

Psicología humanista



Rafael Aragón
23/05/2018



La psicología como ciencia ha ido creciendo a un buen ritmo en estos últimos años. Al ser una ciencia joven los cambios de paradigmas y los nuevos retos con los que se enfrenta cada día son constantes. **La psicología humanista tiene un importante papel en la historia de la psicología**, situándose como una corriente que pone especial énfasis en las personas como un todo, y no enfocando su atención tan solo en aspectos concretos.

Esta corriente de la psicología **ha logrado hacerse un hueco en las teorías y paradigmas científicos de la salud mental**. Se ha tenido en cuenta sus consideraciones, principios e ideas. Todo esto debido, también, a que cuenta con numerosos profesionales que han tenido una gran relevancia en la psicología humanista.

Tal y como veremos a continuación supuso toda una revolución, ya que tuvo que enfrentarse a las ideas que imperaban a principios y mediados del Siglo XX. El conductismo, el psicoanálisis y el nuevo paradigma cognitivo conductual tuvieron un papel importante en la salud mental. **Sus hipótesis e investigaciones hicieron crecer la psicología**, que cogió un nuevo impulso y un soplo de aire fresco gracias al enfoque de los humanistas.

Hoy día, las bases teóricas de la psicología humanista se han ido reforzando y ampliando, consiguiendo ser una de las principales corrientes de la psicología. **Tanto en el mundo académico como en el profesional el enfoque humanista es tenido en consideración**, gozando de buenos resultados.

Índice



1. [Qué es la psicología humanista](#)
2. [Fundamentos y principios de la psicología humanista](#)
 - 2.1. [Ampliación del concepto de conciencia](#)
 - 2.2. [El ser humano como un todo](#)
 - 2.3. [Reconocimiento de los aspectos emocionales](#)
 - 2.4. [Confianza en la autorrealización](#)
 - 2.5. [Unificación entre mente y cuerpo](#)
3. [Autores destacados de la psicología humanista](#)
 - 3.1. [La psicología humanista de Carl Rogers](#)
 - 3.2. [La psicología humanista de Viktor Frankl](#)
 - 3.3. [La psicología humanista de Abraham Maslow](#)

Qué es la psicología humanista

La psicología humanista es una corriente dentro de la psicología que ofrece una perspectiva y paradigma propio. **El auge de su desarrollo tuvo lugar en los años 50 y 60**. En este periodo surgió cuestionando las perspectivas de la psicología imperantes de la época, como eran el Psicoanálisis freudiano y el conductismo. Dos enfoques que eran los que predominaban en ese momento.

Gracias a esta gran revelación, la psicología humanista **fue considerada como la tercera ola de la psicología**, refiriéndose a que tras estos enfoques de los que hemos hablado había otro a tener en cuenta, que había ocupado su propio lugar.

Para quienes no saben muy bien lo que representa y lo que supone la psicología humanista, cabe decir que no significa que sea mejor ni peor que las otras corrientes. Es una perspectiva diferente, que **entiende el modo de ver a las personas de un modo particular** que difiere con respecto a las demás perspectivas.

Lo que destaca de la corriente humanista es que se trata de **un modo de hacer terapia más flexible y natural**. Se trata de una visión ecléctica, ya que incorpora técnicas de distintas ramas del conocimiento. La persona es vista como un ser global en un todo, donde influyen todos los aspectos en su problemática. En esta terapia se considera el contexto de la persona, sus antecedentes, dificultades y lo que va buscando y a lo que aspira a conseguir. A diferencia de las otras corrientes **no se ve a la persona como un animal** que actúa como el resto, mediante unos determinados mecanismos de acción, instinto, refuerzos, etc. Se otorga por primera vez, gracias a la psicología humanista, un papel a la persona más relevante, individual y de responsabilidad. No se ponen etiquetas ni se patologizan las conductas, se ayuda a la persona guiándola hacia sus propios recursos para que encuentre sus propias soluciones.

Esta corriente de la psicología no tiene ningún problema en reconocer sus limitaciones. Ya que es bien sabido que el estudio del ser humano es algo muy complejo, de lo cual no se puede extraer ninguna afirmación absoluta. Los conocimientos van ampliándose y cada vez estamos más capacitados para conocer ciertos procesos, pero **la mente humana es algo inabarcable**. Esto es algo que reconoce el humanismo a diferencia de las otras perspectivas que tienen un enfoque del ser humano reduccionista.

Fundamentos y principios de la psicología humanista



Este nuevo paradigma de la psicología cuenta con unas teorías y principios muy característicos, opuestos a las otras corrientes. Estableciendo así sus bases y valores principales. Destaca que no existe un modelo teórico único, y que hay que considerar diversos enfoques, planteamientos y teorías. Ya que **lo que realmente importa es adaptarse de la mejor forma posible a la problemática de cada individuo**, para ayudarlo en su proceso hacia el bienestar psicológico.

Estos son algunos de los planteamientos más característicos de la psicología humanista:

Ampliación del concepto de conciencia

Esta terapia pone un especial énfasis en la conciencia de uno mismo. La identificación que tenemos con nuestro yo o ego, y los variados estados de conciencia a los que podemos llegar. **La toma de conciencia implica una responsabilidad**, es por este motivo que se trabaja en que la persona tome una mejor conciencia de sí misma para enfrentarse a la realidad que no le deja avanzar.

El ser humano como un todo

Tal y como hemos destacado anteriormente, esta corriente considera al ser humano como un todo, un ser global compuesto por sus pensamientos, sentimientos, emociones, conductas y acciones. Desde esta perspectiva **el ser humano es considerado como único e irrepetible**, y su tarea debe ser desarrollar sus propias características personales a través del juego y la creatividad.

Reconocimiento de los aspectos emocionales

En nuestra cultura occidental se le ha dado una mayor importancia a lo racional, los pensamientos, la conducta y la acción. Las sensaciones, sentimientos y emociones han quedado relegados a un segundo plano, e incluso se ha considerado como algo que había que reprimir. La psicología humanista tiene la función de que **las personas incorporen sus aspectos emocionales en su día a día**, para escuchar, atender y gestionar sus conflictos, en vez de evitarlos.

Cualquier emoción desagradable, la cual intentamos evitar, es un indicador de algo que no hemos resuelto, por lo que si aprendemos su lenguaje podemos dar solución a muchas dificultades.

Confianza en la autorrealización

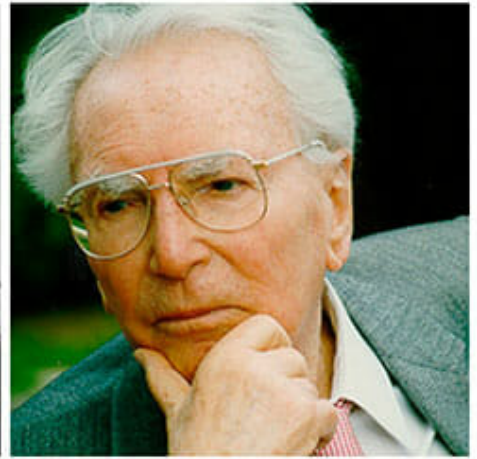
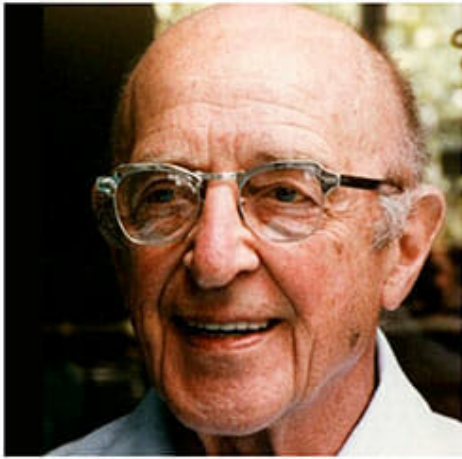
Se considera que el ser humano es bondadoso por naturaleza, y que tiene una tendencia innata a buscar la autorrealización. El terapeuta a la hora de hacer terapia ayuda al individuo a confiar en sí mismo y a **encontrar los propios recursos que le lleven a sentirse cada vez mejor**. Una disposición a conocer su sabiduría y su naturaleza humana, para que no intente controlar su entorno ni a quienes le rodean, ya que esta es una de las causas principales de frustración.

Unificación entre mente y cuerpo

Los humanistas rompen con esta incisión de las anteriores perspectivas que se centran en un aspecto concreto, por un lado la mente y por otro lado el cuerpo. En la corriente humanista **se considera que cuerpo y mente forman un todo** y han de ser considerados de forma conjunta.

Es así como se reconoce que **el cuerpo es una gran fuente de señales y mensajes** acerca de cómo nos encontramos, qué estamos haciendo y cómo nos sentimos. Es un medio de expresión de las emociones que reprimimos, las intenciones que tenemos y los pensamientos estancados.

Autores destacados de la psicología humanista



Existen diversos autores que son plenos defensores de esta corriente psicológica. Sus aportaciones fueron los causantes de este paradigma donde se establecieron unas bases y principios básicos, los cuales hemos destacado anteriormente. Con un especial énfasis en las capacidades y recursos del ser humano para hacer frente a sus vulnerabilidades y dificultades, **cada uno de estos autores ofrece unas ideas y teorías características**. A continuación revisaremos lo que defendía cada uno de estos principales autores que fueron los precursores de la psicología humanista.

La psicología humanista de Carl Rogers

Carl Rogers se caracteriza por su **terapia no directiva y centrada en el “cliente”**. Este tipo de terapia pone de manifiesto la confianza hacia el propio proceso terapéutico de la persona. Considerando que lo más importante en dicha terapia es que el terapeuta sea capaz de **transmitir comprensión y empatía hacia el mundo de la persona que tiene enfrente**.

Considera que nuestra naturaleza es cambiante, y por lo tanto no debemos poner toda nuestra atención en llevar una vida sin dificultades y sin adversidades. Solo nos cabe aceptar que existen los cambios y debemos adaptarnos de la mejor forma posible a ellos. Esta es una de las frases más relevantes de Carl Rogers donde queda reflejada esta idea:

“Me doy cuenta que si fuera estable, prudente y estático viviría en la muerte. Por consiguiente, acepto la confusión, la incertidumbre, el miedo y los altibajos emocionales, porque ése es el precio que estoy dispuesto a pagar por una vida fluida, perpleja y excitante.”

La psicología humanista de Viktor Frankl

El psicoanalista Viktor Frankl, conocido sobre todo por sobrevivir a los campos de concentración Nazi. Tuvo su propio enfoque humanista al cual denominó como logoterapia. Este nuevo concepto que él desarrolló, tiene que ver con **la importancia de buscar lo que da sentido a nuestras vidas**. El autor considera que la pérdida de sentido hacia la propia vida, es lo que genera diversas patologías y la neurosis.

El objetivo de Frankl a través de la logoterapia es el de **favorecer que los pacientes generen un sentido a su vida**. De manera que puedan desprenderse de la desesperación, conflicto y vacío existencial que les lleva a padecer múltiples trastornos. A través de este texto podemos entender mejor las consideraciones de este autor tan relevante para la psicología humanista:

“El modo en que un hombre acepta su destino y todo el sufrimiento que éste conlleva, la forma en que carga con su cruz, le da muchas oportunidades —incluso bajo las circunstancias más difíciles— para añadir a su vida un sentido más profundo. Puede conservar su valor, su dignidad, su generosidad. O bien, en la dura lucha por la supervivencia, puede olvidar su dignidad humana y ser poco más que un animal, tal como nos ha recordado la psicología del prisionero en un campo de concentración. Aquí reside la oportunidad que el hombre tiene de aprovechar o de dejar pasar las ocasiones de alcanzar los méritos que una situación difícil puede proporcionarle. Y lo que decide si es merecedor de sus sufrimientos o no lo es.”

La psicología humanista de Abraham Maslow

Se trata de uno de los principales exponentes de la psicología humanista. Este psicólogo estadounidense es conocido, sobre todo, por su teoría de la jerarquía de las necesidades humanas, también conocida como Pirámide de Maslow.

La teoría revolucionaria de Maslow se acoge a la corriente humanista, **centrándose en las motivaciones y necesidades de cada persona**. El nivel más alto a alcanzar por una persona sería el de la autorrealización, pero antes para ello tendría que haber superado cada uno de los peldaños, en los que se encuentran las necesidades básicas y fisiológicas, la seguridad personal, el sentido de pertenencia y el amor, la estima y el respeto hacia uno mismo. **Defendía el hecho de que cada persona tenía como finalidad en su vida llegar a la autorrealización**. En esta frase podemos comprobar a qué se refería:

“La gente autorrealizada tiene un profundo sentimiento de identificación, simpatía y afecto por los seres humanos en general. Sienten el parentesco y conexión, como si todas las personas fuesen miembros de su familia.”

Considera que nuestra autoestima, confianza, seguridad, satisfacción personal y sentido de la vida, pasa por cubrir cada una de las necesidades de la pirámide hasta llegar finalmente a la autorrealización, que tienen más relación con necesidades internas de tipo espiritual y moral, y búsqueda de una misión en la vida.

Mediante esta teoría Maslow **establecía algunas de las bases de la psicología humanista**, tales como el desarrollo personal, el sentido de la vida y el papel activo de las personas para su propio cambio hacia el bienestar psicológico.

También te puede interesar...

Tipos de depresión y sus
características

Ghosting: qué es y cómo superarlo

Cómo aprender a relacionarse con los
demás

Tipos de razonamiento y ejemplos
prácticos