolescente.
- Elegir el crecimiento en lugar del miedo en cada circunstancia.
- Actualizar el “ sí mismo” de cada uno escuchando las voces que emergen de adentro y dejando atrás las voces externas del entorno que se han internalizado. Actualizarse también aporta al desarrollo de las potencialidades y talentos.
- 4.- Ser sincero, mirando dentro de uno mismo en busca de respuestas y asumiendo la responsabilidad de aquello que ocultamos.
- 5.- Ser conscientes de las experiencias que suceden en nuestras vidas y que son momentos transitorios de autorrealización. Se trata de momentos de gozo, éxtasis que no pueden compararse, garantizarse, ni siquiera buscarse. Aprender a reconocer esos momentos y dejar que vengan por sí solos.
- 6.- Descubrir quién es uno identificando las defensas, y luego encontrando el valor si fuera necesario de renunciar a ellas. Estar dispuesto a ello puede significar crear mejores condiciones para solucionar los problemas.

<https://www.exitoydesarrollopersonal.com/2015/09/01/la-autorrealizacion-segun-maslow/>

# La Psicología existencial

La psicología existencial influyó posteriormente en la psicología humanista, que se retomó algunas de sus procedimientos y de sus temas fundamentales. Su postulado es que la experiencia inmediata del sujeto permite una mejor comprensión de la realidad que el método racional y sustituye las técnicas objetivas por una comprensión subjetiva de los fenómenos.

La psicología existencial posteriormente se caracteriza a las personas con el mundo que les rodea, y que experimentan la vida tan completa como les sea posible, es decir personas psicológicamente saludables.

Para los humanistas, la educación se debe llevar a sus alumnos a que decidan lo que son y lo que quieren llegar a ser. La educación humanista se basa en la idea de que todos los estudiantes son diferentes y debe ayudarlos a ser más como ellos mismos y menos como los demás. El logro máximo de la educación es la autorrealización de los estudiantes en todas las facetas de su personalidad. El desarrollo de las personas tiene tres dimensiones:

- ➡ Dimensión espiritual: amor, voluntad, espíritu, carácter, fe. Libertad y religión.
- ➡ Dimensión física: cuerpo, movimiento., materia, vida sentidos, apariencia y universo.
- ➡ Dimensión intelectual: mente, ciencia, idea, imaginación, memoria y razón.

La enseñanza no postula un programa educativo, se basa más en las necesidades, que el alumno va generando poco a poco. Su método es experimental vivencial, al plantear problema que despierten el interés en el alumno, conduciéndolo a que tome la iniciativa, para que lo que aprenda sea significativo.