

TEORÍAS Y MÉTODOS - HUMANISMO

Laura Estrada

EJE 2

Analícemos la situación



Introducción	3
Visión antropológica	4
Postulados y características de la persona humana	6
Teoría de las necesidades de Abraham Maslow	9
Críticas	10
Rollo May	11
Teoría de la personalidad de Carl Rogers.	11
Aplicaciones	16
Bibliografía	19

Visión antropológica



El mayor aporte que le realiza el enfoque humanista-existencial a la psicología inicia en la visión antropológica, es decir, en la visión de hombre que maneja, pues parte de que el ser humano no solo es una manifestación de sus instintos y no se puede reducir únicamente a su conducta, sino por el contrario, se trata de un ser humano integral, **holista**, que describe como bio-psico-socio-espiritual que cuenta con un cuerpo (dimensión biológica), emociones, pensamientos, sentimientos y comportamientos (dimensión psicológica), relaciones interpersonales (dimensión social) y una **dimensión noológica** que corresponde a aquel aspecto que lo hace específicamente humano, diferenciándolo de los animales, donde se ejerce la libertad a través del autodistanciamiento y la auto-trascendencia (dimensión espiritual). Esta dimensión, que es el gran aporte del enfoque, será estudiada a profundidad en la siguiente unidad.



Figura 1.

Fuente: http://taotranshumano.blogspot.com/2012/02/naturaleza-humana-continuacion-4-del_05.html, CC0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=41687379>



Holismo

“Se refiere a totalidad y unidad a la vez. El holismo subyace a la tendencia sintética del universo (...) Esta integración del todo o tendencia Holística es un principio fundamental de la naturaleza (...) y posee un carácter determinado” (Smuts, 1926, en Woldt y Toman, 2007, p.10).

La dimensión noológica

Va más allá de la dimensión psicológica y es más elevada; pero ser más ‘elevada’ significa que abarca e incluye a la dimensión más baja. Los hallazgos realizados dentro de las dimensiones individuales no pueden excluirse mutuamente. La condición única del hombre, su entidad humana, no se halla en contradicción con el hecho de que, en cuanto a sus dimensiones psicológicas y biológicas, sigue incluido en la escala animal (Frankl, 2003).

Para entrar nuevamente en contexto, recordemos que dada la Segunda Guerra Mundial que se desencadenó en Europa, muchas personas huyeron hacia Norteamérica, entre ellos Max Wertheimer (1880-1943), psicólogo reconocido por fundar a principios del siglo XX la escuela Psicológica de la *Gestalt* junto con Kohler y Koffka, teoría donde establecen las leyes de la percepción (Quittman, 1989). Con sus propuestas y trayendo consigo las influencias de la filosofía existencialista empieza a dictar clases en una reconocida universidad, donde conoce a Abraham Maslow (1908-1970), un aplicado y riguroso estudiante que tenía formación inicial conductista.

Desde lo personal Maslow se interesó bastante por la vida de dos de sus profesores, uno de ellos Max Wertheimer y la antropóloga Ruth Benedict, a quienes consideraba seres excepcionales por lo que centra sus estudios e investigaciones en personas como ellos, tratando de describir características y patrones comunes de quienes consideraba personas autorrealizadas. Esto sumado al nacimiento de su primera hija, confrontan su formación conductista y de ahí nace su teoría de la motivación, que profundizaremos más adelante, con la famosa pirámide de las necesidades.

Postulados y características de la persona humana

Según Quittman (1989), el psicólogo James Bugental en 1964 establece cinco principios que fueron inspiradores, pues ya existía la AAPH (Asociación Americana de Psicología Humanista) y marcaron el nacimiento oficial del enfoque; estos son:

1. El hombre es más que la suma de sus partes.
2. El hombre es un ser consciente.
3. El hombre tiene capacidad de elegir y decidir.
4. El hombre vive en un contexto humano o interpersonal.
5. El hombre tiene una intencionalidad.

A partir de estos principios se identifica la perspectiva holística del ser humano, que cuenta con la posibilidad de ser consciente para tomar decisiones y crear sus propias experiencias significativas si se encuentran orientadas hacia una meta o proyecto.

Como se mencionó antes, estos cinco aspectos sirvieron de inspiración para que un grupo más amplio de psicólogos establecieran las 10 características de la persona humana (Martínez, 1982), definiendo así la visión antropológica que sostiene el enfoque. Algunos fueron tomados tal cual los planteó Bugental, otros fueron ampliados y otros cuantos creados.

A continuación, se nombran y explican cada una de ellas:

1. **El hombre vive subjetivamente:** este postulado se relaciona con la subjetividad de Kierkegaard que estudiamos en la primera unidad, pues sostiene que la percepción de la realidad es personal. Por ejemplo, en el área clínica esto se ve reflejado en la comunicación cuando se pregunta sobre la vivencia de la persona, no solamente los hechos observables, medibles, cuantificables, etc...
2. **La persona está constituida por un núcleo central estructurado:** ese núcleo, al que podríamos llamar el Yo o la personalidad, es una manifestación de la esencia de cada uno. Por ejemplo, un Yo sano implica la manifestación de la libertad individual.
3. **El hombre está impulsado por una tendencia hacia la autorrealización:** este postulado responde a la influencia del humanismo norteamericano, pues para Maslow la autorrealización es una tendencia innata que está ligada a la libertad, pues esta me acerca o me aleja. De acuerdo con el autor, las características de una persona autorrealizada por la confianza, la honestidad, la libertad y la conciencia.

4. **El hombre es más sabio que su intelecto:** este punto habla de la **intuición**, que es la dimensión aracional, no es racional (intelecto), ni emocional. El prefijo a indica sin, por lo tanto, no sería irracional (ilógico o absurdo) sino aracional, es decir, previo a la razón. La intuición es una forma de conocimiento que ayuda a comprender sin que interfieran los pensamientos, tiene que ver con el sentir, por eso desde el enfoque es tan importante el autoconocimiento.



Intuición

Forma de conocimiento directo caracterizada por la inmediatez y la contemporaneidad. Según Jung, es una de las funciones o maneras de lidiar con el mundo. Es un modelo de percepción que funciona fuera de los procesos conscientes típicos. Es irracional o perceptiva como la sensación, pero surge de una bastante más compleja integración de grandes cantidades de información, más que una simple visión o escucha (Consuegra, 2010, P. 165).

5. **El hombre posee capacidad de conciencia y simbolización:** la simbolización es la relación que yo establezco con el mundo a partir de la comunicación, por eso se relaciona con la conciencia.
6. **El hombre tiene capacidad de libertad y elección:** este postulado se inspira en la libertad de la que hablaban los filósofos existencialistas, que nos permite elegir y decidir permanentemente, pues no somos víctimas de los acontecimientos sino protagonistas de nuestra propia historia.
7. **El hombre es capaz de establecer una relación profunda:** este punto retoma el planteamiento del autor Martin Buber, visto en la anterior unidad, pues considera que el ser humano necesita establecer relaciones trascendentes desde una actitud **Yo-Tú**.
8. **El hombre es capaz de crear:** desde aquí se encuentra que el ser humano no solo tiene capacidad creadora hacia el mundo, sino hacia sí mismo, pues puede construir su propia historia, transformar y transformarse.

9. **El hombre busca un sistema de valores y creencias:** ya sea que los elija de manera consciente o no, dichas creencias y valores guían su actuar, relacionándose con el sentido de vida que propone Víctor Frankl, autor que estudiaremos detalladamente en la siguiente unidad.
10. **Cada persona es un sistema de unicidad configurada:** a pesar de que el postulado puede sonar complejo este se refiere a que cada individuo es una totalidad que lo hace único e irrepetible.

Esta visión antropológica es el sello característico que diferencia el enfoque de los otros enfoques existentes en psicología y es compartido por los modelos terapéuticos que se incluyen en la tercera fuerza de la psicología.



Video

A modo de repaso se recomienda ver el recurso de aprendizaje para posteriormente ver y analizar desde esta perspectiva el siguiente video.

No pongan etiquetas siquiátricas a los niños

<https://youtu.be/M9XkgzcTe04>

El humanismo existencial se opone al determinismo del psicoanálisis, pues tiene en cuenta la historia, pero hace énfasis en el aquí y el ahora, ya que, aunque reconoce que el pasado influye y es un factor importante en la vida de las personas, propone que no es determinante, pues siempre tendremos la posibilidad de elegirnos, ahí radica la libertad humana.

El enfoque cuenta con tres grandes modelos terapéuticos, ellos son: la terapia no directiva o el enfoque centrado en la persona, la psicoterapia Gestalt y la Logoterapia, que como se mencionó antes, comparten no solo la visión antropológica, sino también el método fenomenológico y el encuentro (postura de acercamiento hacia el ser humano).

Para profundizar en el tema vale la pena estudiar las propuestas de autores norteamericanos como Abraham Maslow, Rollo May y Carl Rogers.

Teoría de las necesidades de Abraham Maslow

Al psicólogo Abraham Maslow se le debe en gran parte la consolidación del enfoque humanista-existencial y su entrada al mundo académico, pues gracias a su rigurosidad y su disciplina, se fundó en 1961 el *Journal Humanistic Psychology* (Revista de Psicólogos Humanistas) que resulta un paso importante para la introducción de la perspectiva dentro del ámbito académico. De acuerdo con Quittman (1989), gracias a esto la tercera fuerza expone abiertamente que el último objetivo de la psicología no se podía centrar solamente en la predicción y el control conductual, o en estudiar los trastornos mentales, pues existen *personas excepcionales* que bien pueden inspirar campos de estudio mucho más profundos. Derivado de esto nace su inquietud por estudiar las más altas capacidades de las personas sanas de donde surge la propuesta que realiza de la jerarquía de las necesidades, formulando así una teoría motivacional importante desde esta perspectiva.

Según Naranjo (2009) desde la teoría de Maslow se establece que, dado que somos seres activos en nuestro propio proceso de crecimiento y desarrollo, lo que nos mueve o motiva de fondo es la satisfacción de diferentes necesidades que se dan de acuerdo con un orden jerárquico, primero se satisfacen las necesidades básicas para luego poder satisfacer las más altas.



Figura 2.
Fuente: goo.gl/XagZPf

Dentro de las básicas se encuentran las necesidades fisiológicas que tienen que ver con el alimento, el abrigo y el descanso. Las siguientes necesidades para satisfacer son las de seguridad, que se orientan a preservar la supervivencia. Luego se encuentran las necesidades sociales de amor y sentido de pertenencia. En un nivel más elevado se encuentran las necesidades de estima o reconocimiento, que implican no solo la valoración personal sino la de otras personas también. Por último, se encuentran las necesidades de **autorrealización** donde se encuentra el crecimiento y realización del potencial personal, como la autonomía, el autocontrol y la independencia (Naranjo, 2009).



Autorrealización

“Tendencia innata a desarrollar al máximo los propios talentos y potenciales, que contribuyen a obtener un sentimiento de satisfacción hacia uno mismo por parte del individuo” (Consuegra, 2010, p. 33).

Críticas

A pesar del gran aporte que realiza Maslow con su teoría, se encuentra que esta obtiene bastantes críticas, por ejemplo, al plantear la satisfacción de las necesidades como un proceso escalonado se le cuestionó sobre lo que sucede cuando las personas alcanzan la autorrealización, preguntando qué vendría después. Además, Maslow publicó un listado de personajes que él considera alcanzaron la autorrealización entre las que se encontraban Abraham Lincoln, Thomas Jefferson, Mahatma Gandhi, Albert Einstein, Eleanor Roosevelt y William James, sin embargo, muchas de esas personas que alcanzaron a leerse en dicha lista refutan dicha propuesta pues ellos mismos no se consideraban personas autorrealizadas.

De igual manera, Víctor Frankl, que vivió los horrores de los campos de concentración, manifestó que durante esa experiencia él logró conocer personas que estaban en proceso de autorrealización a pesar de no tener las necesidades básicas cubiertas.

Todo lo anterior llevó a que Maslow, hacia la época final de su vida, replantee su teoría afirmando que la autorrealización es un proceso dinámico que no se da solamente de manera escalonada y que dura toda la vida.

Rollo May

Según Martínez (1982), Rollo May (1909-1994) fue el primero en introducir a la psicología norteamericana la propuesta existencialista de Heidegger, también tuvo gran influencia de Kierkegaard dado su interés y sus posteriores estudios doctorales que realizó sobre la ansiedad. May diferencia entre la **ansiedad normal y neurótica**, pues parte de que la libertad humana implica una gran responsabilidad que necesariamente genera ansiedad, pero esa considerada normal cuando el ser humano ejerce su libertad hacia la construcción de su propia vida en pro de su desarrollo. Por el contrario, la ansiedad neurótica aparece cuando el ser humano experimenta miedo a esa libertad y por lo tanto no se construye una vida orientada al crecimiento y desarrollo personal. Introduce el término **autoalineación**, que define como el estado en el que caen las personas que aceptan como propios los valores impuestos por la sociedad o cultura, dejando de lado los que le dicta su propio ser.

Algo que llama la atención de este autor es que, aunque muchos pensadores existencialistas mostraban su desacuerdo en estudiar al ser humano desde una perspectiva científica, él no se oponía a su estudio, aunque sí discrepa de usar los mismos métodos usados en ciencias físicas.



La alienación

Hoy en día se define como el sentimiento de extrañeza hacia personas, cosas o situaciones sociales, y sentimiento de extrañeza hacia sí mismo que aparece en algunos trastornos mentales (Consuegra, 2010).

Teoría de la personalidad de Carl Rogers

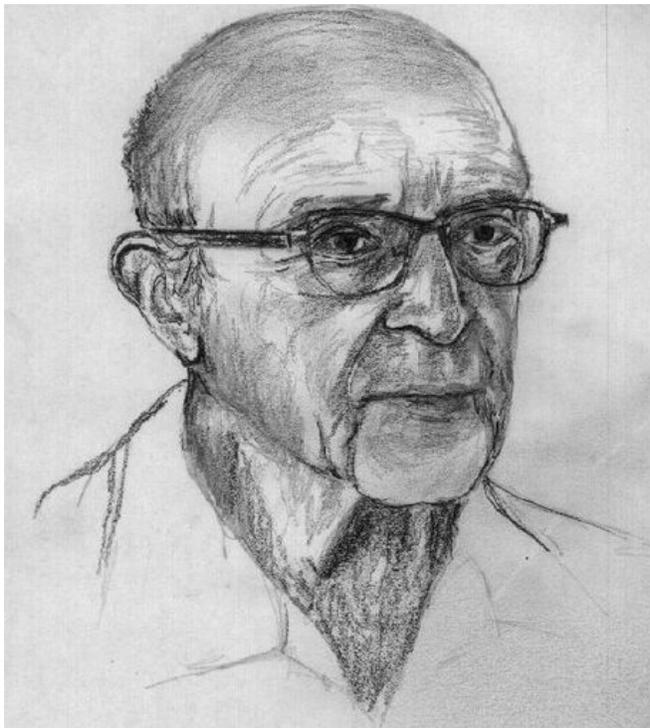


Figura 3.

Fuente: The original uploader was Didius de Wikipedia en neerlandés - Transferido desde nl.wikipedia a Commons., CC BY 2.5, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=3128156>

Carl Rogers (1902-1987), fue otro de los autores norteamericanos que realizó grandes contribuciones al enfoque, pues además de plantear una teoría de la personalidad llamada teoría del **Self** o teoría del sí mismo, aportó un modelo terapéutico llamado, Terapia no directiva o también conocida como la Terapia centrada en el cliente.

Vale la pena saber que Rogers fue una persona solitaria y bastante introspectiva, pues su familia carecía de expresión de sentimientos, aspecto que lo lleva a cuestionarse sobre sí mismos y a interesarse por las relaciones interpersonales. Toda su investigación parte de la pregunta ¿Quién soy yo y cómo puedo llegar a convertirme en mí mismo?

Dentro de las influencias que aportaron a la creación de su perspectiva se encuentran la fenomenología de Husserl, el budismo y la filosofía Zen, por la importancia de estar vacío frente al otro para poder llegar a comprender su esencia, el pietismo, es decir la influencia de la religiosidad de su casa materna, la filosofía existencial de Buber (en quien basó su propuesta), Heidegger y Kierkegaard, la teoría orgánica de Goldstein, la terapia Gestalt de Fritz Perls y la experiencia personal en la formación de los hijos (Rogers, 1996).

En palabras de Méndez “en el curso de sus investigaciones, el autor intentó describir cuáles eran los elementos técnicos, relacionales y actitudinales que favorecían un cambio positivo de personalidad en el cliente” (2014, p. 174). Desde su forma de ver la psicoterapia, Rogers estaba en desacuerdo con la palabra paciente, por la connotación pasiva que tiene, pues a diferencia de otros servicios profesionales de la salud, el rol que asume la persona en un proceso de psicoterapia es bastante activo, siendo el terapeuta un facilitador y acompañante para que el sujeto despliegue todo su potencial. Por esta razón desde el enfoque hablamos de *persona*, *cliente* o *consultante*.

Un concepto fundamental para entender su teoría de la personalidad es el de tendencia actualizante, la cual define como la tendencia innata del organismo a desarrollarse con todas sus potencialidades, esta tendencia se dispara cuando una persona se encuentra con otra que la comprende y le permite ser. Dado lo anterior, la hipótesis que plantea Roger (1996) sostiene “si puedo crear un cierto tipo de relación, la otra persona descubrirá en sí misma la capacidad de utilizarla para su propia maduración y de esta manera se producirá el cambio y el desarrollo individual”. Con esto se alcanza a evidenciar que para él tiene más relevancia la *calidad* que la efectividad del proceso.



Self

Desde una perspectiva fenomenológica, el Self es algo que se experimenta, que se siente. Allport sugirió que el Self está compuesto por aquellos aspectos de la experiencia que percibimos como esenciales (algo opuesto a lo incidental o accidental), cálido (o querido, opuesto a emocionalmente frío) y central (como opuesto a periférico). Su definición funcional se convirtió en una teoría del desarrollo por sí misma. (Consuegra, 2010).

Con esto, Rogers plantea una serie de condiciones que define como necesarias y suficientes para crear dicho tipo de relación de ayuda mutua que se describen y explican a continuación, apoyándose en Méndez (2014):

1. **Congruencia:** implica la *autenticidad*, ser como uno es, sin máscaras ni asumiendo roles, y la *transparencia*, mostrarse tal cual es expresando los sentimientos y pensamientos. Lo ideal es a partir de la congruencia del terapeuta, el consultante pueda alcanzar su coherencia personal entre el hacer (comportamiento), el sentir (emoción) y el pensar (razón), así como entre el sí mismo real (lo que se es) y el sí mismo ideal (lo que se desea llegar a ser).
2. **Aceptación positiva incondicional:** que se experimenta por parte del terapeuta hacia el consultante, donde se ofrece una atmósfera de respeto hacia el ser humano que asiste a consulta; para Méndez:

”

El terapeuta debe aceptar todo aquello que surge en el campo fenoménico del cliente momento a momento, sin enjuiciar ni valorar dichos elementos en forma positiva o negativa (...) El terapeuta acepta a la persona que tiene en frente tal y como se presenta ante él, asumiendo una actitud de respeto por la individualidad de la experiencia del cliente (2014, p. 175).

Como se trata de una aceptación incondicional, se entiende que esta no depende de condición alguna, ni siquiera de que el consultante cumpla o no las expectativas del terapeuta, sino que se acepta al otro tal cual es.

3. **Comprensión empática:** implica la posibilidad del terapeuta de ponerse en el lugar de la otra persona, de resonar afectivamente con sus vivencias llegando a sentir y experimentar lo que vive la otra persona sin dejar de ser uno mismo. En palabras de Rogers citado por Méndez (2014, p. 175).

”

El terapeuta experimenta una comprensión empática y precisa del conocimiento que el paciente tiene de su propia experiencia; sentir el mundo privado del paciente como si fuera el propio, pero sin nunca perder la cualidad de 'como si'- en esto consiste la empatía, y parece esencial en la terapia (...) Percibir como propias la confusión del cliente, su timidez o enojo, su sensación de que lo tratan injustamente, pero sin dejar que se unan a la propia incertidumbre, miedo, rabia o sospecha, tal es la condición que procuro describir.

Para analizar la propuesta de Rogers se sugiere ver la película *El discurso del rey* (Helena Bonham Carter), que trata de una historia real del rey Jorge VI, donde se puede observar cómo por encima de todos los métodos y técnicas empleadas para superar su dificultad de habla, es la relación que establece con un terapeuta poco convencional la que le permite liderar la nación cuando se enfrenta a las dificultades generadas por la Segunda Guerra Mundial.



Figura 4.
Fuente: www.lancashire.gov.uk - Flickr: Filming Colin and Helena, CC BY 2.0,
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=12700686>



Lectura recomendada

Es importante aclarar que la empatía como técnica, bastante popular hoy en día, no es la misma empatía a la que se refería Rogers, pues él planteaba una actitud genuina, no simplemente una técnica. Para aclarar esta postura se recomienda realizar la lectura complementaria.

Congruencia, integridad y transparencia. El legado de Carl Rogers

Alejandro Celis

En el siguiente cuadro se diferencian los pasos para expresar empatía y las conductas empáticas, que vale la pena analizar a la luz de la película recomendada.

Pasos para expresar empatía	Conductas empáticas
<ul style="list-style-type: none">• Hacer preguntas con final abierto.• Avanzar suavemente.• Evitar abrir juicios.• Prestar atención a tu cuerpo.• Aprender del pasado.• Dejar abierta la historia.• Establecer límites.	<ul style="list-style-type: none">• Honestidad.• Humildad.• Aceptación.• Tolerancia.• Gratitude.• Esperanza.• Perdón.• Fe.

Tabla 1.
Fuente: propia

Partiendo de la teoría de la personalidad del sí mismo, Rogers establece un modelo de intervención terapéutica denominado enfoque centrado en la persona o en el cliente, o como también se le conoce Terapia no directiva, donde como su nombre lo dice, se trabaja a partir de la no directiva, es decir, no es el terapeuta quien marca los lineamientos del proceso, sino que el proceso se centra en la persona, cliente o consultante. En ese orden de ideas se pueden tener objetivos, pero no es el terapeuta quien dirige la terapia sino es el consultante quien marca el ritmo y la dirección de la misma.

Rogers parte de que es la persona quien sabe más sobre sí misma que el psicólogo, por lo tanto, es el rol del consultante el que realmente importa, no tanto el del terapeuta. El proceso requiere de la creación de un ambiente o atmósfera que facilite el crecimiento. La terapia es en su mayoría conversacional buscando el autodesarrollo de la persona, logrando la congruencia y la comprensión empática profunda. Los resultados observados y registrados le permitían dar cuenta del cambio relativamente estable y duradero a través del tiempo, mayor aceptación y confianza en quien es, así como aumento de la maduración y seguridad reflejadas en la posibilidad del consultante para toma sus propias decisiones (Artiles, Martín, Kappel, Poliak, Rebagliati y Sánchez, 1995).



Video

Para complementar se sugiere ver la videocápsula y posteriormente revisar el organizador gráfico para identificar los conceptos destacados.

Teorías humanistas de la personalidad

<https://youtu.be/Hqslpz17wAY>



Instrucción

Ahora, para evaluar lo aprendido vamos a responder las preguntas planteadas una vez escuchemos el audio en la página principal del eje.

Aplicaciones

El enfoque centrado en la persona o terapia no directiva ha derivado en varias aplicaciones en diferentes campos o áreas de la psicología, no solo en el área clínica (psicoterapia) sino también en el área educativa, organizacional y grupal.

La **educación centrada en la persona**, reconoce al estudiante como un ser activo y responsable ante su propio proceso de aprendizaje, el cual reconoce como dinámico que busca promover el desarrollo integral, no solo la acumulación de conocimientos. Se da gran importancia a la creatividad, la libertad, el compromiso, por lo que su objetivo es formar estudiantes con iniciativa propia, capacidad de elección y autodirección.

Realiza importantes esfuerzos para desarrollar la capacidad evaluativa (autoevaluación del estudiante) y se basa en los principios del aprendizaje significativo, que permite usar los conocimientos para adaptarse, resolver conflictos, usar las propias experiencias y trabajar para lograr sus propios objetivos (Artiles, Martín, Kappel, Poliak, Rebagliati y Sánchez, 1995).

En el ámbito organizacional, el Enfoque centrado en la persona propone el **counseling laboral**, que consta de una consultoría psicológica orientada a facilitar cambios de conducta en los integrantes de la empresa, con el propósito de contribuir de manera más eficaz y satisfactoria al logro de sus objetivos y metas, creando condiciones que faciliten el despliegue y la actualización de la capacidad de manejar constructivamente la vida, aspecto que necesariamente se verá reflejado en la capacidad laboral. Para esto se parte de una aproximación fenomenológica a la realidad organizacional donde se identifiquen las conductas insatisfactorias y las deseables desde la perspectiva de los trabajadores, realizando esfuerzos para facilitar la comunicación y crear ámbitos de exploración de sentimientos que faciliten las decisiones personales y grupales.

La metodología que se emplea es no estructurada y se centra en la posibilidad de establecer vínculos facilitadores (individuales o grupales). Se realiza trabajo grupal que permita la expresión, comunicación y participación de las personas, abordando temas de la dirección organizacional. Se trabaja para crear y construir un clima de seguridad psicológica, donde prime la comunicación y la aceptación, permitiendo al grupo identificar el problema, así como el objetivo o las acciones a desarrollar y de esa manera tomar decisiones responsables. Paralelamente se trabaja a nivel individual con personas influyentes en el laboral o con las que dificulten el trabajo; y todo el esfuerzo se dirige hacia alcanzar la congruencia organizacional, entendida como la concordancia entre conductas expresadas, esperadas y percibidas (Artiles, Martín, Kappel, Poliak, Rebagliati y Sánchez, 1995).



Lectura recomendada

Para tener un panorama más amplio se recomienda realizar la lectura complementaria y posteriormente realizar la actividad sobre juego de roles que reforzará lo aprendido.

Fundamentación epistemológica del enfoque centrado en la persona

Miguel Martínez Miguélez

Recopilando toda la información obtenida dentro de este panorama encontramos diversos autores que a partir de sus influencias aportaron a la consolidación del enfoque, por eso vale la pena distinguirlos y tener claridad frente a sus posturas, además por si se desea conocer con mayor profundidad sobre el tema se sugiere profundizar en cada uno.

Por un lado encontramos a los **analistas existenciales** que se centran en las limitaciones y preocupaciones del ser humano, como la muerte, la libertad, el aislamiento existencial (nacemos solos y morimos solos), la carencia de sentido de vida y el significado de la vida, entre ellos se encuentran Ludwig Binswanger (creador del análisis existencial), Medrad Boss, Igor A. Carusso, Kurt Kofka, Wolfgang Kohler y Max Wertheimer (cofundadores de la psicología *Gestalt*), Victor Von Gebattel, Eugene Minkowsky, Hans Cohn, Gustav Bally, Víctor Frankl (fundador de la Logoterapia, y Frederik J. Buytendijk.

Por otro lado, se encuentran los **psicólogos humanistas** como Abraham Maslow, Kurt Goldstein (Teoría organísmica), Aldoux Huxley (autor del libro *Un mundo feliz*), Carl Rogers, Gordon Allport, Charlotte Buhler, James Bugental, George Kelly, Fritz Perls y Henry Murray.

De igual manera encontramos **psicólogos humanistas con orientación existencial** como Rollo May y otros mencionados anteriormente como Maslow, Buhler, Bugental y Perls. También se encuentran influencias importantes de **psicoanalistas con orientación existencialista** como Otto Rank (que trabaja la angustia frente al nacimiento y la muerte), Erick Fromm (que trabaja la libertad en la conducta, se recomienda su libro titulado *el Miedo a la Libertad*), Karen Horney (quien no está de acuerdo con Freud en que el ser humano está determinado por el pasado) y Helmutt Kaiser (interesado en la responsabilidad y el aislamiento, planteando que el ser humano es responsable de su vida y no está determinado por el pasado).

Con esta información ya tenemos un amplio panorama para dimensionar los alcances del enfoque y el impacto que tuvo en su momento en una psicología que se encontraba dividida entre el psicoanálisis y el conductismo, por eso, para finalizar los invito a realizar sus aportes en el foro de debate.

- Artiles, M., Martín, O., Kappel, J., Poliak, J., Rebagliati, P., Sánchez, A. (1995). *Psicología humanista aportes y orientaciones*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Docencia.
- Consuegra, N. (2010). *Diccionario de psicología*. Bogotá, Colombia: Ecoe Ediciones.
- Frankl, V. (2003). *Psicoterapia y Humanismo*. México: Editorial Fondo de Cultura Económica.
- Martínez, M. (1982). *Psicología humanista*. México: Editorial Trillas.
- Méndez López, M. (2014). Carl Rogers y Martin Buber: las actitudes del terapeuta centrado en la persona y la relación "yo-tú" en psicoterapia. *Revista Apuntes en Psicología*, 32(2), 171-180.
- Naranjo, M. (2009). Motivación: perspectivas teóricas y algunas consideraciones de su importancia en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2) 153-170.
- Quitmann, H. (1989). *Psicología humanística*. Barcelona, España: Editorial Herder.
- Rogers, C. (1996). *El proceso de convertirse en persona*. Barcelona, España: Editorial Paidós.
- Woldt, A. y Toman, S. (2007). *Terapia Gestalt. Historia, teoría y práctica*. México: Editorial Manual Moderno.