

31921  
169



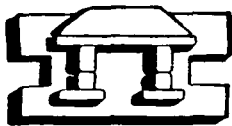
**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA  
DE MEXICO**

**FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES  
IZTACALA**

**"LA TEORIA DE MASLOW Y EL DESARROLLO DEL  
POTENCIAL HUMANO"**

**T E S I N A**  
PARA OBTENER EL TITULO DE  
**LICENCIADO EN PSICOLOGIA**  
**P R E S E N T A**  
**TAPIA GONZALEZ CLAUDIA**

ASESORA: MTRA. MARIA ANTONIETA DORANTES GOMEZ  
DICTAMINADOR: MTRA. MARGARITA MARTINEZ RIVERA  
DICTAMINADOR: LIC. JORGE GUERRA GARCIA



**IZTACALA**

**TLALNEPANTLA, EDO. DE MEXICO**

**ENERO 2003**

**TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN**



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

*Bendigo infinitamente a mis padres y hermanos por lo que son, por lo que me dieron, me dan y me seguirán dando.*

*Agradezco a todas las personas que amablemente colaboraron en cada momento de mi formación profesional y que serán siempre parte fundamental en mi vida personal.*

*Gracias por compartir sus experiencias y por otorgarme su apoyo incondicional, para lograr alcanzar esta meta.*

*Dedico este trabajo a Dios, a mí misma y a ustedes.*

**¡¡ Muchas Gracias !!**

2

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

## RESUMEN

El trabajo que a continuación se presenta cumple el objetivo de describir el desarrollo del Humanismo, desde el punto de vista de la teoría de Abraham H. Maslow; iniciando con un recorrido histórico y retomando los argumentos más destacados del Conductismo y del Freudismo como teorías antecesoras, además de mencionar aspectos relevantes de la vida de Maslow y sus aportaciones a la teoría.

También se abordan los hallazgos de Carl Rogers; referentes al proceso de actualización de los organismos, esencial para el logro del funcionamiento pleno; y cuya hipótesis aterriza en el llamado enfoque personalizado, apoyado principalmente en prácticas terapéuticas como la gestalt; consiguiendo a través de la terapia centrada en el cliente un funcionamiento libre de las personas en la plenitud de sus potencialidades.

Finalmente; se menciona la importancia de la satisfacción de las necesidades básicas y de crecimiento, que dentro de la jerarquía manejada por Maslow tiene como meta el alcance de un estado de autorrealización del ser humano que favorece la experiencia de una vida más plena.

3

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

# INDICE

<b>RESUMEN</b> .....	<b>2</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>4</b>
<b>1. UN ACERCAMIENTO HACIA LA TEORIA DE ABRAHAM H. MASLOW</b>	
<b>1.1 La Teoría de Abraham H. Maslow</b> .....	<b>11</b>
<b>1.2 Fundamentos</b> .....	<b>13</b>
<b>1.3 Conductismo</b> .....	<b>14</b>
<b>1.4 Freudismo</b> .....	<b>16</b>
<b>1.5 Humanismo. La Tercera fuerza</b> .....	<b>19</b>
<b>1.5.1 Un acercamiento hacia la vida de Abraham H. Maslow</b> .....	<b>20</b>
<b>2. EL POTENCIAL HUMANO</b>	
<b>2.1 La persona en potencia</b> .....	<b>24</b>
<b>2.2 El proceso de Actualización</b> .....	<b>28</b>
<b>2.3 La persona que funciona completamente</b> .....	<b>29</b>
<b>2.4 El enfoque personalizado:</b>	
<b>Una alternativa para el funcionamiento pleno</b> .....	<b>31</b>
<b>3. EL PROCESO DE AUTORREALIZACIÓN</b>	
<b>3.1 Las Necesidades Básicas</b> .....	<b>36</b>
<b>3.1.1 Necesidades Fisiológicas</b> .....	<b>36</b>
<b>3.1.2 Necesidades Afectivas</b> .....	<b>37</b>
<b>3.2 Las Necesidades de Crecimiento. Metanecesidades</b> .....	<b>39</b>
<b>3.3 La Autorrealización</b> .....	<b>41</b>
<b>CONCLUSIONES</b> .....	<b>45</b>
<b>REFERENCIAS</b> .....	<b>48</b>

## INTRODUCCIÓN

La presente revisión bibliográfica indagará esencialmente acerca de las implicaciones que los conocimientos extrínsecos aprendidos mediante una educación tradicional sobre nuestro desarrollo personal y la manera en cómo vivimos, nos desarrollamos y pensamos acerca de nosotros mismos y de los demás.

Se pretende que mediante esta Tesina el lector identifique y reconozca de manera intrínseca y personal las cualidades humanas que puede y debe desarrollar como alternativa para vivenciar experiencias más plenas y satisfactorias en su vida interna que le ayuden a mejorar sus relaciones con los demás y consigo mismo, en el aquí-ahora y en las diversas áreas de su vida.

El objetivo de la misma será *describir la evolución del concepto de Potencial Humano y las ventajas que aporta para facilitar un estado de plenitud en la vida; basado en la Teoría Humanista de Abraham H. Maslow, mediante una revisión bibliográfica; utilizando un criterio de integración que irá de lo General a lo Particular.*

La información se organizará partiendo de la concepción del Humanismo, mencionando sus diferencias con el Freudismo y el Conductismo. Posteriormente se definirá el concepto de Potencial Humano como tema central y al final se describirán las características más relevantes de los primeros conceptos manejados por Abraham Maslow: Jerarquía de Necesidades, Metanecesidades, Autorrealización, Experiencias Cumbres y Creatividad.

Este trabajo se sustenta con base en los conceptos de la Teoría Humanista manejada desde el enfoque de Abraham Maslow y bajo los principios de **Autorrealización** y **Vida Plena**, los cuales quedan definidos como procesos de re-descubrimiento y actualización de las propias potencialidades.

La importancia de esta revisión radicará en el hecho de que es tá comprobado que la vivencia de experiencias más allá del aparente aprendizaje o conocimiento extrínseco.

contribuyen a modificar la vida personal, a medida que la percepción que se tiene de las personas y de sí mismo se transforma cuando los seres humanos descubren en ellos mismos las posibilidades de las cuales son capaces.

Este escrito aportará a la Teoría Humanista nuevas bases para depurar antiguos conceptos y generar cambios a nivel individual y posiblemente a nivel cultural, y se partirá del principio de que las personas cuentan con un potencial interno que pueden desarrollar a través del cambio de percepciones y pensamientos, viéndolo desde el punto de vista psicológico; esto último en relación a que los pensamientos determinan en gran medida la forma de actuar de las personas, y el proceso de llevar a cabo un aprendizaje intrínseco y un cambio en las percepciones determinará la manera en cómo se manifiesten y ello conllevará a la vivencia de experiencias más plenas, con lo cual se justifica y se hace viable el sentido y la razón para realizar esta investigación.

Para esto iniciaremos hablando de Abraham H. Maslow refiriéndonos a él como a un hombre en el sentido estricto de la palabra, antes que verlo como alguien que ha trabajado arduamente en el terreno psicológico; pues la transformación de su crecimiento y madurez personal fueron decisivos en su nueva forma de pensar acerca de la Psicología, cuyo mayor logro fue darle un nuevo lenguaje conceptual.

Durante los primeros días en los que comenzaba la Segunda Guerra Mundial y con base en sus experiencias personales, Maslow decidió dedicar el resto de su vida a la elaboración de una teoría completa de la Conducta Humana que resultara útil a nivel mundial: "Una Psicología para la mesa de la paz, basada en la prueba de los hechos y que pudiera ser aceptada por toda la humanidad" (Goble 1988, pp 25).

Con esta nueva teoría conocida en la actualidad como **Psicología Humanista**, Maslow comenzó a probar que los seres humanos tenemos la capacidad o el potencial suficiente para realizar acciones más grandes que la guerra, el prejuicio y el odio. De igual forma, esta teoría se ha fincado con gran solidez como una alternativa viable. Además, la idea de que la

especie humana posee un amplio potencial que no ha llegado a poner en función, constituye un aspecto importante en la extensa teoría maslowiana sobre la motivación del individuo.

Por otra parte, al inicio de su vida profesional Maslow encontró que el lenguaje de la Psicología no iba acorde con los resultados de sus investigaciones; por lo que decidió mejorarlo inventando otro modo de enfocar los problemas psicológicos para poder tratarlos. Los términos claves del lenguaje que desarrollo son entre otros:

- ★ **Autorrealización:** Definida como un proceso de actualización de las propias potencialidades.
- ★ **Experiencia Cumbre:** Término generalizado como el momento más feliz, más dichoso y de éxtasis del ser humano.
- ★ **Jerarquía de Necesidades:** Son aquellas **urgencias** aparentemente inmutables, que pueden ser genéticas o instintivas y que han de ser satisfechas antes que cualquier otras.
- ★ **Potencial Humano:** Es aquella parte de nosotros que podemos llegar a ser: "es nuestro Yo Potencial, lo que en potencia somos y podemos desarrollar" (Bolinches 1988, pp 137).

Retomando este último término; es conveniente mencionar que la mayoría de las personas dejan pasar su existencia dentro de un círculo muy estrecho, tomando en cuenta el potencial biológico, intelectual y moral que el individuo trae desde la cuna. De tal manera que el llamado **hombre normal** u hombre promedio es solamente un extracto de lo que representa un individuo que actualiza al máximo su potencial; pues todos tenemos reservas de un material insospechable al cual rara vez recurrimos y utilizamos sólo una pequeña parte de nuestros recursos físicos y mentales.

Al respecto; el **movimiento para el desarrollo del potencial humano** surge en Estados Unidos como producto de una necesidad de restablecimiento de los valores estéticos, éticos y sociales. Es también una consecuencia del difícil escenario económico y político que vivió ese país durante las últimas décadas; tratándose de una orientación en el campo de la



psicología contemporánea, como reacción del hombre sano frente al hombre que se enajena por la máquina.

Por lo tanto; es aquí donde nace la preocupación primordial de los psicólogos humanistas por inculcar a través de la psicoterapia individual y de grupo un estilo de vida que proyecte la imagen de un hombre nuevo, íntegro, que busca desarrollarse en más de uno o dos niveles; siendo Carl Rogers una figura importante del movimiento para el desarrollo del potencial humano, porque es uno de los primeros que intenta levantar un puente entre el psicólogo clínico científico y el psicólogo que cree en la psicoterapia como un arte, aplicando el modelo psicoterapéutico de relacionarse con la persona de tú-a-tú..

De esta manera, los humanistas “no sólo persiguen que la persona aprenda y desarrolle una actividad creativa, sino que también afine la sensibilidad para establecer relaciones personales positivas” (Kort 1990, pp 20).

Por otra parte; para conocer los antecedentes de la teoría de Maslow y el desarrollo del potencial humano, es preciso señalar, que antes del siglo XIX el estudio de la conducta humana fue del dominio casi exclusivo de filósofos y teóricos; y fue gracias a los descubrimientos realizados por diversos científicos, que el interés por el hombre y su conducta se desplazó al plano científico. Wilhelm Wundt fue distinguido como el precursor de la Psicología Científica y posterior a él surgieron otras escuelas psicológicas tales como el Funcionalismo, la Psicología de la Gestalt, el análisis Freudiano y la escuela Conductista de John B. Watson.

Alrededor de 1954; cuando Abraham Maslow publicó su libro *Motivation and Personality*, dos grandes teorías predominaban en los círculos universitarios: El Psicoanálisis y el Conductismo. En la primera teoría, Freud redujo la conducta humana a fórmulas físico-químicas y su interés estuvo orientado en los individuos que eran víctimas de alguna perturbación mental y a la vez constituían el grupo de sujetos de laboratorio de Freud. Su teoría fue considerada como la **Primera Fuerza** en la ciencia de la Conducta.

Por su parte, John B. Watson trató de hacer el estudio de la conducta del hombre tan objetiva y científicamente como fuera posible, surgiendo con ello la llamada **Segunda Fuerza**: El Conductismo, el cual había resultado para Maslow una pasión y un deslumbramiento hasta el momento en que la vivencia de una experiencia personal hizo que dicha concepción se desvaneciera. Fue hasta la década de los 30's cuando conoció a dos de sus más grandes y queridos maestros: Ruth Benedict y Max Wertheimer que comenzó sus primeros estudios sobre autorrealización, al percatarse de que estas personas eran seres humanos extraordinarios; y fue así que comenzó sus investigaciones como actividades pre-científicas. Sus generalizaciones surgieron entonces de su propia selección de personas, "generalmente gente mayor que había vivido gran parte de su vida, a todas luces con éxito" (Maslow 1982, pp 69).

Otra situación que influyó fuertemente en Maslow fue la experiencia que tuvo con la tribu india de los **Black-foot**, en quienes observó que raramente castigaban físicamente a los niños, y que además menospreciaban al hombre blanco por la manera tan cruel con la que trataban a sus hijos y esposas. De ahí concluyó que **la agresión humana era resultado cultural más que hereditario**.

Gracias a estos estudios Maslow formuló su teoría, la cual se inserta dentro de la **Tercera Fuerza**. Intentó con ella evaluar lo más útil y significativo de las dos teorías que le antecedían, y lo logró a través del estudio de los mejores ejemplares humanos que pudo encontrar, rescatando los aspectos más positivos de la conducta humana y no sus limitaciones.

Originalmente el término **humanismo** se atribuye a un movimiento que culmina en el siglo XV, época del Renacimiento en Italia. Es la ruptura con el pensamiento del sistema escolástico y el comienzo del camino hacia el razonamiento crítico independiente, o la llamada **libertad de pensamiento**.

La Segunda Guerra Mundial contribuyó a crear un clima de desconfianza dentro de los grupos de jóvenes, quienes empezaron a tener dudas acerca de los valores, las tradiciones y las autoridades que los transmitían. Estos factores los llevaron a cuestionarse sobre el

sentido de si mismos y el sentido de la vida; malestar que fue desarrollándose hasta cristalizar en el movimiento humanista.

De esta manera; al reconocer que una característica universal de los seres humanos es la **creatividad**, Maslow marca una etapa en la historia de la psicología. Señala que **la capacidad creadora es un rasgo esencial inherente a la naturaleza humana y existe en el individuo desde el momento en que nace**. Así, se perfila como una de los primeros psicólogos que se preocupa por investigar los elementos que componen a la personalidad normal.

A raíz de sus observaciones acuña el término **autorrealización** o también **actualización**, tratándose de un proceso que se va desarrollando en el transcurso de la vida del individuo.

## CAPITULO I

### UN ACERCAMIENTO HACIA LA TEORÍA DE ABRAHAM H. MASLOW

El presente capítulo tiene el objetivo de aproximarnos a la teoría humanista de Abraham H. Maslow; haciendo un recorrido histórico desde sus inicios al concluir la Segunda Guerra Mundial, a partir de la cual cambió la percepción que se tenía del ser humano, destacando sus cualidades y rasgos positivos; y resaltando los principales argumentos del Conductismo y del Freudismo, que fueron las dos principales fuerzas dentro de la psicología que le antecedieron y dieron pie al surgimiento del humanismo como una alternativa encaminada principalmente al logro de la salud psíquica del hombre y cuyo desarrollo y aportaciones han permitido su empleo en diversas áreas de actividad del ser humano.

#### 1.1 La teoría de Abraham H. Maslow

La historia de la psicología humanística se ubica entre los años 1929 (punto culminante de la crisis económica mundial) y 1962, año en que se funda la American Association of Humanistic Psychology. A finales de la década de los veinte, la política de quien era presidente en esa época (Coolidge (1923-1929)) estaba basada en una filosofía que afianzaba el éxito de la sociedad estadounidense en valores tales como **trabajo duro, moderación y religiosidad**. Pero con todo ello, la crisis económica iba en aumento y fue por eso que la llamada **gran depresión** alcanzó su punto culminante en el año de 1929.

En 1933 al acceder Roosevelt a la presidencia, había en Estados Unidos un promedio de quince millones de desempleados. La reforma económica introducida por Roosevelt **New Deal**, estaba ligada a una renovación cultural; ya que un grupo de consejeros seguían el pragmatismo de orientación humanística de John Dewey.

Las nuevas leyes para la promoción de trabajo estatales se mezclaban con programas de bienestar social que debían asegurar nuevamente una existencia digna a todos los ciudadanos. Esta mezcla de medidas de orientación económica y humanística tenían su

explicación en la personalidad de Roosevelt; ya que para él era de gran importancia, junto a la gran política mantener siempre el contacto con los ciudadanos de su país.

De esta forma, Roosevelt logró reorientar de nueva cuenta el sentimiento social de la sociedad estadounidense hacia los valores positivos. También vinculó las metas de una nación democrática con las del individuo comparando de manera expresiva **el ser de la nación con el del ser humano.**

La inmigración de muchos europeos fue un gran apoyo para la renovación cultural y humanística de Estados Unidos. La pintura, la música y la literatura eran una gran estimulación para ocuparse con mayor intensidad en cuestiones como las del valor y el sentido de la vida. Hubo también gran interés por la filosofía existencialista, y en los campos de la psicología y la psiquiatría los europeos inmigrantes completaron la unión entre ser humano y sociedad; introducida por Roosevelt.

Por su parte, en el área de la psiquiatría se reprochaba la concepción médica de la enfermedad mental. La nueva psiquiatría veía el sentido de la terapia en abrir la posibilidad de redescubrir su propia personalidad y autenticidad. De esta forma, la nueva línea conductora de la psiquiatría consistía en confrontar toda la amplitud de las experiencias de la existencia humana (desánimo, desesperación, amor, éxtasis) para abrir de forma radical todas las áreas de la experiencia.

Ante todos estos cambios, fue como se desarrolló como polo opuesto al psicoanálisis y al conductismo una **tercera fuerza** encabezada por Maslow, quien junto con Anthony Sutich comenzaron a enviar trabajos cuyas temáticas como amor, creatividad, autonomía, crecimiento, entre otros, comenzaban a imprimirse en las revistas de orientación conductista con muy poco agrado.

## 1.2 Fundamentos

Pasada la trágica resaca de la Guerra Mundial, en la Psicología surgieron diferentes caminos dominados por la mecánica del conductismo y el psicoanálisis. Este camino aterrizó en la llamada Psicología Humanista, la cual proclama un nuevo orden en el acontecer humano; convirtiéndose así en la **Tercera Fuerza** que Maslow imprime en la evolución de las teorías.

De manera general, el término **Humanismo** se utiliza para indicar toda tendencia de pensamiento que afirme la centralidad, el valor y la dignidad del ser humano. “Toda filosofía que se ha declarado humanista, ha propuesto una concepción de naturaleza o esencia humana, de la que ha derivado una serie de consecuencias en el campo práctico, preocupándose por indicar lo que los seres humanos deben hacer para así manifestar acabadamente su **humanidad**” (Puledda 1996, pp. 15).

La Psicología Humanística por su parte, puede definirse como la tercera rama fundamental del campo general de la Psicología y que como tal trata en primer lugar sobre las capacidades y potenciales humanos que no tienen lugar sistemático, ni en la teoría positivista, ni en el conductismo o el psicoanálisis; y la cual maneja conceptos tales como creatividad, amor, crecimiento, necesidad básica de gratificación, autorrealización, valores superiores, entre otros.

Finalmente, el movimiento apareció por primera vez a la luz pública con el nombre de **Psicología Humanística** en 1961 cuando se publicó el primer número de **Journal of Humanistic Psychology** y un año después se fundó la American Association of Humanistic Psychology (AHP).

De esta manera, durante el curso del siglo pasado existieron tres distintas revoluciones conductuales en la Psicología: el Conductismo, el Freudismo y el Humanismo de los cuales mencionaremos a continuación.

### 1.3 Conductismo

En primer lugar hablaremos del Conductismo, que surgió en el año de 1913 como una reacción a la preocupación excesiva de la psicología del siglo XX en la consciencia y la introspección. El Conductismo desechó además de la consciencia, todos los recursos de la mente.

El padre del movimiento conductista fue John B. Watson, quien para empezar extrajo de su vocabulario científico todos los términos subjetivos tales como sensación, percepción, imagen, deseo, propósito, pensamiento y emoción. Todo lo que contaba era la conducta abierta que podía verse y medirse. La forma más sencilla de explicarla era mediante la fórmula estímulo-respuesta. Este concepto junto con el de reflejo condicionado fue tomado de los laboratorios rusos de Pavlov y Bechtérev cuyo ímpetu revolucionó el movimiento conductista de Watson.

El vocablo **Conductismo** se emplea para describir un número de tareas afines de la psicología, sociología y ciencias de la conducta que abarcan la obra no solo de Watson, sino también de Edward Thorndike, Clark Hull, John Dollard, Neal Miller, B.F. Skinner y muchos más.

En su esfuerzo por llegar a una psicología rigurosamente científica; el conductismo destierra la introspección y se introduce a la observación, al igual que en la física y en la química. Llegando así a un empirismo radical, el concepto de consciencia queda desplazado por conceptos como experiencia exterior, conducta manifiesta, estímulo y respuesta, acción y reacción, todas ellas vistas como nuevas áreas de la psicología. También, con la intención de medir las conductas aparecen los **test** a partir del trabajo de Wilhelm Wundt quien define al objeto de la psicología como la experiencia inmediata de la persona que responde a los estímulos externos como organismo viviente, y quien además sugiere la combinación

de la introspección con la experimentación, reconociendo las limitaciones del método experimental.

Por otra parte, Watson se refería a la **personalidad** como "la suma de actividades que pueden ser detectadas mediante la observación directa de la conducta, durante un tiempo suficientemente amplio como para lograr información confiable" (Goble 1988, pp 19). Esto es, que la personalidad no es más que el producto final de nuestro sistema de hábitos. "El hombre es flexible, maleable y víctima pasiva de su ambiente, mismo que determina su conducta" (Goble 1988, pp 19).

Los primeros años son importantes y surge de allí la recomendación de que los padres deben observar en esa época, una actitud tolerante, alentadora y cordial hacia sus hijos, particularmente con lo relacionado a la alimentación, el aseo, y las prácticas sexuales precoces y al instinto de controlar la furia y la agresión. Se precisa pues; que en este período cualquier frustración provoca una propensión hacia la neurosis adulta. A este respecto, los conductistas contemporáneos Dollard y Miller suponen que ese conflicto del inconsciente, originado durante la lactancia y la niñez, sirve de base a severos problemas emocionales de la vida adulta; por tanto, concuerdan con los teóricos del psicoanálisis en considerar las experiencias de los primeros seis años de la vida del individuo como determinantes cruciales de la conducta de la adultez.

Alrededor de 1930, en el Institute of Human Relations, se intentó coordinar las distintas disciplinas que integran la psicología, la psiquiatría, la sociología y la antropología bajo la dirección de Clark L. Hull quien ejerció una poderosa y duradera influencia en una generación de jóvenes psicológicos.

El conductista vio en el hombre, exactamente, otro tipo de animal sin diferencias esenciales con los animales mismos, y con las mismas tendencias destructivas y antisociales; y por ende, la ética, costumbres y valores son sólo el resultado del aprendizaje por asociación. Y como lo menciona Skinner; "la hipótesis de que el hombre no es libre



resulta esencial para la aplicación del método científico al estudio de la conducta humana" (Goble 1988, pp. 21).

#### 1.4 Freudismo

La otra revolución, por supuesto, fue la de Sigmund Freud. El Psicoanálisis y el Conductismo hicieron su aparición casi al mismo tiempo ambos emergieron como reacción al énfasis que ponía en la conciencia la Psicología Tradicional. No obstante, había poco en común entre estos dos movimientos, pues mientras que el conductismo colocó todo su énfasis en el medio ambiente externo como el factor de control de la conducta, el psicoanálisis subrayó el medio ambiente interno (impulsos e instintos).

Para Freud (1856-1939) el hombre era principalmente una criatura que respondía a los instintos primarios de vida y muerte (Eros y Thanatos), los cuales estaban en conflicto no solamente entre sí, sino con el mundo y la cultura. Según Freud, la sociedad se basa en la renuncia a los instintos mediante el mecanismo de la represión pero como éstos instintos solamente se bloquearon, entonces la vida era una alternancia constante, entre la frustración y la agresión. El precio de la civilización fue entonces la neurosis en masa, la supresión necesaria de los instintos naturales del hombre.

El punto básico del movimiento psicoanalítico, es que representa un panorama del hombre principalmente como **victima-espectador** de fuerzas ciegas que trabajan a través de él. De acuerdo con el Conductismo, la teoría freudiana concuerda en la imagen fundamental del hombre considerado como una máquina de estímulo-respuesta, a pesar de que los estímulos que trabajan sobre el ser humano vienen de adentro y/o de afuera.

Por otra parte, el Psicoanálisis se originó en la medicina, estudiando los aspectos irracionales de la vida humana. Freud y sus seguidores introdujeron el método racional de la investigación científica en el área del irracionalismo. Se inició a finales del siglo XIX: en Francia, con Charcot en los fenómenos de la sugestión, la hipnosis y la histeria. Con su obra *La Interpretación de los Sueños* se dio a conocer mundialmente describiendo los

contenidos latentes y manifiestos, así como los mecanismos de condensación y desplazamiento del material onírico.

Freud afirma que "existe una energía utilizada por los procesos mentales que se halla a disposición del organismo viviente; con ello llegamos al concepto de libido, con una connotación sexual absoluta" (Almendro 1986, pp. 33).

De igual forma, extiende las fases del desarrollo infantil a lo oral, anal y fálico; y se entra entonces en el complejo de Edipo. La fase de latencia terminará en la pubertad. La transferencia utilizada como reclamo, la asociación libre y la falla en el discurso en su anomalía (lapsus, redundancias, contradicciones, tics), así como el silencio junto a la atención flotante del analista, conformarán el plano de acción sobre el diván.

Además; a lo largo de su vida profesional, Freud confió en reducir la conducta humana a fórmulas físico-químicas y su interés se centró en el individuo víctima de alguna perturbación mental, y sus propios pacientes fueron los que constituyeron sus sujetos de laboratorio.

El tópico crucial freudiano destacaba la mente consciente y su influencia en la conducta humana, comparando aquella con un **iceberg**, cuyo exterior es la porción consciente, una pequeña parte comparada con la parte sumergida que es el inconsciente. Freud pensaba que el hombre está en constante conflicto consigo mismo y con la sociedad; que la persona recta es aquella que reprime sus impulsos, en tanto que la indigna se deleita con ellos.

Para él los instintos primarios del hombre son reprimidos por las costumbres y la ética de su propia sociedad, impuestas de modo artificial. Este revestimiento de responsabilidad postiza que Freud llamó **Super Yo**, es interpretado por los progenitores e impuesto por los mismos al niño. El **Ello**, y el **Super Yo** están, en guerra perpetua uno con otro: la conducta resultante proviene del **Yo**, esa parte de la mente que combina las fuerzas del **Ello**, y del **Super Yo**, para determinar la acción.

Freud sostuvo que la dirección fundamental de la vida humana se determina a muy temprana edad (alrededor de los cinco años), aunque esto cambia alguna vez y puede ser alterado por el psicoanálisis, el método terapéutico freudiano. La conducta ética, la de buena índole, no es natural; pero puede ocurrir cuando la persona aprende a reprimir o a reorientar su **Ello**, acto que Freud llamó **sublimación**. Así, la enfermedad mental es el resultado de un **Super Yo** o de un código ético que están demasiado fuera de la realidad, y de la incapacidad del paciente para hacerle frente al conflicto que aparece. La libre asociación y el análisis de los sueños constituyen el procedimiento ortodoxo del psicoanálisis. El paciente permanece en plena relajación, recostado en un diván, al tiempo que se le animaba a hablar acerca de todo lo que venía a su mente y también acerca de sus sueños.

Freud halló que dadas las condiciones adecuadas, el paciente comenzaba pronto a hablar de los recuerdos y las experiencias de su infancia; y esto, junto con la interpretación de sus sueños, conducía al terapeuta a la comprensión de esa personalidad y a la forma en que se había desarrollado y que, a través de la reducción de la culpabilidad y el desarrollo de la habilidad para reorientar o sublimar sus deseos reprimidos, el paciente vencía su disturbio mental.

Finalmente, Freud y el Psicoanálisis aparecen como piedra angular en el inicio de la psicología moderna de la cual destaca la escuela de Psicología Gestalt; la cual tuvo sus orígenes en Alemania bajo la influencia de Kant y Husserl, y cuyos máximos representantes fueron Max Wertheimer, Wolfgang Kohler, Kurt Koffka y Kurt Levin. La enseñanza de la Gestalt muestra que el orden y la libertad no se excluyen, y que la investigación de las leyes de dicho orden es una tarea importante de la ciencia psicológica.

En base a esto la terapia fundada por Frederick Fritz y Laura Perls, en 1940 tenía como meta el que el paciente llegara a valorarse a sí mismo, percatándose y dándose cuenta de lo que hacía y cómo lo hacía. "El énfasis recae en lo que se está sintiendo y pensando por el momento, más que en lo que fue, debería o tendría que ser: lo decisivo es lo subjetivamente

sentido en el presente, así como lo que es subjetivamente observado como hecho importante" (Almendo 1986, pp. 43).

### 1.5 Humanismo. La Tercera Fuerza

Con su obra Maslow no pretendía rechazar totalmente lo propuesto por Freud, Watson y los otros conductistas; más bien intentaba evaluar la utilidad y aplicabilidad al hombre, para continuar su trabajo a partir de allí. Su labor se encaminaba a integrar varias verdades en una **verdad total**.

El se percató de que muchos psicólogos y psiquiatras se veían forzados a renunciar a las teorías en boga, a fin de lograr tener éxito con pacientes neuróticos y psicóticos, ya que dichas teorías no resolvían ni explicaban al parecer, los problemas humanos y los hechos de la realidad. De esta forma adoptó una postura crítica respecto a los postulados freudianos acerca de su concentración en el estudio de personas neuróticas y psicóticas, y sobre la tesis que afirma que las más elevadas formas de conducta son adquiridas.

Las conclusiones sobre esta teoría de la naturaleza humana se basaron en la observación de lo peor del hombre, y no de lo mejor. Aspectos positivos tales como la felicidad, el goce, la satisfacción, la paz del espíritu, el bienestar, el éxtasis y otros más ; han sido ignoradas por los científicos quienes de igual forma han remarcado las limitaciones de ser humano, sin considerar sus fuerzas y potencialidades.

De allí que Maslow estableciera que **el análisis del hombre plenamente realizado debe ser base de una creencia psicológica más universal**.

Por otra parte; los conductistas pretenden conducirnos al concepto de **persona bien ajustada** más que al de **persona bien desarrollada**. Además, para Skinner la única diferencia entre la conducta del hombre y la del animal radica en el ámbito de la conducta verbal.

A este respecto; Maslow pone en tela de juicio el supuesto de que los instintos animales sean necesariamente malos. Desde su punto de vista, aunque aceptemos la premisa de que el hombre surgió del animal y tiene instintos comunes con éste, ello no implica que tales instintos sean malos. De esta forma, la psicología animal es necesaria para indagar las características que el hombre comparte con todos los primates; pero no es funcional para el estudio de rasgos tales como la resistencia al martirio, sacrificio personal, vergüenza, goce de la belleza, y, también, el aprendizaje latente, que el individuo no comparte con otro animal.

En resumen, el científico de la conducta precisa que debe estudiar al hombre como si se tratara de un objeto sometido únicamente a observación, pero al cual no se le interroga y del cual se ignoran sus opiniones acerca de sí mismo, al igual que sus sentimientos, deseos y necesidades.

Por lo tanto, Maslow está convencido de que podemos aprender mucho acerca de la conducta humana, tomando en consideración tanto lo subjetivo como lo objetivo.

#### 1.5.1 Un acercamiento hacia la vida de Abraham H. Maslow

Es importante para entender el humanismo de Maslow, señalar elementos de su vida. Abraham Maslow nació en Brooklin, Nueva York el primero de abril de 1908 y murió en 1970 víctima de un paro cardíaco. Siendo hijo de una familia de inmigrantes judíos, Maslow afirma que se sentía aislado e infeliz, pues creció en las bibliotecas entre libros y sin amigos. Siendo muy joven comenzó a trabajar primero entregando periódicos y después en una importante firma manufacturera de barriles (Universal Containers, Inc.) manejada por su familia. Respecto a sus estudios, su ingreso al High School de Brooklin cambió su vida positivamente. Por principio estudió la carrera de Derecho impulsado por su padre y la cual abandonó en muy poco tiempo. Finalmente estudió Psicología y más tarde se interesó por la Filosofía, la Música y la Política.

Las ideas de pensadores socialistas como W. Sinclair, E. Debs y N. Thomas influyeron en su deseo de querer cambiar al mundo y vio su camino para llevarlo a cabo en el conductismo, pues el haber conocido a J. B. Watson y a su teoría, constituyó para él una pasión y un deslumbramiento.

Comenzó con el estudio de los monos bajo la guía del profesor Harry Harlow. También fue asistente de E. L. Thorndike, y empezó a investigar en qué medida el comportamiento humano estaba determinado genéticamente o por el entorno. Dicha investigación no fue concluida, pues al incrementar sus lecturas sobre Psicología Gestáltica y Freudiana y gracias a los contactos con personalidades como Max Wertheimer, Kurt Koffka, Eric Fromm, Karen Horney, Kurt Golstein y Alfred Adler, progresivamente fue abandonando el Conductismo.

Al respecto, un acontecimiento relevante que se presentó en esta época, fue su casamiento a la edad de 20 años y el posterior nacimiento de su primer hijo. Estos sucesos fueron determinantes para que Maslow dejara de trabajar en el ámbito conductista.

En la época de los treinta, Maslow dio clases en el Brooklyn College de Nueva York, de 1937 a 1951, y logró las más profundas experiencias académicas de su vida. En el año de 1954 aparece su libro *Motivation and Personality*, en el cual se opone de forma insistente a la Psicología que trataba exclusivamente a la parte negativa de la personalidad humana.

Los primeros días de la Segunda Guerra Mundial (1941) fueron decisivos en la vida de Maslow pues en ellos decidió dedicar el resto de su vida a la elaboración de una teoría completa acerca de la conducta humana, que resultara útil a nivel mundial y en la cual quedase probado que **los seres humanos son capaces de llevar a cabo algo más grande que la guerra, el prejuicio y el odio.**

De esta forma, Maslow continúa con el abordaje de Kurt Golstein (el convencimiento de la totalidad del organismo y su afán de autorrealización y crecimiento) investigando lo **bueno** en el hombre con la meta de la autorrealización: **No se podrá entender nunca la**

**vida humana, si no se tienen en cuenta sus más altas ambiciones. El crecimiento, la autorrealización, la lucha por la salud, la identidad y autonomía, la demanda de perfección deben de aceptarse ahora sin duda como una tendencia del ser humano extendida y quizás universal.**

Comenzó entonces con sus estudios acerca de la **Autorrealización**, basados en la observación de dos de sus más entrañables maestros: Ruth Benedict y Max Wertheimer, en quienes contempló la **personificación de la plenitud humana**, como él mismo lo describe. Estos dos profesores eran vistos por Maslow como **gente sana** y distinta del resto de los mortales, pues los consideraba seres humanos extraordinarios; dicha visión lo condujo a descubrir su sentido del significado de la vida humana y al mismo tiempo a buscar como científico una explicación generalizada de las virtudes descubiertas en dichas personas.

Así, empezó a reunir otros sujetos de estudio y terminó dedicándose a la identificación e investigación de esta clase de personas por el resto de su vida **generalmente gente mayor que había vivido gran parte de su existencia con mucho éxito.**

El estudio de personas a las que Maslow llamó **autorrealizantes** (de los cuales se podía aprender con facilidad y deleite) constituyó para él una evidencia científica de los que podía ser el estado psicológico **normal** o la vida interior de las personas que han logrado alcanzar la plenitud humana. El deseaba decir que las personas **autorrealizantes** actuaban y reaccionaban favorablemente ante una amplia gama de situaciones, dificultades y retos. Por tanto, de su obra surgió una psicología regulada por la simetría de la salud integral, la inteligencia y las aspiraciones humanas (Maslow 1990).

A partir de entonces consideró como personalidades influyentes en su línea de pensamiento a Margaret Mead, Gardner Murphy, Rollo May, Carl Rogers y Gordon Allport, quienes eran todos líderes de la nueva ciencia.

Por otra parte, para Maslow toda la maldad en la vida humana era producto de la ignorancia y mediante la explicación de los principios de **autorrealización** y **experiencia**

**cumbre**, fue como llevó a cabo la comprensión de la debilidad, el fracaso y la mezquindad. Llegó a esta conclusión gracias a la experiencia que tuvo con una tribu india conocida como los **black-foot**, de la cual le habían advertido respecto al grado de variabilidad en la hostilidad y destructibilidad de las culturas primitivas.

La tribu constaba de ochocientos miembros y durante su estancia con ellos, Maslow no observó ninguna muestra de lo que él llamaba crueldad o **agresión disfrazada** en su contra. Se percató de que en raras ocasiones se castigaba físicamente a los niños; y que por el contrario, los indios menospreciaban al hombre blanco por la crueldad utilizada en contra de sus esposas e hijos. Por lo tanto; la **hostilidad social** que era el objetivo a estudiar por Maslow, resultó mínima en comparación con aquella de los grupos mayoritarios.

De esta forma surge entonces la llamada **Psicología Humanista** como una alternativa de la Psicología conductual y freudiana; que por su rápido desarrollo ha comenzado a emplearse en la educación, la industria, la religión, la terapia, el mejoramiento personal; y la cual, utilizando el término de **Eupsiquia** (para diferenciar a las instituciones con orientación humanista) se entienda entonces como **una disciplina encaminada al logro de la salud psíquica**.



## CAPITULO II

### EL POTENCIAL HUMANO

Durante el desarrollo del siguiente capítulo podremos conocer; a partir de los postulados sobre experiencia cumbre, autorrealización y motivación manejados dentro de la teoría de Maslow, las aportaciones de Carl Rogers para el descubrimiento de nuevos conceptos, cuya tendencia principal es el desarrollo de las potencialidades que forman parte de la naturaleza humana; utilizando el método terapéutico centrado en la persona, el cual se presenta como alternativa para lograr un funcionamiento pleno como personas, tanto a nivel interno como externo.

#### 2.1 La persona en potencia

El tema de las potencialidades humanas ha sido ignorado últimamente durante los últimos 50 años. Hacia el año de 1967, el doctor Herbert Otto; psicólogo social, establece que la especie humana posee un amplio potencial que no ha legado a poner en funciones; lo cual constituye un importante aspecto de la extensa teoría maslowiana sobre la motivación del individuo (Goble 1988).

Durante los primeros años del siglo pasado, el psicólogo de orientación filosófica William James llegó a la conclusión de que el individuo promedio solamente emplea una parte de su potencial físico y mental. Probablemente a causa de la orientación de sus disciplinas (encaminada al estudio de la enfermedad mental, del individuo promedio y de los animales), los psiquiatras y científicos de la conducta han perdido de vista esta conclusión.

En su teoría, Maslow expresa que la mayoría de los hombres experimentan la necesidad de autorrealizarse o tienden a ello; y aunque aparentemente todos poseen este potencial, sólo un escaso porcentaje llega a ponerlo activo debido en gran parte a que la gente desconoce lo referente a su propia dotación, así como sus posibilidades individuales y no alcanza por lo mismo a comprender la recompensa de la actualización del yo.

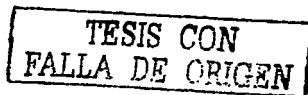
Maslow en su concepto del hombre reconoce que existe el potencial correspondiente a una especie de vastos alcances, que se encuentra latente en cada hombre pero que resulta difícil de ser calculado. También opina que en su mayoría, los hombres tienen una gran capacidad de creatividad, espontaneidad, solicitud hacia los demás, curiosidad, desarrollo continuo, habilidad de amar y ser amados y en general, todas las características de la gente Autorrealizada. Menciona también que así como existe en el hombre una tendencia al desarrollo, también hay una corriente contraria referente a cierta proclividad al retroceso, a temer al desarrollo y al fracaso en la autorrealización.

En su estudio de las personas plenamente realizadas, el doctor Maslow descubrió que los sujetos relataron aquellas que él llamó **experiencias cumbre** (momento en que se sintieron en lo más bello de la vida; minutos de inmensa reverencia, extrema alegría, arrebatos, gloria o éxtasis). Gradualmente llegó a ser evidente que estas contingencias no eran exclusivas de personas psicológicamente sanas; sino que la mayoría puede tener este tipo de experiencias.

De ahí que Maslow llegara a la conclusión de que lo más pertinente es pedirle al sujeto que describa **el momento más feliz, jubiloso y espléndido de toda su vida**; definiéndose entonces una experiencia cumbre como aquel momento en que el individuo funciona a plenitud y se siente fuerte, seguro y en completo control de sí mismo; de tal forma que la persona inmersa en una experiencia cumbre es más fuerte, de pensamiento más sólido, capaz de enfrentar la oposición, y apareciendo ante los demás como una persona digna de confianza, más segura de sí y más formal.

En el aspecto terapéutico la experiencia cumbre puede tener también grandes beneficios, por ejemplo la supresión de los síntomas neuróticos. Además, Maslow ha investigado que las experiencias cumbre poseen las características que tradicionalmente se confieren a las experiencias de índole religiosa, en casi todos los credos.

Por otro lado; retomando la tendencia de los seres humanos para desarrollarse, lo más conveniente sería preguntarnos de dónde vamos a obtener la energía para comprender la importante tarea de mejorarnos a nosotros mismos. Esta fuerza está en nuestro interior. Es



aquella parte de nosotros que podemos llegar a ser, es nuestro Yo potencial, lo que en potencia somos y podemos desarrollar (Bolínches 1988).

Esta potencialidad puede ser mejor comprendida si nos referimos a sus antecedentes en la metafísica aristotélica. Aristóteles define la metafísica como **la ciencia del ser en cuanto a ser** y discrimina entre **ser esencial**, que son las características específicas y definitivas de un objeto, y **ser accidental** que son las características contingentes o secundarias. En el caso específico del hombre, el ser mortal, racional y social son cualidades esenciales, en tanto que ser gordo, alto, simpático, etc. son cualidades accidentales.

Pero aún con esto, el ser es tan ambiguo que tiene además la propiedad de **ser en acto**, lo cual se refiere a lo que una cosa es en la actualidad, y **ser en potencia**, que significa lo que una persona puede llegar a ser. Por lo tanto, **la persona potencial** es lo que una persona puede llegar a ser a partir de la que es en **acto**. De ahí que la persona condicionada, a partir del desarrollo de su potencial puede llegar a convertirse en una persona segura, equilibrada, madura y orientada hacia la autorrealización. Y para que el desarrollo de esa potencialidad sirva para mejorarnos, es importante señalar que ella por naturaleza es positiva y constructiva; aunque a este respecto hay tres posturas contradictorias, las cuales se enuncian a continuación:

- La primera de ellas es defendida por Jean-Jaques Rousseau (1712-1778), quien consideraba que la naturaleza es buena y que por tanto el hombre al ser un ser natural también debe ser bueno. Al parecer, en el fondo natural del hombre se encuentran ideas innatas y sentimientos anteriores a las ideas, las cuales forman una especie de **instinto** del que procede la conciencia moral que hace a la persona buena y social.
- Tomas Hobbes (1558-1679) por su parte considera que en este estado de naturaleza, todos los humanos sienten la necesidad de satisfacer sus deseos y necesidades primarias; y en la búsqueda de esta satisfacción aparecen los conflictos producidos forzosamente porque el hombre basa sus relaciones con los

demás sobre el principio de competencia, vanagloria de sí mismo y desconfianza de sus iguales.

- En desacuerdo con Aristóteles respecto a la existencia de un instinto gregario en los humanos que nos impulsa a vivir en comunidad, Hobbes sostenía que la sociedad humana surge como una decisión de la razón, desde la cual: al comprender que en estado natural el hombre se destruiría, decide unirse a los demás, transfiriendo sus derechos individuales a una institución social llamada **Estado**, elaborando con estos postulados su teoría racional del **estado absolutista**.
- Finalmente Sigmund Freud (1856-1939) en su publicación *Más allá del principio del placer* intenta explicar mediante una tesis de base biológica la esencia contradictoria del hombre. Según dicha tesis, en la persona coexisten dos pulsiones distintas y contrapuestas: Eros o **instinto de vida**, definida como la fuerza que impulsa a las formas vitales a formar unidades más complejas; vinculadas para orientar a las personas hacia lo constructivo y al desarrollo; y Thánatos o **pulsión de muerte**, la cual engloba la tendencia hacia la autodestrucción, viendo en la muerte el fin natural de la vida.

La naturaleza bipolar de ambas fuerzas, daría sentido a las continuas transacciones que está obligado a efectuar el Yo, para conciliar al Ello con el Super yo, que pueden percibirse expresamente como dudas y contradicciones.

En síntesis, podemos decir que estas teorías que tratan de explicar la personalidad no son más que **interpretaciones personales de la naturaleza individual y psicológica común del hombre**; pero en este caso nos limitaremos a suscribir las sobre el principio de que la conducta es **multidimensional** y que por lo tanto está **multideterminada**. De esta forma; las teorías de personalidad no deben ser forzosamente contradictorias, sino que pueden complementarse y enriquecerse recíprocamente.

Así, lo que se intenta es conciliar la concepción humanista del hombre que postula Maslow y posteriormente Rogers con el principio freudiano de la lucha dialéctica entre Eros y Thánatos como fuerzas contrapuestas que pueden coexistir; y que en un momento dado, la **esencia** positiva ayudaría en el sentido de resolver la mayoría de los conflictos que se plantean a favor del desarrollo de la persona (Bolinches, 1988).

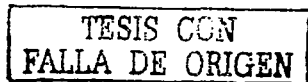
Lo anterior se resume en dos enunciados antropológicos que caracterizan a la psicología humanista:

- A) El hombre es básicamente bueno
- B) El hombre tiende por naturaleza a su actualización

## 2.2 El proceso de Actualización

Anteriormente hablábamos acerca de la tendencia del hombre hacia su actualización. En este sentido Carl Rogers (fundador de la terapia centrada en el cliente), consideraba que la tendencia actualizante en el organismo humano es la motivación básica. Al reconocer que la vida es un proceso activo y no pasivo; ya sea que el estímulo venga de adentro o de afuera, y aunque el medio ambiente sea favorable o desfavorable, podemos confiar en que las conductas de un organismo están direccionadas a mantenerse, mejorarse y reproducirse.

La tendencia actualizante por lo tanto incluye un desarrollo y un mejoramiento a través de la reproducción e incluye una dirección hacia la autorregulación y un alejamiento del control de fuerzas externas. Al respecto; hablaríamos de que el **organismo se controla a sí mismo**, pues en su estado normal éste puede moverse hacia su propio mejoramiento e independencia del control externo. Así; "dada la oportunidad, un organismo viviente tiende a actualizar sus potencialidades más complejas en lugar de darse por satisfecho con satisfacciones más simples" (Rogers 1980, pp 167).



Por otra parte; al hablar de la motivación, nos referimos a que el organismo es iniciador activo que exhibe una tendencia direccional; aunque debemos tomar en cuenta que esta tendencia no incluye el desarrollo de todas las potencialidades del organismo (por lo menos las negativas como soportar el dolor, o actualizar su potencialidad para la autodestrucción), por lo que queda claro que la tendencia actualizante es selectiva, direccional y constructiva.

Al respecto, es importante mencionar que la tendencia organizmica hacia la realización y el crecimiento es el soporte de toda motivación humana. Dicha tendencia puede expresarse como respuesta a una gran variedad de necesidades, algunas de las cuales deben ser al menos parcialmente satisfechas antes de que otras se hagan urgentes. De este modo; el organismo podrá buscar por ejemplo alimento o satisfacción sexual con el objeto de promover la autoestima, pero también otras necesidades serán buscadas en las transacciones con el medio ambiente tales como la necesidad de exploración de sí mismo percibido como una manera de realización.

Por tanto, Carl Rogers propone que hay una fuente central de energía en el organismo conceptualizada como una tendencia hacia la realización, la actualización y el mejoramiento del organismo. Todo lo anterior presenta una base sólida y constructiva de la motivación humana, aunque no por ello vamos a omitir el desconcierto que tiene que ver con el hecho de que las personas están en guerra consigo mismas; alienadas de su propio organismo el cual, aunque puede ser motivado de manera constructiva a menudo sus aspectos conscientes aparentan lo contrario.

### 2.3 La persona que funciona completamente

Haciendo un paréntesis en relación a la actualización de las potencialidades, mencionaremos el punto de vista de Viktor Frankl; que aunque difiere de los postulados de Rogers, concluye que en el ser humano la potencialidad para ser consciente de su

funcionamiento puede ser desviada persistentemente, volviendo al organismo derrotista, incapaz de hacer frente a la vida, infeliz y dividido.

De esta manera, la misión en la vida de las personas consistiría en actualizar el mayor número posible de sus potencialidades; cuidando de no hacerlo indiscriminadamente, porque además de no sentirse realizados, tampoco experimentarían felicidad. Para ello sería preciso el valorar sus potencialidades y seleccionarlas con un propósito definido en mente.

Esto significa que la vida le ofrece al hombre en cada momento varias posibilidades de elegir y que no basta con que las actualice, sino que debe decidirse por alguna de ellas e incorporarlas a su realidad. "Las decisiones son irrevocables: una vez actualizado, lo que antes era una posibilidad ya no puede ser anulado y traerá consigo consecuencias imprevistas. Cada situación de su vida enfrenta a la persona a la grave responsabilidad de seleccionar las posibilidades que decide convertir en realidad" (Frankl 1990, pp 129).

Retomando el tema; al tratar de explicar esta división, Carl Rogers aborda el tema intentando ver el lugar que ocupa y la función que desempeña la conciencia en la vida.

Uno de los últimos avances de la evolución de nuestra especie parece ser la habilidad para enfocar la atención consciente. Aquí se trata de la capacidad para simbolizar, encima de una gran pirámide de funcionamiento orgánico no consciente.

En la persona que está funcionando bien, la conciencia tiende hacia algo reflexivo. En dicha persona la conciencia es simplemente un reflejo de un aspecto de la corriente del organismo en ese momento; y sólo cuando este funcionamiento se interrumpe, entonces surge una conciencia muy clara. En este sentido, la persona que funciona bien estaría libre para vivir un sentimiento subjetivamente, lo mismo que para ser consciente de él. Esto es; que no habría inhibiciones ni barreras que pudieran impedir el experimentar totalmente cualquier cosa que estuviera presente organicamente.

Podemos enfatizar entonces que las personas que funcionan bien llegan a confiar en lo que están experimentando como una guía adecuada para su conducta. Por lo tanto, una

persona al estar funcionando de manera integrada, unificada, efectiva, tiene confianza en las direcciones que inconscientemente escoge y, confía en su experiencia orgánica de la cual, si es afortunada, sólo tiene destellos parciales en su consciencia (Rogers, 1980).

Esta explicación se relaciona con la dinámica personal del individuo. Cuando sus creencias o constructos introyectados son tomados de afuera, se presentan rígidos, estáticos y no están sujetos al proceso normal mediante el cual el individuo evalúa su experiencia de una manera fluida y cambiante. Cuando el individuo entra en conflicto con estos constructos, tiende a pasar por alto su proceso experiencial y en ese mismo grado se desconecta de su propio funcionamiento orgánico y se disocia. Esta disociación entonces puede ser vista como algo aprendido que canaliza parte de la tendencia actualizante en conductas que no actualizan. Luego, la persona disociada en contraste con la persona se presenta como alguien que conscientemente se comporta en función de la tendencia actualizante.

#### 2.4 El enfoque personalizado: **Una alternativa para el funcionamiento pleno**

Cuando hablamos de la persona **psicológicamente madura** nos referimos a aquella que muestra una confianza en las direcciones de sus procesos orgánicos internos. La condición trágica de la humanidad es que ha perdido confianza en sus propias direcciones internas no conscientes. Para Rogers, el remedio se encuentra en la difícil tarea de permitirle al individuo humano crecer y desarrollarse en una relación continua y confiada con la tendencia formativa actualizante y con su proceso interno.

Si la conciencia y el pensamiento son vistos como **una iluminación que se desarrolla dentro del individuo**, entonces nuestra vida puede ser la experiencia unificada y unificadora que parece ser característica en la naturaleza. "Si nuestra gran capacidad para simbolizar puede desarrollarse como parte de, y ser guiada por la tendencia hacia la autorrealización que existe en nosotros tanto a nivel consciente como a nivel no consciente, entonces nunca se pierde la armonía orgánica y se convierte en una armonía humana y en



una totalidad también humana, simplemente porque nuestra especie es capaz de una mucho mayor riqueza de experiencia que ninguna otra" (Rogers 1987, pp 172).

Por tanto, la mayor base posible para una acción sabia se tiene en un individuo que está funcionando de una manera unificada. Es la base de un proceso que es digno de confianza y que se apoya en el hecho de estar completamente abierto a todos los datos relevantes y representa la esencia misma del enfoque científico en relación a la vida. En este sentido, el mayor objetivo será el descubrimiento e incremento de individuos que están, cerca de convertirse en personas plenas, que se están moviendo hacia una armonía con su experiencia más interna y que reciben, sin ninguna defensa, todos los datos que provienen de personas y objetos de su medio ambiente externo.

Ahora bien; desde el punto de vista psicológico, existe una hipótesis, según Rogers, que menciona que los individuos y grupos en conflicto tienen dentro de sí vastos recursos de autocomprensión, para la alteración de conceptos propios, actitudes básicas y, conducta autodirigida. Todos estos recursos pueden ser alcanzados si se logra crear un clima definible de actitudes psicológicas facilitativas. De dicha hipótesis surge entonces en la década de los cuarenta el **enfoque personalizado**, también conocido como orientación no directiva, terapia centrada en el cliente, enseñanza centrada en el estudiante y dirección centrada en el grupo.

Inicialmente comenzó con el llamado **grupo de encuentro**, como producto de la evolución de la psicología estadounidense y fue el dispositivo de base de las técnicas desarrolladas por el movimiento del potencial humano. A partir de 1962, otras aproximaciones humanistas como la **gestalt**, surgieron como rechazo del psicoanálisis (Lapassade, 1980).

También; con el movimiento del potencial humano, proliferan principalmente tres grupos de técnicas, las terapéuticas (**psicodrama, la gestalt y la bioenergía**) y las psicosociológicas (**grupos de encuentro**), las técnicas artísticas (**Grupos de creatividad**) y técnicas **orientales** como la **meditación** y el **tai-chi-chuan** (Lapassade, 1980).

El primer movimiento de los grupos llegó a Europa a mediados del siglo XX y ponía el acento sobre los papeles y funciones de liderazgo de los miembros antes que sobre la personalidad individual y el desarrollo personal. Cabe destacar que el término **grupo de encuentro** proviene de la determinación **grupo de encuentro fundamental** forjada por Carl Rogers y su finalidad era la **evolución personal**, así como el mejoramiento gracias a una experiencia vivida de las comunicaciones y las relaciones interpersonales.

Ahora bien; volviendo al enfoque personalizado, mencionábamos la creación de un clima facilitador, el cual incluye principalmente tres condiciones que deben estar presentes para que el ambiente sea estimulador del crecimiento. Estas condiciones son aplicables a cualquier situación en la que se fije como objetivo el desarrollo de la persona.

El primer elemento es la **autenticidad**, **legitimidad** o **congruencia**. Cuanto mayor sea la autenticidad o **transparencia** del terapeuta en la relación con su cliente, mayor será la probabilidad de que éste último cambie y crezca de un modo constructivo. La segunda actitud importante es la **aceptación**, el cariño, el aprecio o la **visión incondicionalmente positiva** del terapeuta hacia el cliente para aumentar la probabilidad de que el movimiento o cambio terapéutico tenga lugar. Un tercer aspecto facilitativo lo constituye la **capacidad de proyección de la comprensión**; lo cual quiere decir que el terapeuta percibe con precisión los sentimientos e intenciones que el cliente experimenta, y le hace partícipe de su comprensión.

Cuando las personas son aceptadas y apreciadas, tienden a desarrollar una actitud de mayor cariño hacia sí mismas. Cuando las escuchamos con proyección personal, son capaces de escuchar con mayor precisión el flujo de sus propias experiencias internas. Cuando aprecia y comprende el sí mismo, éste es más congruente con la propia experiencia y de ese modo la persona pasa a ser más real y auténtica.

Podemos decir con esto que el enfoque personalizado se apoya en la confianza básica en los seres humanos y en todos los organismos en los cuales existe; a cualquier nivel, una

corriente fundamental de movimiento hacia la realización constructiva de sus posibilidades intrínsecas.

Por lo tanto, cada ser humano está dotado de una tendencia direccional hacia la totalidad y hacia la actualización de su propio potencial; siendo selectivo, direccional y por tanto constructivo. De manera que en el trabajo como terapeutas y facilitadores personalizados, se han descubierto las cualidades actitudinales, que son eficaces en la liberación constructiva y en los cambios que favorecen el crecimiento de la personalidad y la conducta de los individuos.

Las personas a las que se les infunden estas actitudes desarrollan una mayor habilidad para elegir su conducta, mayor autocomprensión y mayor confianza en sí mismos; es decir, aprenden de un modo más significativo y disponen de mayor libertad para ser y llegar a ser eligiendo cualquier dirección y seleccionando los caminos positivos y constructivos.

De todo lo anterior podemos concluir que la persona que ha completado óptimamente una terapia desde el enfoque personalizado, ha hecho una exploración de sentimientos en sí mismo, aceptando de manera incondicional y en todos sus grados de intensidad, que se ha experimentado a él mismo. Así esta persona puede estar entonces abierta a su experiencia, ya sea que el estímulo (sea interno o externo) sea transmitido libremente por medio del sistema nervioso sin ser distorsionado por un mecanismo defensivo, y a la vez puede ser genuinamente abierto a la experiencia de su organismo; es decir, puede vivir completamente las experiencias de su organismo total, más que excluirlas de la conciencia.

También podemos decir que esta persona puede vivir en un modo existencial, pues para aquel que esté totalmente abierto a su experiencia sin defensividad, cada momento sería nuevo; y en consecuencia nuestra persona hipotética se daría cuenta de lo que sería en el momento siguiente y de que lo que haría dependería de ese momento, sin poder predecirlo. Tal forma de vivir en el momento significaría ausencia de rigidez, de organización estrecha, o de imposición de la estructura sobre la experiencia.

Una tercer característica sería que esta persona podría encontrar en su organismo un medio digno de confianza para llegar al comportamiento más satisfactorio en cada situación existencial. Haría lo que **sintiera correcto** en ese momento inmediato y esta sería una guía confiable y competente de comportamiento. "Dado que él estaría abierto a su experiencia, tendría acceso a todos los datos disponibles en la situación en que se basa su comportamiento; las demandas sociales, sus propias necesidades, complejas y posiblemente conflictivas; sus recuerdos de situaciones similares, su percepción de la singularidad de esta situación, etcétera." (Lafarga 1994, pp 99).

Finalmente; la persona que ha vivido una experiencia de terapia centrada en el paciente, es alguien que funciona en plenitud; pues es capaz de vivir totalmente en y con todos sus sentimientos y reacciones. Es capaz de permitir que su organismo total funcione en toda su complejidad para seleccionar la conducta que en ese momento será la más genuinamente satisfactoria. Puede de igual forma confiar en su organismo en este funcionamiento porque puede estar del todo abierto a las consecuencias de cada una de sus acciones y corregirlas si prueban ser menos que satisfactorias. Es capaz de experimentar todos sus sentimientos, comprometido completamente en el proceso de ser y volverse él mismo porque es un organismo que funciona completamente y, a causa del conocimiento de él mismo, que fluye con libertad a través de sus experiencias, es una persona que funciona completamente.

En síntesis, la persona que funciona libremente en la plenitud de sus potencialidades orgánicas, es "una persona que es segura siendo realista, automejorable, socializada y apropiada en su conducta: una persona creativa, cuyas específicas formas de conducta no son fácilmente pronosticables; una persona que es siempre mutable, siempre en desarrollo, siempre descubriéndose a él mismo, y la novedad en el mismo en cada momento" (Lafarga 1994, pp 110).

## CAPITULO III

### EL PROCESO DE AUTORREALIZACIÓN

En este capítulo analizaremos la teoría de las necesidades básicas o necesidades de deficiencia, como el último escalón dentro de la jerarquización hecha por Maslow y las cuáles anteceden a la siguiente categoría de necesidades denominadas de **crecimiento**; que conforman la base para alcanzar el estado de autorrealización al que tenemos acceso todos los seres humanos y el cual contribuye para expresar un desarrollo completo de las potencialidades para lograr con ello la experiencia de una vida más plena.

#### 3.1 Las Necesidades Básicas

Al querer establecer una teoría sólida acerca de la motivación, Abraham Maslow precisó el supuesto de que el individuo es un todo integrado y organizado en el cual opera la motivación, y no solamente en una parte de éste. El ser humano está motivado por cierto número de necesidades básicas aparentemente inmutables, genéticas o instintivas, que abarcan a todas las especies. Estas necesidades llamadas también **primarias** son aquellas necesidades vitales que se encuentran estrechamente relacionadas y aseguran la conservación y supervivencia de la especie.

##### 3.1.1 Necesidades Fisiológicas

En un primer nivel de necesidades o urgencias inaplazables tenemos las **necesidades fisiológicas** tales como la alimentación, el descanso, la sexualidad, la salud, necesidad de aire, de una temperatura regular, necesidad de ejercicio, etcétera. Maslow opina al respecto que los conductistas están en lo correcto al identificar a las necesidades fisiológicas como aquellas con mayor influencia en la conducta del hombre, pero sólo en tanto que éste llega a satisfacerlas; pues de inmediato emergen otras necesidades de más alto rango ligadas a las personas en su condición de ser social.

30

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

De ahí el establecimiento de que las necesidades humanas están organizadas en una jerarquía de prepotencia.

### 3.1.2 Necesidades Afectivas

Una vez satisfechas las necesidades de índole fisiológica, surgen las llamadas **urgencias de seguridad**; las cuales, desde el punto de vista psicológico, se refieren al ambiente previsible, estable, bello y libre (dentro de los límites) que los seres humanos necesitamos desde pequeños y que contribuye para desarrollarnos de manera bien ajustada a nuestro medio.

Estando satisfechas dichas urgencias de seguridad, emergen otras que se refieren al **amor**, a la **pertenencia** y al **afecto**. Aquí la persona sentirá la necesidad de llevar a cabo nexos de afecto con la gente en general, para obtener un lugar dentro de su propio grupo. Respecto al amor; según Maslow, no debe confundirse con el sexo, el cual puede ser estudiado como una necesidad puramente fisiológica. Por el contrario, aplaude la definición que Carl Rogers ofrece en este aspecto al decir que "amor significa ser plenamente comprendido y profundamente aceptado por alguien" (Goble 1988, pp 52).

Maslow opina también que el amor implica una sana y afectuosa relación entre dos personas, la cual incluye mutua confianza y puede llegar a deteriorarse cuando uno de los amantes teme que sus faltas y debilidades sean descubiertas. Por lo mismo, ésta necesidad de amor implica darlo, recibirlo, comprenderlo, ser capaces de crearlo, detectarlo y difundirlo; pues la ausencia del mismo impide el crecimiento y la expansión del potencial.

En relación a las urgencias de aprecio, Maslow establece que los individuos muestran dos características:

- A) El auto-respeto y la autoestima; que incluyen conceptos como el deseo de lograr confianza, competencia, pericia, suficiencia, autonomía y libertad.
- B) La estimación y el respeto por parte de los otros; que incluye conceptos como prestigio, reconocimiento, aceptación, deferencia, estatus, reputación y aprecio.

Estas necesidades afectivas también han sido estudiadas desde el punto de vista de la **energía personal** (Blay 1990, pp 15), la cual se refiere a ellas como un **nivel afectivo** manifestado por tres tipos de necesidades, muy similares a las descritas por Maslow:

- ❖ **Centrípeta:** La necesidad de recibir afecto, de la cual se desdoblan las necesidades de ser aceptado, comprendido y protegido.
- ❖ **Centrífuga:** La necesidad de expresar afecto, necesidad y deseo de proteger, de brindar amistad, de cordialidad, de pertenencia a un grupo, de admirar a alguien y aspirar a algo más elevado.
- ❖ **Axial:** Necesidad de afecto de uno hacia sí mismo, necesidad de experimentar la propia aprobación de nuestro modo de ser, de la propia aceptación de los rasgos más fundamentales de nuestra personalidad.

Así pues, después de este paréntesis y volviendo a la teoría de Maslow; encontramos que en la práctica clínica, él demostró sólidamente que los hombres que satisfacen sus propias urgencias vitales son seres más sanos, felices y eficientes; no así en aquellos que resultan frustrados en cuanto a la satisfacción de sus necesidades fundamentales, quienes desarrollan síntomas psicopatológicos.

Por lo tanto, estas necesidades están situadas debajo de todo, pues las define también como **necesidades de deficiencia** que anteceden y dan paso dentro de la jerarquía a una nueva calidad de necesidades denominada **necesidades de crecimiento** o **metanecesidades**.

Antes de insertarnos en este rubro, es de interés mencionar que Maslow identificó también una necesidad psicológica referente al crecimiento, desarrollo y utilización del potencial, llamada también **actualización del yo** y descrita como **el deseo de llegar a ser todo aquello de lo que uno es capaz**.

Esta necesidad unida a la curiosidad (la cual constituye una característica de la salud mental desde el punto de vista de Maslow) y a la necesidad de lo estético (ligada a la imagen del individuo como ayuda para ser más saludable), son las que dan lugar a la urgencia de **autorrealización**, que emerge después de haber satisfecho las necesidades de amor y de aprecio.

### 3.2 Las Necesidades de Crecimiento. **Metanecesidades**

Como resultado de una más amplia investigación, el doctor Maslow extendió y aclaró la teoría de las necesidades fundamentales en su obra *Toward a Psychology of Being*. Aquí Maslow descubrió necesidades de categoría aún más elevadas, mismas que describe como urgencias de desarrollo (valores del ser o valores B) que contrastan con las necesidades básicas.

Esta naturaleza de más alta calidad del ser humano requiere de aquella indole inferior como fundamento sin el cual se vendría abajo. De esta manera; el hombre, es motivado por estas urgencias de tipo superior y llega a ser movido por ellas. El término que Maslow propone para este nivel es **metamotivación**.

En este sentido, la gente que desplegaba su comportamiento en ese plano; fue algo que resultó muy difícil para Maslow. quien encontró que los sujetos en lugar de luchar por la vida y vencerla, actuaban espontáneamente, eran expresivos, naturales y libres.

De ahí que Maslow desglosara una lista de **valores del ser o valores B**, los cuales se interrelacionaban y no podían separarse totalmente unos de otros, pues al describir uno, resultaba necesario utilizar los otros. Estos valores del ser se describen de la siguiente manera:

- ❖ **Totalidad** (unidad, integración, tendencia a la singularidad, interconexión, organización, estructura, trascendencia de la dicotomía, orden).



- ❖ **Perfección** (necesidad de justicia, equidad, inevitabilidad, conveniencia, plenitud, lo descable, **deber ser**).
- ❖ **Cumplimiento** (terminación, lo definitivo, justicia, haber acabado algo, realización, destino, fatalidad).
- ❖ **Justicia** (honradez, regularidad, legitimidad, imparcialidad, orden, legalidad, **deber ser**).
- ❖ **Vivacidad** (proceso de; actividad, espontaneidad, autorregulación, plena capacidad de funcionamiento).
- ❖ **Riqueza de contenido** (diferenciación, complejidad, artificialidad, intrincamiento).
- ❖ **Simplicidad** (honestidad, honradez, desnudez, quintaesencia, esencialidad, estructura abstracta, estructura esquelética).
- ❖ **Belleza** (rectitud, exactitud, forma, vitalidad, simplicidad, esplendor, perfección, consumación, exclusividad, honestidad, riqueza de contenido).
- ❖ **Bondad** (rectitud, deseabilidad, deber ser, justicia, benevolencia, honradez).
- ❖ **Originalidad** (idiosincrasia, individualidad, incomparabilidad, novedad).
- ❖ **Facilidad** (sencillez, soltura, ausencia de tensión, sin esfuerzo ni dificultad, gracia, atractivo, funcionamiento perfecto y hermoso).
- ❖ **Recreación** (diversión, deleite, humor, júbilo, entretenimiento, exageración, facilidad).
- ❖ **Verdad, sinceridad, realidad** (desnudez, llaneza, simplicidad, esplendor, belleza, integridad, nítido y no adulterado, esencialidad).
- ❖ **Autosuficiencia** (autonomía, independencia; no precisar de nadie, más que de sí, para ser uno mismo; autodeterminante, que trasciende el entorno, vivir de acuerdo con leyes propias).

Dentro de la jerarquía de necesidades psicológicas, las necesidades de crecimiento se encuentran en un escalón de ésta, aunque están situadas con iguales derechos unas y otras. Sobre todas ellas se encuentra para Maslow, finalmente, la necesidad de **autorrealización** (self-actualization), sólo que esta necesidad **propiamente dicha** puede tener valor, cuando los escalones de necesidades anteriores de la jerarquía están satisfechos.

### 3.3 La Autorrealización

La autorrealización es para Maslow, algo así como un objetivo lejano hacia el que tienden todos los hombres y que los conduce hacia la **realización de las potencialidades** de la persona, es decir, **a volverse completamente humano, todo lo que una persona puede llegar a ser.**

Por definición, las personas autorrealizantes están satisfechas en todas sus necesidades de pertenencia, afecto, respeto y autoestima; lo cual indica que tienen un sentimiento de pertenencia y de arraigo. "Ellos están satisfechos en su necesidad de amor, tienen amigos y se sienten amados y dignos de serlo, tienen un estatus y un lugar en la vida, así como el respeto de otras personas y un sentimiento razonable de valía y auto-respeto" (Maslow 1990, pp 287).

Para Maslow en la mayor parte de los seres humanos (un 99%), estos potenciales y las posibilidades de autorrealización ligadas a ellos están casi vacíos, porque su vida está repleta con la lucha por la satisfacción de las necesidades fundamentales; están completamente ocupados en **prepararse para la vida** en otro sitio, en lugar de **vivir.**

A pesar de todo, los **que no se autorrealizan** hacen a lo largo de sus vidas frecuentemente experiencias que abren también la sensación de la autorrealización que aparecen tanto en el escalón de necesidades de crecimiento, como en el de las necesidades fundamentales: "El logro de la satisfacción de la necesidad nos da muchas **experiencias cumbre**, cada una de las cuales es absolutamente placentera, perfecta en sí misma y no necesita más que ella misma para dar validez a la vida" (Quitmann 1989, pp 223).

El estudio de la autorrealización de Maslow se basa en el fundamento de esta teoría de la necesidad, la motivación o los valores. Maslow fue el primer psicólogo que quería estudiar la autorrealización; que la había postulado como tendencia fundamental sana de la vida

humana, en seres humanos que de acuerdo a su opinión, hubiesen alcanzado durante su vida esta meta.

A su vez, también estudió a personajes históricos y vivos tales como Lincoln, Jefferson, Einstein, Roosevelt, W. James, Buber, Russell y otros.

Por otra parte; haciendo un **análisis holístico** acerca de las personas que se autorrealizan, Maslow encontró dieciocho atributos con los que se puede caracterizar a los seres humanos autorrealizados y a una sociedad sana. Estas características se enuncian a continuación:

- ❖ Los seres autorrealizados tienen una mejor percepción de la realidad.
- ❖ Se aceptan a sí mismos con todas sus fortalezas y debilidades, y contemplan su naturaleza humana en él y en los otros de igual modo.
- ❖ Se pueden describir como relativamente espontáneos en su comportamiento, además de ser sencillos, naturales y se caracterizan por su falta de artificialidad y afán de notoriedad.
- ❖ Están orientados hacia los problemas y no hacia el yo. Tienen por regla general en la vida una misión, un problema fuera de sí mismos, en el que emplean muchas de sus energías.
- ❖ Tienen la necesidad de un espacio propio, pueden estar solos sin daño y sin malestar para sí mismos. Además son personas que obran de forma activa, responsable, autodisciplinada y decisiva. Toman por sí mismos sus decisiones y son responsables de ellas y de su destreza.
- ❖ Sus necesidades elementales o **deficiencias internas** están satisfechas y la **motivación del crecimiento** está en el centro de su desarrollo y les posibilita una **independencia relativa respecto al entorno**, en forma de **estabilidad relativa frente a golpes duros, privaciones, frustraciones y similares**.
- ❖ Tienen la maravillosa capacidad de sobreestimar constantemente y de forma ingenua los bienes de la vida con veneración, alegría, sorpresa y éxtasis, por muy pequeñas que dichas experiencias sean para los demás.

- ❖ Conocen las experiencias místicas o experiencias cumbres, de naturaleza más o menos religiosas u otra.
- ❖ Ellos sienten, en general, por el ser humano un sentimiento profundo de identificación, simpatía y afecto a pesar de un ocasional disgusto, impaciencia o asco.
- ❖ Sus relaciones interpersonales son más **profundas y valiosas**. Son capaces de más afecto, mayor amor, más perfecta identificación y de retirar la frontera del yo más de lo que los seres humanos consideran posible.
- ❖ Pueden ser amables con las personas de cualquier carácter y lo son, independientemente de su clase, educación, credo político, raza o color de piel.
- ❖ Muestran una fuerte inclinación ética, tienen normas morales definitivas, hacen lo correcto y no lo erróneo.
- ❖ Su sentido del humor es más bien espontáneo que planificado, y frecuentemente no puede ser repetido.
- ❖ Muestran de una u otra forma una especial creatividad y originalidad, o capacidad de invención.
- ❖ A pesar de no estar bien adaptados, se mueven fundamentalmente dentro de las reglas, de cada una de las culturas; siendo tolerantes y aceptando con lentitud los cambios sociales.
- ❖ Muestran muchos de los pequeños defectos humanos. Pueden ser aburridos, testarudos o irritantes. Sus expresiones de ira no son infrecuentes y pueden tener formas de comportamiento que torturen, conmocionen, insulten o hieran a otros.
- ❖ Lo que definen como un valor está esencialmente vinculado al fenómeno de la aceptación. Bajo este punto de vista, muchos de los problemas se vuelven superfluos.
- ❖ En estas personas han desaparecido las polaridades y las contradicciones se pueden considerar unas fundidas con otras en el interior, para dar lugar a una unidad.

De este modo; podemos concluir que la necesidad de autorrealización, se expresa esencialmente a través de la productividad social de la persona. Es decir, el individuo siente

la necesidad de desarrollar sus capacidades personales, de entregarse a la labor para la que se siente más capacitado y en ese ejercicio se autorrealizan.

Además, la persona autorrealizada desarrolla actividades que se podrían denominar de **creatividad productiva**, pues "hace cosas que trascienden su propia satisfacción para convertirse en bien común; son personas que, por decirlo en términos energéticos, transmiten energía positiva" (Bolinches 1988, pp 43).

Así como Freud consideraba que la libido era el motor que movía al mundo, Rogers y Maslow incorporan como elemento rector de la conducta el principio de la **tendencia actualizante** y su **teoría de la autorrealización**, y Viktor Frankl aporta la noción del **sentido de la vida** como elemento imprescindible para que la persona pueda sentirse realizada.

Entonces; tenemos que la autorrealización sería un proceso de desarrollo del propio potencial, el cual podría alcanzarse con el ejercicio pleno y constante de nuestras capacidades, con lo cual se deduce que si queremos sentirnos realizados, no hay más remedio que trabajar sobre nosotros, detectar nuestra esencia, liberar nuestras energías, desarrollar nuestras virtudes y corregir los defectos. Todo esto con el fin de tener acceso a una vida más plena, auténtica y gratificante.

## CONCLUSIONES

Lo expuesto con anterioridad pretende responder a la pregunta central dirigida hacia las ventajas que aporta el desarrollo del potencial humano para experimentar una vida más plena.

Si bien el Conductismo y el Psicoanálisis redujeron el campo de investigación del hombre a fórmulas físico-químicas, a conductas determinadas por estímulos externos que respondían al principio de que el hombre sólo actuaba de acuerdo con sus impulsos; su funcionalidad no se descarta, pues en la actualidad sus postulados siguen siendo útiles en otros ámbitos de la psicología.

Ahora bien; si nos abocamos a los acontecimientos sociales que han girado en torno a la existencia del ser humano, es importante señalar que la corriente humanista ha aportado cambios significativos en la percepción que se tenía de la psicología y del hombre en general.

Dichos acontecimientos como la Segunda Guerra Mundial, el problema del racismo y las recesiones económicas; fueron determinantes para que un sector de la población (los jóvenes principalmente) se cuestionara acerca del cúmulo de emociones, pensamientos y sentimientos que todos los seres humanos podemos albergar dentro de sí mismos.

Por lo tanto; se concluye que los hallazgos realizados por Maslow y Rogers fueron contundentes en el sentido de que el estudio del hombre se determinó también por medio del aprendizaje intrínseco y del conocimiento que cada uno tenga de sí.

En el caso concreto de Abraham Maslow; su decisión y acierto en el estudio de personas autorrealizadas es de suma importancia; pues el haber plasmado en su obra las características comunes encontradas en cada una de ellas, nos demuestra que su teoría sigue siendo actual, pues gracias a estos escritos muchos de nosotros hemos descubierto que

somos capaces de modificar la percepción de nuestro entorno utilizando los recursos internos provenientes de la motivación que nos impulsa a querer ser mejores.

Una de las ventajas que otorga el desarrollo de las potencialidades está muy vinculada con los momentos especiales, exclusivos, gratificantes e irrepetibles que todos en alguna ocasión hemos experimentado y los cuales Maslow denominó experiencias cumbre; las cuales pueden ser el detonante para aceptarlas como una oportunidad para modificar la percepción que tenemos de nosotros mismos, como forma de continuar rescatando las cualidades positivas que nos permitan llevar una relación cordial con los demás y por consecuencia, una vida más saludable y plena.

Retomando las renovaciones culturales y humanísticas surgidas de los sucesos ya mencionados, cabe señalar su contribución para que las personas se dieran cuenta de que no existen diferencias entre un hombre y otro; y que lo único que nos hace ser distintos radica en la manera en cómo adquirimos nuestras experiencias y aprendizajes; es decir, que sólo somos diferentes en los caminos a seguir para satisfacer nuestras necesidades básicas; considerando que otras necesidades, las de crecimiento, se encuentran latentes en nuestra vida interna.

Este punto es elemental para mencionar que otra ventaja que tenemos para lograr la satisfacción de estas nuevas necesidades o metanecesidades, la encontramos en las alternativas que nos brinda la psicología humanista en otras escuelas enfocadas para el alcance de dicho objetivo; tales como la gestaltterapia, la terapia centrada en el cliente, técnicas terapéuticas de origen oriental y otras más relacionadas a experiencias místicas y de manejo de la energía personal, por mencionar sólo algunas.

Finalmente considero que si estamos conscientes de que una de nuestras funciones básicas es la de relacionarnos con los demás, entonces la ventaja principal que tenemos al desarrollar nuestra vida interna es el percatarnos de que más allá de los valores y creencias aprendidas en el mundo exterior que es muy cambiante, los valores del Ser que todos poseemos y que tal vez no hemos descubierto, son los únicos que nos pueden ayudar para

**llegar a ser lo que cada uno es y damos cuenta de que en todos los seres humanos funcionan en la misma forma.**



## REFERENCIAS

- Almendro, M. (1986) Psicología y Psicoterapia Transpersonal. Barcelona. Kairós.
- Brazier, D. (1997) Más allá de Carl Rogers. Trad. Jesús Rodríguez Ortega. Bilbao. Desdée Brouwer.
- Blay, A.F. (1992) Curso de Psicología de la Autorrealización. Barcelona. Indigo.
- Blay, A.F. (1990) Energía Personal. Técnicas prácticas para su pleno desarrollo y aprovechamiento. Barcelona. Indigo.
- Blay, A.F. (1992) La Personalidad Creadora: Técnicas Psicológicas y Liberación Interior. Barcelona. Indigo.
- Blay, A.F. (1991) Personalidad y Niveles Superiores de Conciencia. Barcelona. Indigo.
- Bolínches, A. (1988) El Cambio Psicológico. Autoayuda y Crecimiento Personal. Barcelona. Kairós.
- Colin, L. y Lemaitre, J.M. (1979) Bioenergética. Gestalt: Grupos de Reencuentro. Trad. Ma. Rosa Bassols. Barcelona. Kairós.
- De Bono, E. (1993) La Revolución Positiva: 5 Principios Básicos. Barcelona. Paidós.
- Domit, M. (1991) Ser, Hacer y Tener: ¡Atrévete a cambiar tu vida hoy! México. Diana.
- Duddy, G.W. y Reig Pintado, E. (1994) Reto al Cambio: Un modelo vivencial para facilitar los procesos de superación personal. México. McGraw-Hill.

Frankl, V.E. (1990) La Búsqueda de Significado. La Logoterapia aplicada a la vida. Trad. Sergio Lugo Rendón. Barcelona. Herder.

Garth, M. (2000) El Espacio Interior. Meditaciones para todas las edades, de los 9 a los 99 años. Barcelona. Oniro.

Goble, F.G. (1988) La Tercera Fuerza. La Psicología propuesta por Abraham Maslow. México. Trillas.

Jaramillo, H.L. (1993) Al otro lado del Corazón. México. Diana.

Jay Linn, S. y Garske, J.P. (1988) Psicoterapias Contemporáneas. Modelos y Métodos. Bilbao. Desdée de Brouwer.

Jourard, S.M. Y Landsman, T. (1994) La Personalidad Saludable. El punto de vista de la Psicología Humanista. Trad. José Salazar Palacios. México. Trillas.

Jung, C.G. (1995) ¿Quién Soy Yo?: Tipos Psicológicos y Autorrealización. Barcelona. Kairós.

Kort, F. (1990) Psicoterapia de Grupo y Desarrollo del Potencial Humano. Caracas. Monte Avila.

Lafarga, J. y Gómez del Campo, J.(comps.) (1994) Desarrollo del Potencial Humano: Aportaciones de una Psicología Humanista. México. Trillas.

Lapassade, G. (1980) Socioanálisis y Potencial Humano. Barcelona. Gedisa.

Lara, A.C. (1996) Más allá de la Búsqueda. México. Planeta.

- Leonard, J.y Lana, P. (1992) Vivation: La Ciencia de gozar de toda tu vida. Barcelona. Obelisco.
- Maslow, A. (1990) La Amplitud Potencial de la Naturaleza Humana. Trad. Irene Livas González. México. Trillas.
- Maslow, A. (1982) La Personalidad Creadora. Barcelona. Kairós.
- Matson, F.W. (1984) Conductismo y Humanismo. ¿Enfoques Antagónicos o Complementarios? Trad. Roberto Velásquez A. México. Trillas.
- Novoa, M. (1999) Despierta: Vales mucho: Tú puedes llegar a ser la maravillosa persona que siempre has querido ser. México. Trillas.
- Page, J.L. (1993) Visualización Aplicada: Un programa para la Mente y el Cuerpo. Madrid. EDAF.
- Peiffür, V. (1998) Pensamiento Positivo. México. Océano.
- Pierrakos, E. y Saly, J. (1993) Del Miedo al Amor. México. Pax.
- Proto, L. (1995) Aprender a Meditar: Técnicas para vencer la Angustia, la Ansiedad y la Depresión. México. Océano.
- Puledda, S. (1996) Interpretaciones del Humanismo. Barcelona. Plaza y Valdés Editores.
- Quitmann, H. (1989) Psicología Humanística: Conceptos fundamentales y trasfondo filosófico. Barcelona. Herder.
- Robbins, A. (1993) Despertando al Gigante Interno: Un viaje al Autodescubrimiento o hacia la Realización Personal. México. Grijalbo.

Rogers, C. (1987) El Camino del Ser. Barcelona. Barcelona.

Rogers, C. (1980) Carl Rogers. El Poder de la Persona. Trad. Psic. Salvador Moreno López. México. El Manual Moderno.

Sha, J.A. (1993) Saber vivir, saber amar. Barcelona. Obelisco.

Sills, J. (1994) Exceso de Equipaje: ¡Despeje su camino! Trad. Adriana de Hasan. México. Norma.

Taylor, C. (1994) La Etica de la Autenticidad. México. Paidós.

Thesenga, S. (1997) Vivir sin máscaras. Método Pathwork para enfrentar los patrones destructivos que limitan tu realización personal. Trad. Víctor Becerril Montekio. México. Pax.

Tobar, J.M. (1999) Vivir con Sentido Común. Bilbao. Mensajero.

Toroella, G. (1998) Aprender a Vivir. México. Nuestro Tiempo.

Tournier, P. (1973) La Aventura de la Vida. Trad. Graziella Baravalle. Buenos Aires. La Aurora.

Villanueva, M.A. (1985) Hacia un modelo integral de la Personalidad ¿Quién es el Ser Humano? México. Manual Moderno.

Uziel, R.B. (1995) *“El proceso de darse cuenta y su relación con el desarrollo del Potencial Humano: Aportaciones de la Psicología Humanista”*. Tesis. Universidad Iberoamericana. México.