

## Modelo Humanista

### Ser humano y su desarrollo

- **Organismo** = mente, cuerpo, espíritu, emoción [Ppio. Holista]
- II Guerra; '60: Ambiente de búsqueda, idealismo, revolución
- **Hombre** como centro de la preocupación
- 3ra fuerza
- Exponentes:
  - Abraham Maslow, Carl Rogers, Fritz Perls, Viktor Frankl, entre otros

- Desorden básico: separación de verdadera naturaleza. Siempre presente, esperando emerger.
- Dentro de cada persona está contenida la **sabiduría** para alcanzar un estado de salud óptima: capacidad de saber lo que necesita para activar y realizar su **potencial**.

- **Valoración organísmica:** capacidad de **valorar** la experiencia como enriquecedora o no, para sí, en un momento particular.
- Terapeuta: compañero o facilitador (no causante)
- Si potencial o sabiduría queda alienado hay que descubrirlo, reestablecerlo y activarlo.
  - Calidad de vida más saludable, creativa, etc.
  - “Libre Funcionamiento” se produce espontáneamente al remover obstáculos.

## Vivir Subjetivo

- Cada individuo es único
- Significados personales
- Percepción subjetiva de la realidad
- Comprender al individuo desde su punto de vista

## Awareness

- Vivenciar o percibir y además ser capaz de "Darse cuenta": más salud psicológica.
- Experiencias simbolizadas adecuadamente o no
- Niveles de conciencia
  - Una misma realidad, distintas miradas

## Responsabilidad

- Estamos constantemente eligiendo nuestra forma de actuar o reaccionar a realidades externas (Frankl)
- Habilidad para responder y responsabilidad por lo que se hace
- Responsable v/s Víctima
- Nuestras actitudes moldean la vida que llevamos:
  - Como enfrentamos / Qué esperamos / Qué obtenemos

## Sí mismo

- Imagen subjetiva de uno mismo (clave en personalidad)
- “Un autoconcepto construido en base a introyectos, rígido y alejado de la propia experiencia se constituirá en un elemento restrictor en la conciencia y perturbador del comportamiento” (Rogers, 1959)

## Otros

- **Libertad** es una cualidad exclusivamente humana: escoger actitud hacia sí mismo
  - Permite superar límites biológicos, psicológicos o ambientales
- Búsqueda y activación del **potencial** (más allá de estar libre de la enfermedad)
  - Tendencia actualizante (crecimiento)
  - Autorrealización

- Solución terapéutica nace del “Aquí y Ahora”
  - Presente / Percatarse de Sí
  - Técnicas no verbales (psicodrama)
- Salud vs. Desajuste
  - Autorregulación con el ambiente / concordancia
- No sólo psicólogos agentes de cambio
  - Educadores, escritores, artistas, músicos, místicos, etc.
- Terapia:
  - Facilitar comprensión de modos de funcionar inadecuados, hacerse cargo, modificarlos.

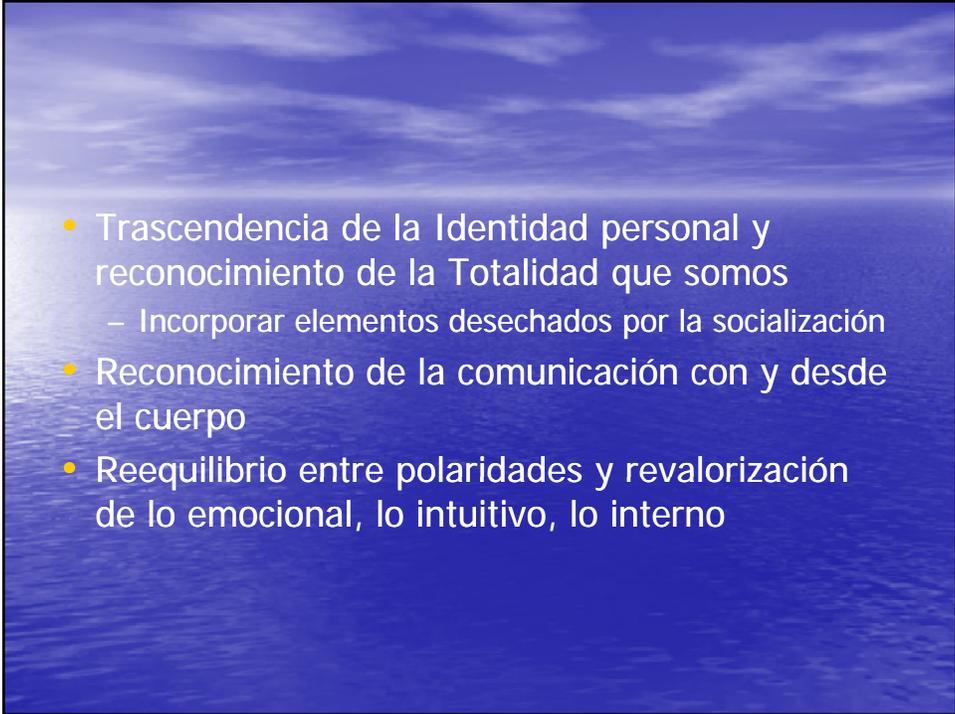
# Abraham Maslow

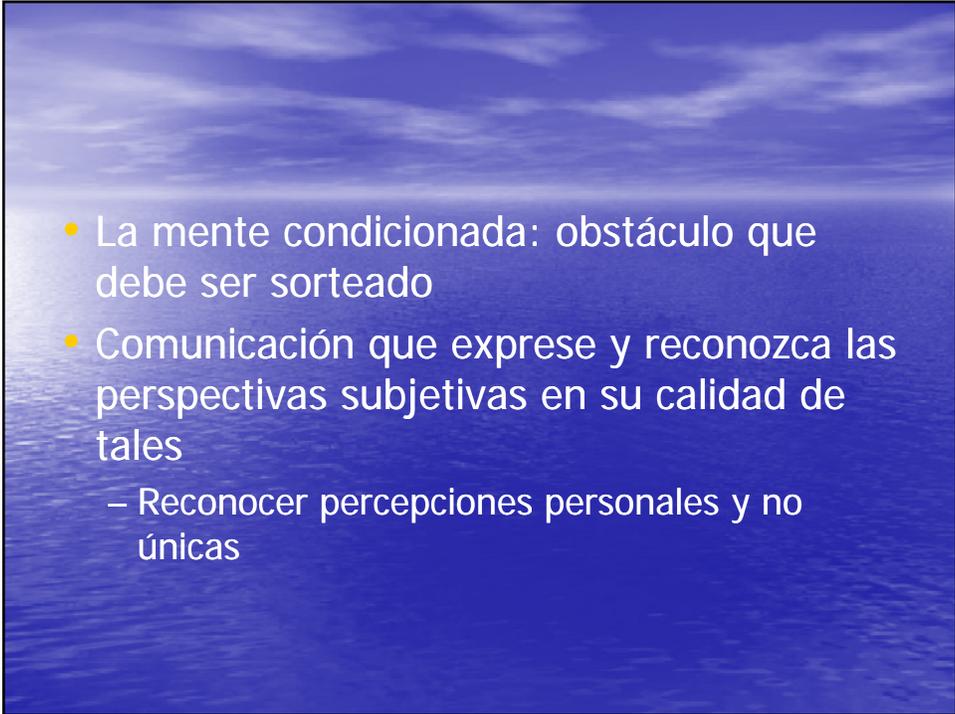
- Motivación
- Jerarquía de las necesidades



## Énfasis y Metas Psicología Humanista

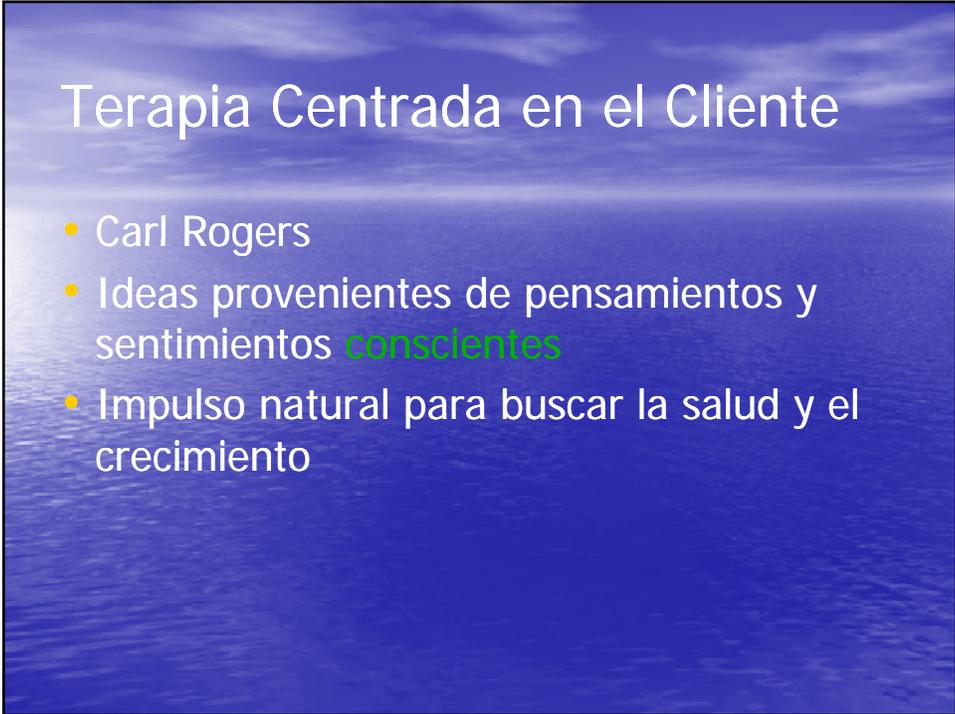
- Confianza en la Naturaleza y lo Natural
  - Aceptación incondicional de lo que somos
- Énfasis en la expresión de lo Personal y Único en el desarrollo de la creatividad
  - No existe “normalidad”, ni “anormalidad”. No uniformidad
- Reconocimiento de las limitaciones de la Conciencia normal
  - Meditación

- 
- Trascendencia de la Identidad personal y reconocimiento de la Totalidad que somos
    - Incorporar elementos desechados por la socialización
  - Reconocimiento de la comunicación con y desde el cuerpo
  - Reequilibrio entre polaridades y revalorización de lo emocional, lo intuitivo, lo interno

- 
- La mente condicionada: obstáculo que debe ser sorteado
  - Comunicación que exprese y reconozca las perspectivas subjetivas en su calidad de tales
    - Reconocer percepciones personales y no únicas



## Terapias Humanistas



## Terapia Centrada en el Cliente

- Carl Rogers
- Ideas provenientes de pensamientos y sentimientos **conscientes**
- Impulso natural para buscar la salud y el crecimiento

## Terapia Centrada en el Cliente

- Cliente dirige la sesión
- Terapeuta: "Atmósfera de crecimiento"
  - Consideración Positiva Incondicional
  - Empatía
  - Auténtico
  - Reflejo
- Búsqueda del "Verdadero Yo"