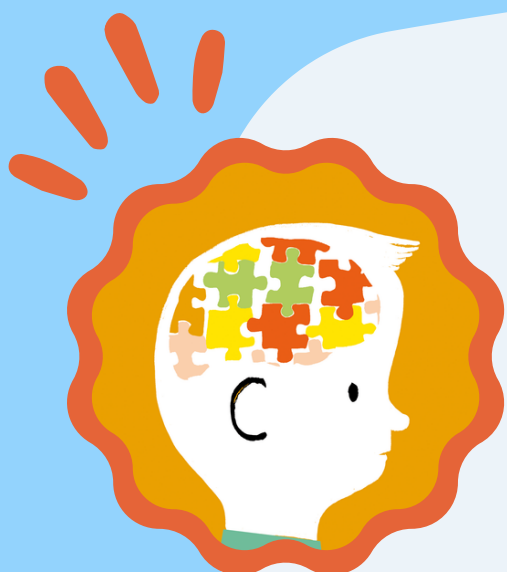


# TEORIA HUMANISTA



## Concepto

Procesos mentales en los que se enfatiza la libertad de los individuos a la hora de tomar el rumbo de sus vidas, ni los factores biológicos ni los ambientales son determinantes en nuestro comportamiento, y no nos "arrastran" irremediamente hacia ciertos tipos de comportamiento.

## Datos de los autores más representativos

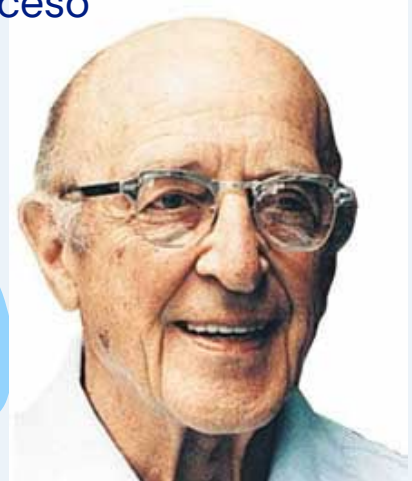
**Gordon Allport** nació en Montezuma, Indiana, el 11 de noviembre de 1897. Fue un psicólogo estadounidense que pasó a la historia por sentar las bases de la psicología de la personalidad. Su teoría de la personalidad es considerada una de las primeras teorías humanistas por su concepción del ser humano como un ente autónomo con libre albedrío. Allport sostenía que las personas no están motivadas únicamente por instintos e impulsos y tampoco gobernadas por el pasado.



**Abraham Maslow** nació el 1 de abril de 1908, en el barrio de Brooklyn. La pirámide de Maslow es una teoría sobre la motivación y trata de explicar qué impulsa la conducta humana, la pirámide se divide en cinco niveles: necesidades básicas o fisiológicas (biológicas), necesidades de seguridad, necesidades sociales, necesidades de estima o reconocimiento y necesidades de autorrealización.

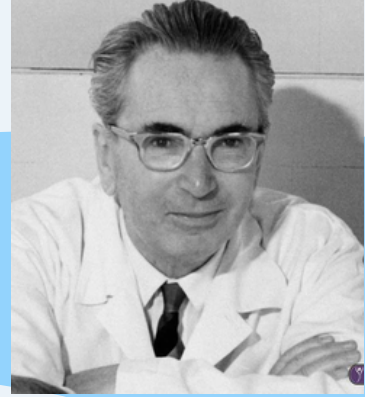


**Carl Rogers** nació en 1902 en Illinois, Chicago. Su obra más importante es Psicoterapia centrada en la persona, que aparece en 1951 y establece las bases de la Psicología Humanista. Carl Rogers propone la idea de que la personalidad de cada individuo puede analizarse según el modo en el que se acerca o se aleja a un modo de ser y vivir la vida al que él pone la etiqueta de persona altamente funcional. Las personas altamente funcionales se caracterizan por estar en un proceso constante de auto-actualización.





**Rollo May** nació en Ada, Ohio, en 1909. Las obras más conocidas de May son "El significado de la ansiedad, Amor y voluntad" y "El coraje de crear". Rollo May nos ayudó a entender los mecanismos subyacentes del sufrimiento y las crisis humanas. Lo hizo combinando el existencialismo con el humanismo.

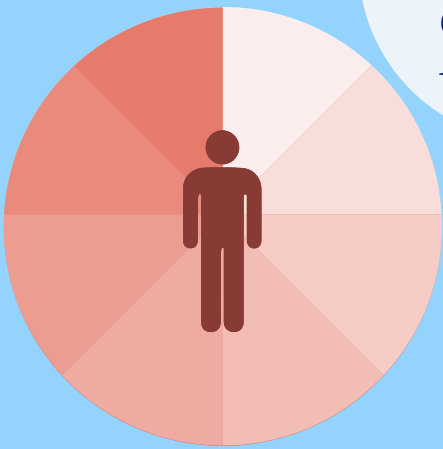


**Viktor Emil Frankl**, nació en 1905 y fue un médico austriaco proveniente de una familia judía de clase media. Implementa la dimensión espiritual como parte necesaria de estudio. Viktor hace referencia a la capacidad que tiene el ser humano de poder integrar las experiencias dañinas de la existencia, desarrollando una vida psicológicamente sana basada en la resiliencia. La logoterapia muestra que la motivación fundamental de toda persona es la búsqueda de sentido para la propia vida, en cada momento concreto y situación particular y única, en que se encuentra su existencia.



## Origen de la teoría

Nace oficialmente en 1962, cuando un grupo de psicólogos progresistas de la época declaran su voluntad en desarrollar un enfoque nuevo que trascendiera la fragmentación de los modelos vigentes del psicoanálisis. El anhelo era desarrollar una psicología que se ocupe de la subjetividad y la experiencia interna de la persona como un "todo", sin fragmentaciones

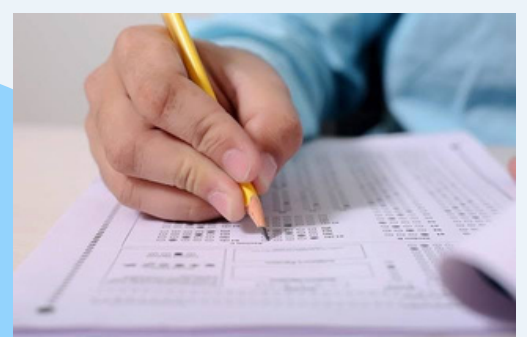


## Evaluación de Personalidad

Parte principalmente de la experiencia subjetiva del sujeto, por lo que la biología no es un factor determinante, y al ser algo que no se puede cuantificar, se evalúa mediante técnicas básicas como:

- La entrevista personal
- La observación directa del comportamiento
- Los test objetivos
- Los test proyectivos

Con el fin de determinar la conducta típica del sujeto.



# Trastornos de lo que esa teoría hace mención

## Trastornos de la afectividad como:

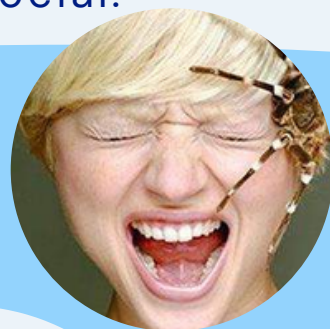
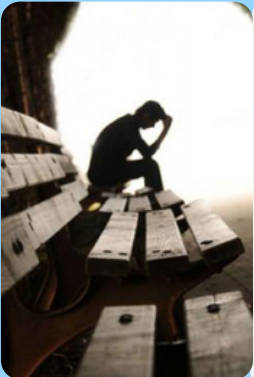
Neurosis de ansiedad, neurosis de angustia, tristeza, euforia, etc.

## Hábitos perjudiciales como:

Bebida, tabaquismo, ludopatía, nuevas tecnologías, compra compulsiva, etc.

## Fobias como:

Agorafobia, claustrofobia, acrofobia, fobias a animales, fobia simple, fobia social.



## REFERENCIAS



Andrade, P. M. A. B. Á. (2018, 7 agosto). Teorías y técnicas del humanismo. [psicologia-online.com](https://www.psicologia-online.com/teorias-y-tecnicas-del-humanismo-2597.html). <https://www.psicologia-online.com/teorias-y-tecnicas-del-humanismo-2597.html>

Aedo, R. E. (s. f.). La psicología humanista: sus orígenes y su significado en el mundo de la psicoterapia a medio siglo de existencia. Scielo. Recuperado 29 de marzo de 2022, de [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-21612014000200001](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612014000200001)

Gobierno de la Rioja. (S.F). La personalidad diferencias entre los individuos. <https://orientacion.larioja.edu.es/necedidad-ed-especiales/comporper/111-articopor/245-teoperso#:~:text=La%20teor%C3%ADa%20humanista%20de%20la,conflictos%20internos%20y%20crisis%20existenciales>

Teorías humanistas de la personalidad. (s. f.). edu xunta. Recuperado 30 de marzo de 2022, de [https://www.edu.xunta.gal/centros/iessanchezcanon/aulavirtual/pluginfile.php/47713/mod\\_resource/content/1/Teor%C3%ADas%20humanistas%20de%20la%20personalidad.pdf?mclid=e97ac809ad4511ecac9f695db3946484](https://www.edu.xunta.gal/centros/iessanchezcanon/aulavirtual/pluginfile.php/47713/mod_resource/content/1/Teor%C3%ADas%20humanistas%20de%20la%20personalidad.pdf?mclid=e97ac809ad4511ecac9f695db3946484)

