

# Teoría Humanista

La teoría humanista es también conocida como la tercera fuerza o movimiento del potencial humano pues se basaba en un estudio del hombre como ser humano integral. Surgió en Estados Unidos posterior a la Segunda Guerra Mundial en contraposición del psicoanálisis y conductismo (primera y segunda fuerzas).

Esta teoría fue liderada por Abraham Maslow seguido por sus colegas, Carl Rogers, Fritz Perls, Viktor Frankl, Rollo May, Aldous Huxley, Alan Watts, entre otros que buscaban explicar el comportamiento humano desde la libertad y no la determinación de otras fuerzas.

El Humanismo busca reconciliar al hombre con su esencia, dentro de sus valores, educarlo "humano". El humanismo incorpora del existencialismo las siguientes aseveraciones:

- El ser humano es electivo, capaz de definir su propio destino, no existen condiciones pasadas que determinen el presente.
- El ser humano puede establecer sus propias metas con libertad.
- El ser humano es responsable de sus propias elecciones.
- Hace énfasis en el presente, más que en el pasado o futuro.
- La capacidad de autorreflexión mejora la elección sana.
- Se aplica al mejoramiento de la condición humana modificando el ambiente en el que se desarrollan.
- Es más importante el proceso y el cambio, que medir las diferencias individuales.

# Teoría Humanista

Algunos de los postulados comunes a la mayoría de los psicólogos humanistas son:

- El ser humano es una totalidad. El ser humano se estudia en su totalidad y no por partes.
- El ser humano tiende naturalmente a su autorrealización formativa.
- El ser humano es consciente tanto de sí mismo como de su existencia y vive en relación con otras personas.
- El ser humano está provisto con facultades de decisión, libertad y conciencia para elegir y tomar decisiones propias de manera intencional.