



Qué es la psicología humanista: características principales



8 comentarios

Por [Marta Menéndez](#). 14 agosto 2018



La psicología humanista se centra en el estudio de la persona como un todo y parte de la idea de que los seres humanos somos innatamente buenos. Los psicólogos humanistas no se observan la conducta humana solo a través de los ojos del observador sino también a través de la persona que actúa o piensa. Entienden que el comportamiento humano no puede separarse de sus sentimientos, intenciones, autoimagen o historia personal. Se centra en la libertad, el potencial y creatividad humanas.

Uno de los primeros referentes de esta corriente psicológica fue Carl Rogers, uno de los creadores del enfoque humanista. Esta corriente que es holística recoge ideas de algunos estudios muy conocidos Abraham Maslow. En este artículo de Psicología-Online, te contamos las **qué es la psicología humanista y sus características principales**.

Compartir en:



Desarrollo de la psicología humanista

El humanismo **surge alrededor de los años 50** como la tercera fuerza en psicología como respuesta a las limitaciones significativas manifestadas por algunos psicólogos de los enfoques conductual y psicoanalítico. El conductismo ha sido criticado por no centrarse en la conciencia humana y la personalidad, así como por ser determinista, mecanicista y muy dependiente de estudios animales. El psicoanálisis fue rechazado por su excesivo énfasis en el inconsciente y las fuerzas instintivas y, además, por su determinismo.

En 1957 y 1958, [Abraham Maslow](#) y Clark Moustakas se reunieron con psicólogos que compartían su mismo objetivo, establecer una asociación profesional que siguiera un enfoque más positivo y humanista. En estas reuniones se trataron los conceptos o temas que se consideraban fundamentales del enfoque humanista: autorrealización, creatividad, salud, individualidad, naturaleza intrínseca, el yo, ser, devenir y significado.

La Asociación Americana de la Psicología Humanista se fundó en 1961. Los principales contribuyentes para el desarrollo de la psicología humanista fueron: Carl Rogers, [Gordon Allport](#), James Bugental, Charlotte Buhler, Rollo May, Gardner Murphy, Henry Murray, Fritz Perls, Kirk Schneider, Louis Hoffman, and Paul Wong.

Psicología humanista: definición

Algunas asunciones fundamentales de la psicología humanista son:

La experimentación (pensar, percibir, sensaciones, recordar, sentir...) es algo fundamental

La **experiencia subjetiva** de la persona es el primer indicador del comportamiento

Una comprensión precisa del comportamiento humano no se puede conseguir a través del estudio de animales

El **libre albedrío existe** y las personas deberían aceptar su responsabilidad para el autocrecimiento y cumplimiento. Ningún comportamiento está determinado

La autorrealización (la necesidad de la persona de buscar su máximo potencial) es natural

Las personas son innatamente buenas y crecerán así si se dan las condiciones adecuadas, sobre todo en la infancia

Cada persona y cada experiencia es única, así que los psicólogos deben tratar a cada caso

Compartir en:



Características principios del humanismo

Hay una serie de elementos de la psicología humanista que cuando se llevan cabo dentro del contexto de terapia reciben el nombre terapia centrada en la persona. Algunos de los rasgos más importantes de la psicología humanista son:

1. No juzgar

Las [teorías y técnicas del humanismo](#) se basan en un enfoque en el que el profesional no juzga lo que la persona cuenta en terapia

2. Empatía

Un aspecto fundamental de la terapia centrada en la persona es la empatía. Los terapeutas que adoptan un enfoque humanista se “acercan” a sus clientes cuando exploran los aspectos emocionales.

3. No patologizar

Muchos terapeutas humanistas **dejan a un lado la jerga clínica**, así como el diagnóstico y se

Compartir en:

(psicodrama) como formas de expresar los sentimientos.

5. Existencial

Los componentes existenciales son una de las características más importantes del humanismo. Los terapeutas existencialistas ayudan a los clientes a trabajar patrones restrictivos y enfoques que fomentan la creatividad como una forma de expresarse. Las 4 dimensiones existencialistas exploradas son: física, psicológica, social y espiritual.



Limitaciones de la psicología humanista

El humanismo sostiene que las experiencias subjetivas de las personas dificultan la medida, evaluación y estudio de las variables humanas y sus características. Trabajar principalmente con datos cualitativos hace **imposible medir y verificar** cualquier observación hecha en terapia. No solo es complicado comparar datos cualitativos con otros, sino que también la falta de datos cuantitativos hace que las teorías no puedan ser apoyadas por evidencia empírica.

Otros expertos que critican al humanismo hablan también de su **falta de eficacia para tratar**

Compartir en:

conceptos aplicables a personas. Además, la psicología humanista se centra exclusivamente en el libre albedrío y el consciente.

Este artículo es meramente informativo, en Psicología-Online no tenemos facultad para hacer un diagnóstico ni recomendar un tratamiento. Te invitamos a acudir a un psicólogo para que trate tu caso en particular.

Si deseas leer más artículos parecidos a **Qué es la psicología humanista: características principales**, te recomendamos que entres en nuestra categoría de [Personalidad](#).



Teorías de Personalidad en Psicología: Erich Fromm



Teorías y técnicas del humanismo



Características de las personas autorrealizadas según Abraham Maslow



Teorías de Personalidad en Psicología, desde Freud hasta Skinner

Categorías relacionadas

Psicología clínica

Psicología social

Psicología legal

Biografías

Conflictos familiares

Neuropsicología

Lo más visto

1. Qué significa soñar que matas a alguien
2. Habilidades de una persona: lista y ejemplos

Compartir en: