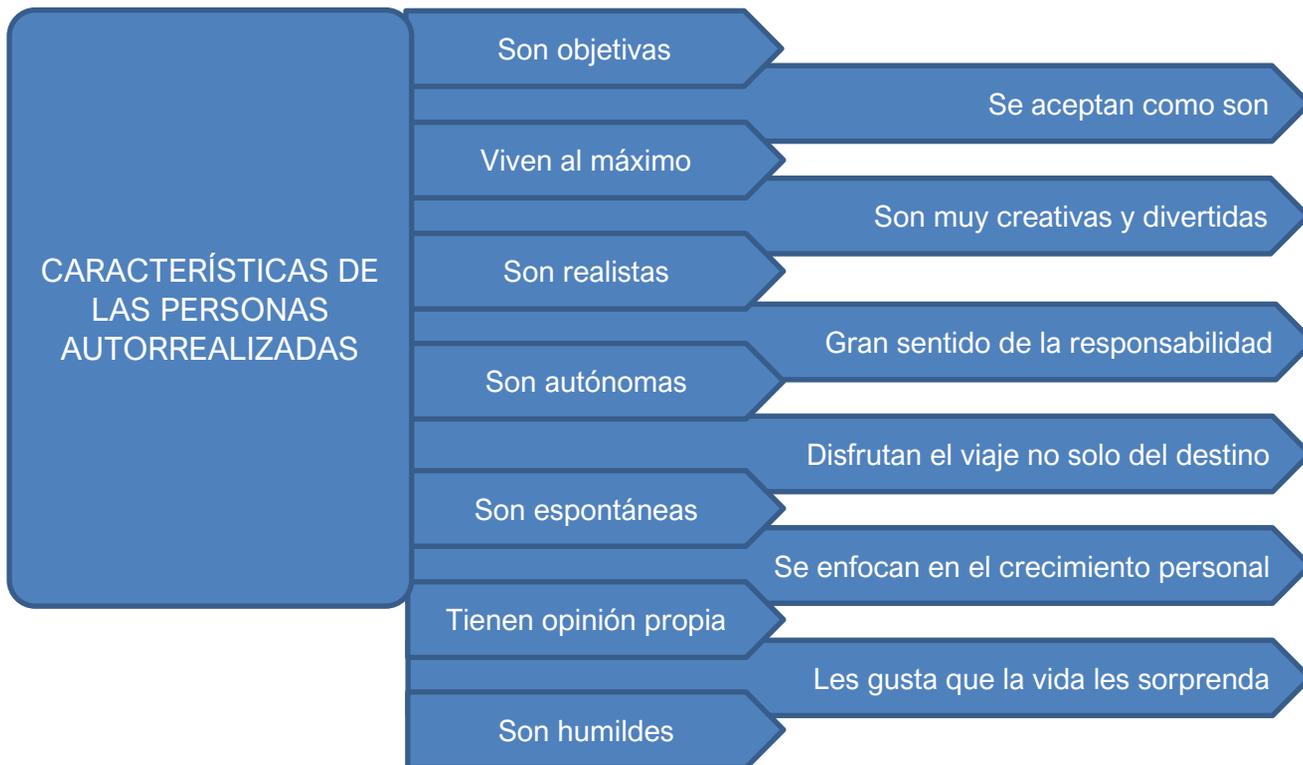


MANERAS DE AUTORREALIZACIÓN. ABRAHAM MASLOW

Características de las personas autorrealizadas según Abraham Maslow:



En la teoría de la jerarquía de necesidades de Abraham Maslow la necesidad más alta es la de **autorrealización**. Él la describió como el impulso de desarrollar el propio potencial y llegar a ser todo lo que uno/a es capaz de ser, después de satisfacer las necesidades más básicas. Las personas autorrealizadas son aprendices de por vida, por eso, siempre intentan ampliar sus horizontes y crear un mundo mejor a su alrededor.

No obstante, llegar a la autorrealización suele ser una excepción y no la norma, puesto que las personas tienden más a enfocarse en cubrir aquellas necesidades que son más apremiantes.

Maslow sugiere que la autorrealización surge cuando se han cubierto las demás necesidades básicas y el individuo se **centra en desarrollar su propio potencial**. En otras palabras, busca el rendimiento máximo de una persona para llegar a ser todo lo que puede lograr.

Durante sus investigaciones, Maslow identificó a varios personajes como individuos que habían alcanzado la autorrealización personal como Abraham Lincoln, Albert Einstein y Thomas Jefferson.



Ahora estudiaremos cuáles son las características de las personas autorrealizadas según Maslow:

- Perciben la realidad de manera objetiva.

Ven la realidad sin sesgos, prejuicios ni condicionamientos anteriores. Tienen un punto de vista muy objetivo sobre todo lo que ocurre a su alrededor, lo cual les permite centrarse en “el aquí y el ahora”. Al estar libres de estereotipos la realidad se aprecia con sus detalles verdaderos.

- Viven las experiencias al máximo.

Se abren a distintas visiones y no tienen un sentimiento limitado ante lo que experimentan. Saben que cada momento es extremadamente valioso y por esto no desaprovechan las oportunidades para explotar todo su potencial. Sus experiencias son aprendizajes de los que emergen más fuertes.

- Se aceptan como son.

Aceptan completamente cada una de sus cualidades, capacidades y defectos. Tienen una autoaceptación elevada que se refleja en una sana autoestima. Además, son capaces de aceptar y adaptarse fácilmente a los cambios, ya que reconocen que no pueden controlarlo todo en la vida.

- Son creativas y tienen sentido del humor.

La autorrealización personal es una puerta abierta para la creatividad y la innovación. Las personas autorrealizadas despliegan a su alrededor una energía vital muy positiva que transforma el entorno, pueden resolver problemas con mucha sencillez y con planteamientos originales; el sentido del humor que poseen les permite relajarse ante las eventualidades y hasta ven el mundo de manera proactiva porque reconocen que todo se trata de una relación causa-efecto.

- Son altamente realistas.

No se detienen a lo desconocido y suelen enfrentar sus miedos asertivamente. Se desarrollan en la vida de una manera racional y lógica, a la vez que asimilan las experiencias nuevas dentro de sus esquemas mentales para vivir una vida más plena y consiente.

- Tienen ética y sentido de la responsabilidad.

Son fieles a sus valores éticos y morales, y disfrutan mucho aplicándolos en todos los ámbitos de su vida. Su responsabilidad personal es muy fuerte y hacen lo que haga falta para cumplir con su palabra y con sus objetivos. Proponen soluciones reales ante los problemas y no tienen reparo en ayudar a otras personas a mejorar sus propias vidas.

Su sentido de empatía es muy elevado y no tienen miedo a mostrar interés por las demás personas.

LOS 40 VALORES ÉTICOS MÁS IMPORTANTES

Justicia	Valeria	Disciplina	Paciencia
Libertad poética	Habilidad	Empatia	Integridad
Responsabilidad	Amor	Equilibrio	Voluntad
Honestidad	Altruismo	Respeto	Sacrificio
Veracidad	Aprender	Gratitud	Convivencia
Lealtad	Autocontrol	Introversión	Coraje
Individualidad	Tolerancia	Modestia	Sacrificio
Heroismo	Compromiso	Humanidad	Solidaridad
Independencia	Convicción	Superación	Compasión
Perseverancia	Curiosidad	Vitalidad	Discreción

- Son autónomas y disfrutan de su privacidad.

Les encanta ser independientes y su felicidad no depende de nadie más que de ellos mismos. Carecen de apegos emocionales, no necesitan de otras personas para sentirse satisfechos. Aprecian la belleza de la vida en cada paso que dan.

Además, les gusta que respeten su privacidad, eso les permite descubrir sus capacidades interiores por medio de la reflexión y el autoanálisis continuo. No tienen problema en compartir con otras personas, pero de vez en cuando necesitan tener su espacio.

- Son espontáneas.

Son individuos espontáneos, extrovertidos, creativos y con un sentido del humor filosófico genial. Aunque siguen normas sociales no se dejan llevar por los estereotipos ni por la rigidez del pensamiento

- Disfrutan del viaje, no solo del destino.

Son aprendices eternos en cada una de sus experiencias, sean buenas o malas. Reconocen que la vida es hoy y que mañana no sabemos a dónde iremos. Eso les permite experimentar un viaje vivencial muy enriquecido y fructífero.

- Se enfocan en el crecimiento personal.

No se estancan en cubrir sus necesidades básicas, avanzan más y más porque se enfocan en su crecimiento personal.

- Tienen una opinión propia.

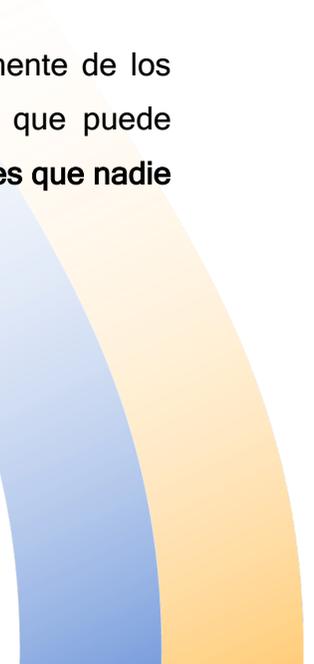
Son individuos que rara vez dependen del entorno cultural o de lo que digan las demás personas porque tienen sus propios criterios. No se dejan llevar por patrones preestablecidos de la sociedad y responden ante las situaciones según su escala de valores.

- Les gusta que la vida los sorprenda.

Maslow definió este rasgo como “frescura en su percepción y apreciación”, no desperdician las experiencias que les ofrece la vida. Se identifican con la condición humana, son excelentes para entablar cualquier tipo de interrelación social; esta cualidad les facilita ser muy asertivos para dar y conocer sus ideas y opiniones de manera clara y respetuosa.

- Son humildes en su aprendizaje.

A pesar de que destacan por su gran sabiduría, les gusta aprender diariamente de los demás. Consideran que cada individuo es una fuente propia del saber y que puede sumarles calidad a sus vidas. Además, **son democráticos y no se creen mejores que nadie** ni que poseen un mejor estatus que otros.



Las personas autorrealizadas siempre encuentran un propósito para avanzar, se organizan según sus objetivos y van cumpliendo uno a uno en orden de prioridad, lo que les sirve para jerarquizar las tareas en orden de relevancia. Tienen un gran sentimiento de gratitud que los ayuda a ver la vida como una frontera inmensa llena de oportunidades.

Referencia:

Dulcina Lugo, Mary. (2022). Características de las personas autorrealizadas según Abraham Maslow.
Recuperado de: <https://www.psicologia-online.com/caracteristicas-de-las-personas-autorrealizadas-segun-abraham-maslow-6350.html>