



Clase 4

Visiones filosóficas del Potencial Humano

Psicología Existencial



Posguerra y Guerra Fría (1945–1991)

Posguerra- Reconstrucción y reacomodo geopolítico del mundo

Guerra fría- Conflicto Político, Ideológico y militar E.U. y URSS.

Conflictos indirectos (Corea, Vietnam, Afganistán)

Intervención política, económica y militar de EUA en Europa

Caída de la unión Soviética



Ambiente Psicológico:

- ✓ Incertidumbre constante
- ✓ Miedo de guerra nuclear
 - ✓ Paranoia colectiva
- ✓ Restricción de libertades
 - ✓ Cansancio social

Psicología existencial y humanista

- ◆ recuperar la dignidad
- ◆ reafirmar la libertad interior
- ◆ buscar sentido en el vacío posbélico
- ◆ resistir la deshumanización de los sistemas
- ◆ elegir autenticidad ante el conformismo social

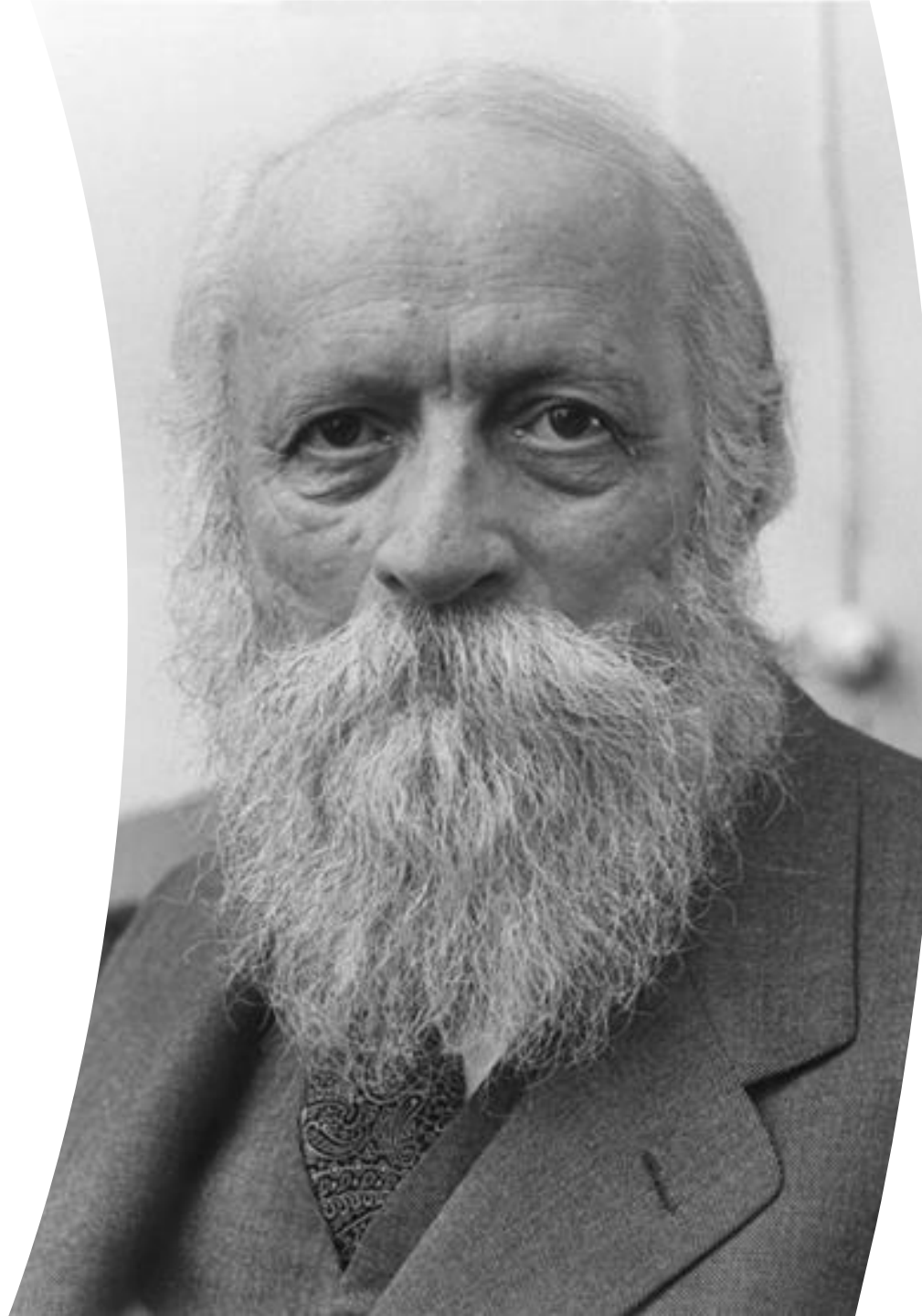
Psicología ➡ **Psicoterapia**

Psicología
Existencial y
Psicología
Humanista

Aspecto	Psicología Existencial (Europa)	Psicología Humanista (EUA)
Origen filosófico	Existencialismo europeo (Sartre, Heidegger, Kierkegaard)	Fenomenología, filosofía de la autorrealización (Rogers, Maslow)
Visión del ser humano	El ser humano es libre, pero su libertad implica angustia, responsabilidad y confrontación con la muerte	El ser humano es bueno, creativo y tiende naturalmente al crecimiento
Preguntas centrales	¿Cuál es el sentido de mi existencia? ¿Cómo enfrento el sufrimiento y la muerte?	¿Cómo puedo desarrollar mi potencial? ¿Cómo alcanzar la autorrealización?
Tono emocional	Más profundo y trágico	Más positivo y optimista
Problema principal	Falta de sentido, vacío existencial	Bloqueos al crecimiento, falta de condiciones positivas
Terapia	Enfrentar la libertad, el miedo, la soledad, el propósito	Relación terapéutica empática, aceptación incondicional
Autores clave	Viktor Frankl, Rollo May, Martin Buber	Carl Rogers, Abraham Maslow, Fritz Pearls

La Ontología del encuentro

Martin Buber
(1878)
Viena/Palestina



El ser humano es, en esencia,
un ser en relación.

Yo-Tú

Relación plena, recíproca,
ética (responsabilidad
afectiva)

Yo-Eso

Relación objetivadora,
utilitaria, instrumental
(explotación emocional)

El "Entre"

Se crea en relación, Donde
habita lo humano.

Dios

Ocurre en el encuentro, no se
define, se experimenta en
relación.

Ética en la relación Martin Buber

Presencia:

El yo se presenta a la relación como un **ser único, digno, vulnerable**.

Identidad:

Solo **SOY** plenamente cuando respondo y me hago cargo de mis relaciones.

Mi identidad se construye en relación, cuando me descubro responsable del otro

Estar con:

Reconocer en el otro su capacidad y dignidad

Co-construir lo humano en el “entre”. Miradas, gestos, tonos.

La ética es cuidar el

*“Entre” donde el otro y yo
nos hacemos humanos.*

Responsabilidad afectiva

Heidegger

- ✓ Ser con (Dasein)
- ✓ Autenticidad

Conceptos clave de logoterapia

“El hombre en busca de sentido”

(1946)

Logoterapia = una terapia orientada a ayudar a las personas a encontrar sentido incluso en el sufrimiento.

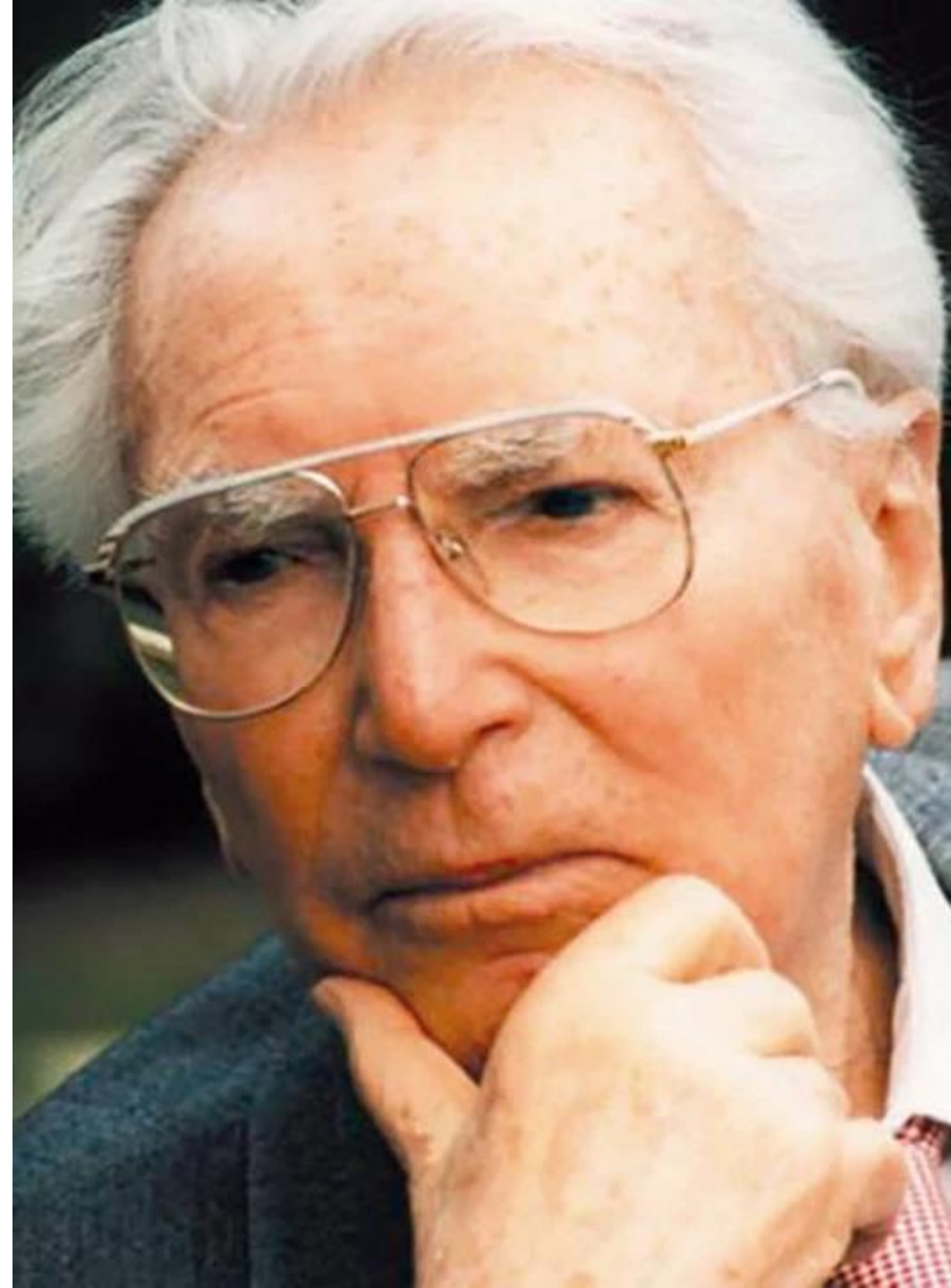
- **La voluntad de sentido**
- **Libertad de actitud**

Quien tenía un porqué para vivir, podía soportar cualquier cómo

- **El sentido no es eterno y único**
- **Responsabilidad personal**

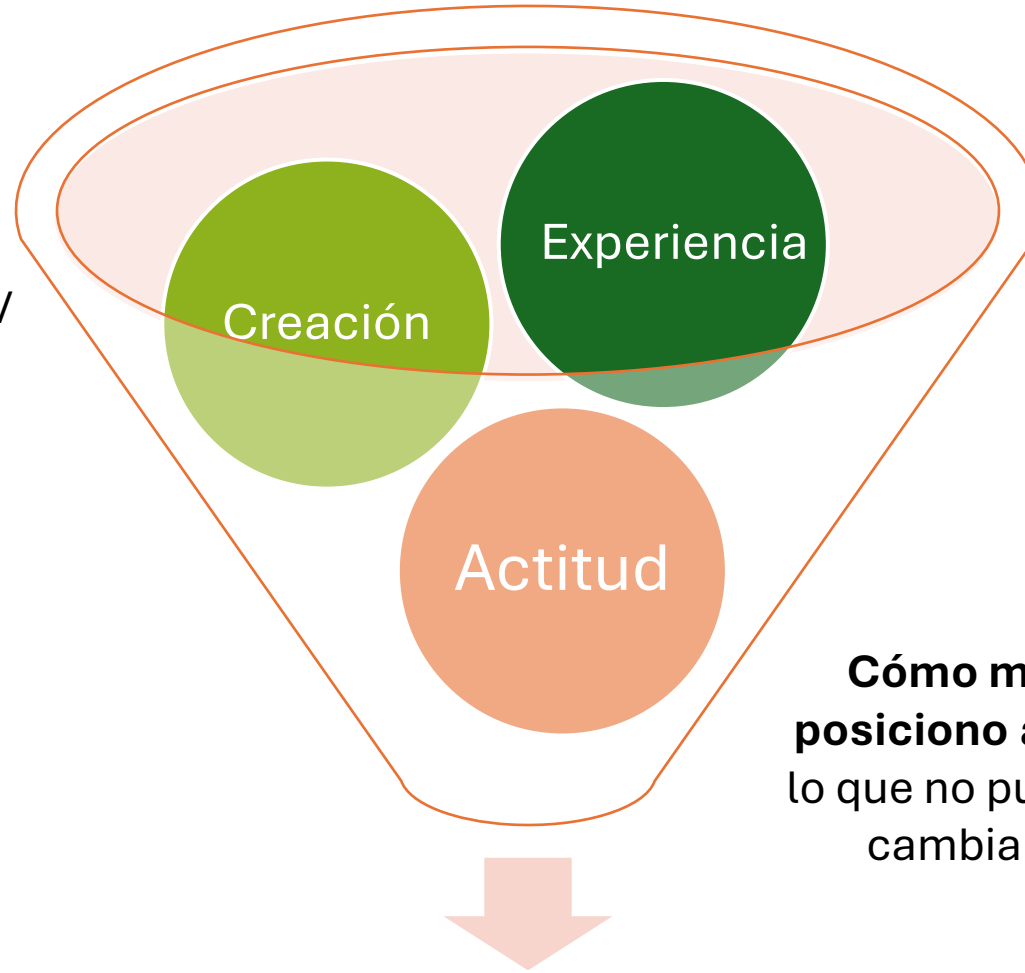
*“El último de los derechos que no puede ser arrebatado:
Elegir nuestra actitud ante cualquier circunstancia”*

- **Autotrascendencia**



3 vías de
acceso al
sentido

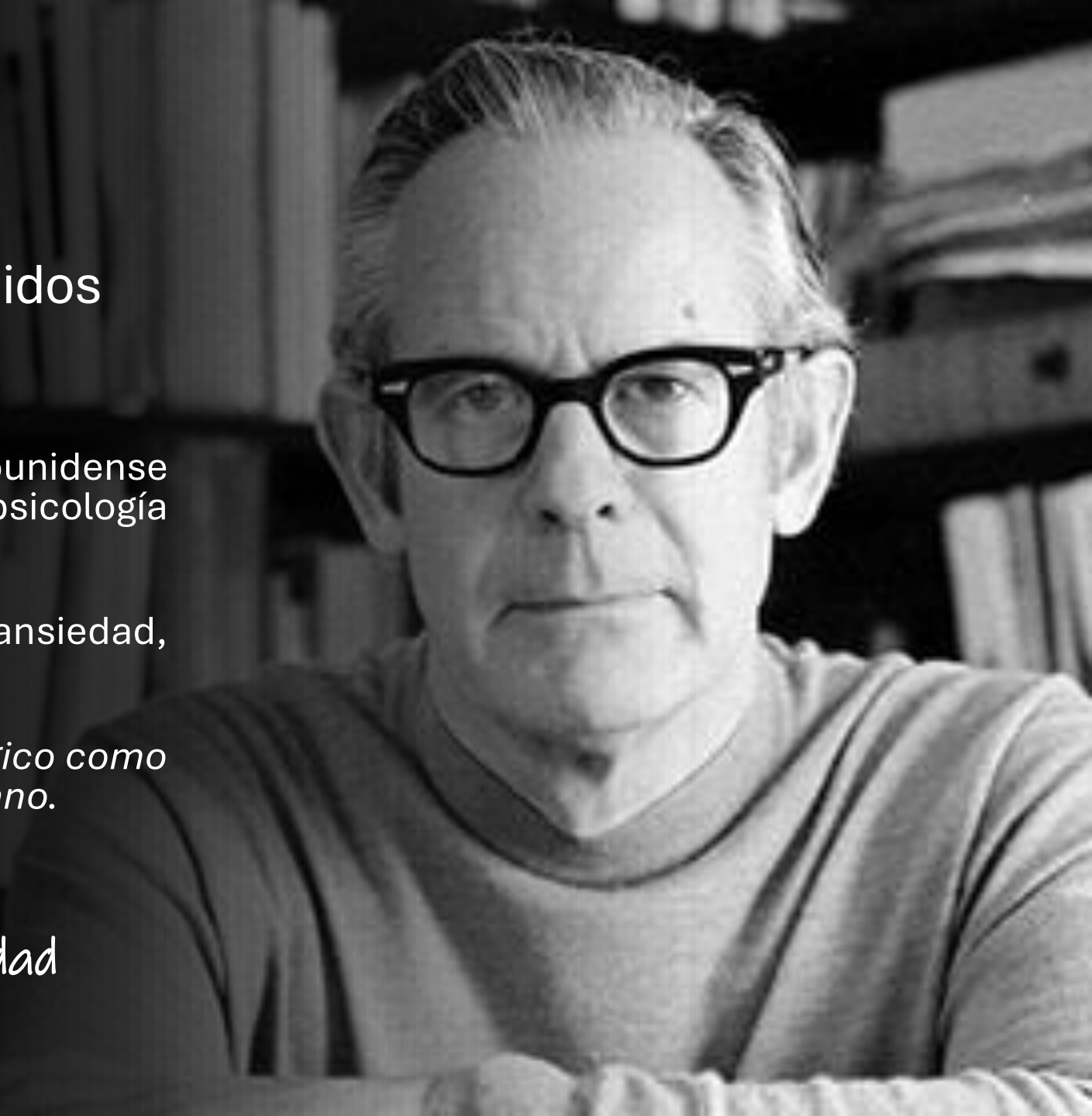
Lo que hago /
Aportar / Crear /
Contribuir



Lo que vivo / Amar
/ Conectar /
Apreciar la belleza

**Cómo me
posiciono** ante
lo que no puedo
cambiar

Sentido

A black and white portrait of Rollo May, an older man with glasses, looking directly at the camera. He is wearing a light-colored sweater. The background is slightly blurred, showing what appears to be a bookshelf.

Psicoterapia Existencial

Rollo May (1909–1994) Estados Unidos

Rollo May fue un psicólogo y terapeuta estadounidense que integró existencialismo europeo y psicología clínica occidental.

El ser humano se define por su ansiedad, pero también por su voluntad de crear y elegir.

May reconoce el conflicto, la angustia y lo trágico como ingredientes inevitables del crecimiento humano.

No hay salud mental sin:
ansiedad + libertad + responsabilidad

Psicoterapia Existencial

Una terapia para
personas que
quieren **dejar de
huir y comenzar
a vivir**

Eje	¿Qué se trabaja?	Resultado esperado
Conciencia existencial	Muerte, libertad, soledad, sentido	Mayor claridad y elección
Ansiedad	Convertir ansiedad neurótica → ansiedad normal	Coraje/valor para actuar
Voluntad y poder personal	"¿Qué quiero?" y "¿qué sí puedo hacer?"	Acción responsable
Relación terapéutica	Diálogo honesto, encuentro auténtico	Construcción del sí-mismo

Psicología Existencial y Coaching Empresarial

A man with dark hair and a beard, wearing a light-colored shirt, is shown in profile, looking towards the left. He is sitting at a desk. In the background, there is a potted plant with green leaves in a yellow pot. The overall image has a soft, slightly blurred quality with a warm, reddish-pink tint at the bottom.

Liderazgo genuino – Relaciones Yo-Tú (May, Buber)

- Poder “sobre”
- Poder “con”
- Poder “para”

Responsabilidad y Liderazgo personal (May, Buber)

- Empowerment
- Accountability

Propósito organizacional (Frankl)

- culturas organizacionales guiadas por valores y no solo por métricas.
- Engagement
- Empresas que declaran su porqué – Simon Sinek

Incertidumbre (May)

- Normalizar la incertidumbre – Cambios constantes
- Pensamiento Crítico y estratégico
- Gestión del cambio



Psicología Humanista

Contexto Histórico

Positivismo

Estados Unidos:

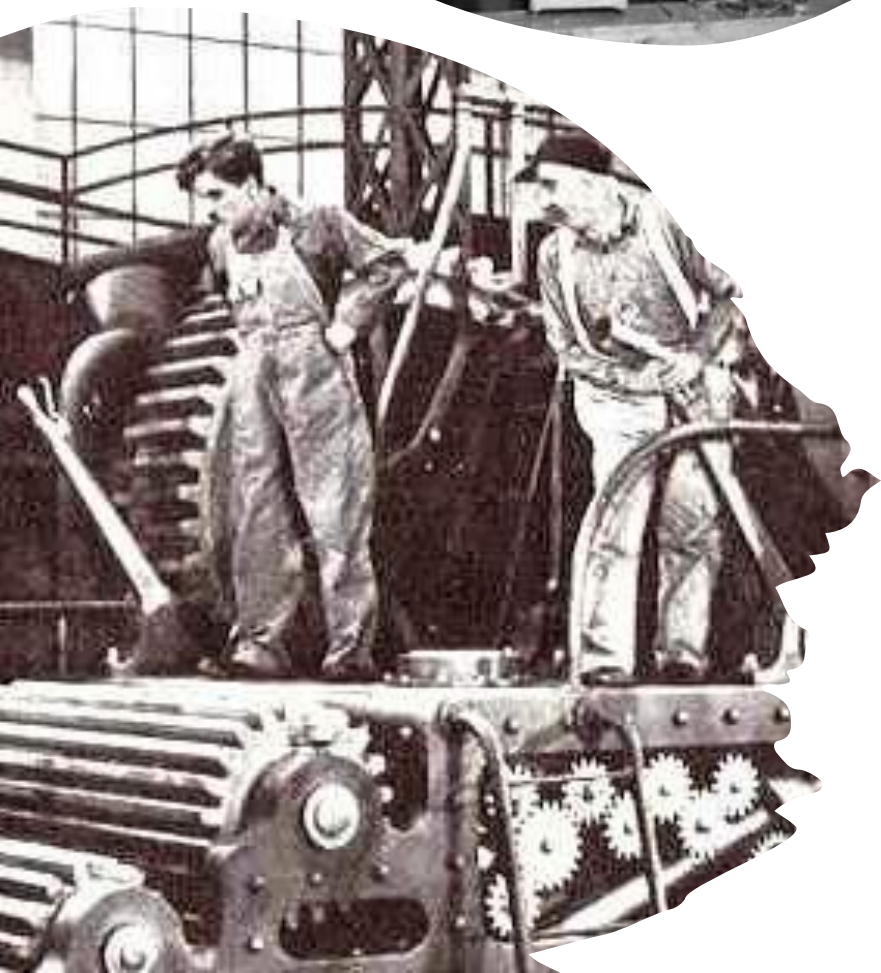
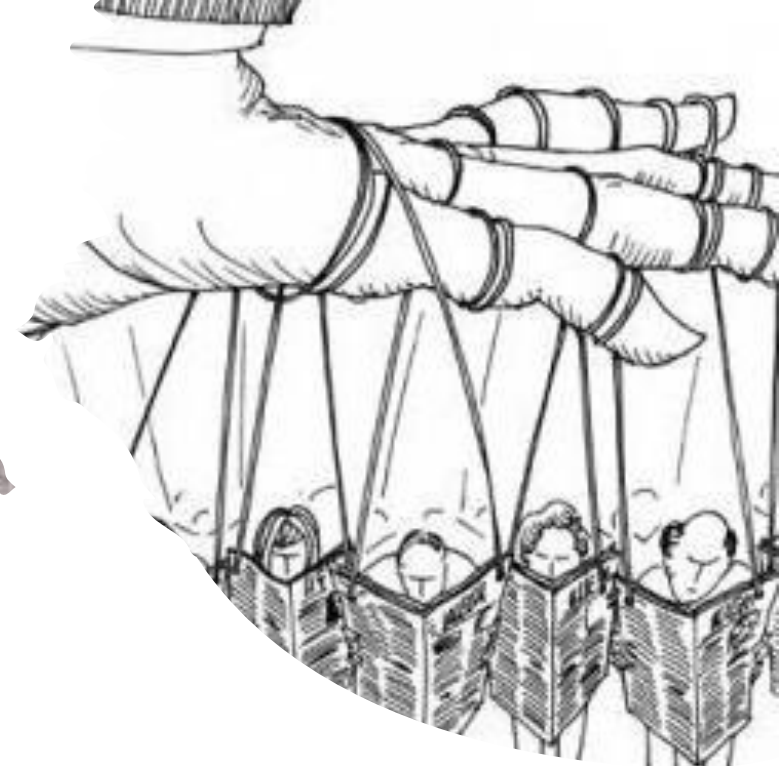
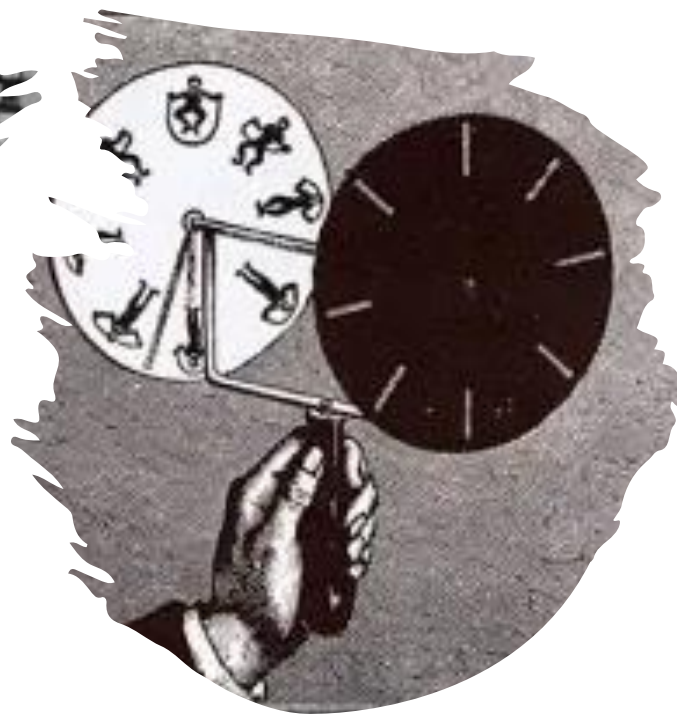
- No vivió la devastación directa en su territorio
- Boom económico, industrial y tecnológico
- Se consolidó potencia mundial y “Líder del mundo libre”
- Movilidad social
- Desarrollo científico

Psicología Humanista:

Optimista, pragmática, orientada a soluciones.

- Humanismo (Maslow, Rogers)
- Terapias breves y funcionales
- Conductismo aplicado
- Desarrollo Organizacional y Liderazgo

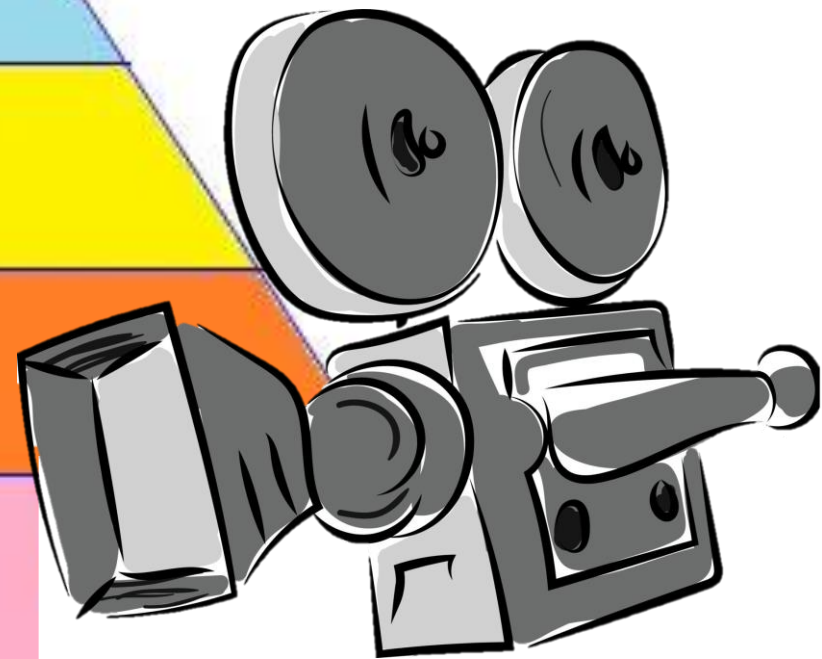




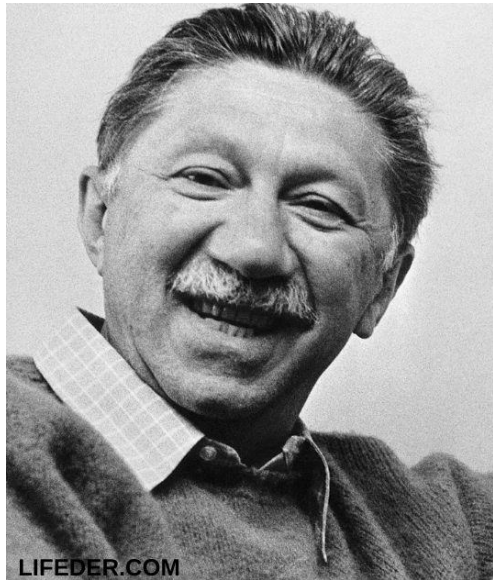
Trabajo mecanicista

- medir tiempos y movimientos,
- Entrenamiento rápido y estandarizado,
 - Control emocional y disciplinario,
 - Predicción del rendimiento laboral.

PIRÁMIDE DE MASLOW



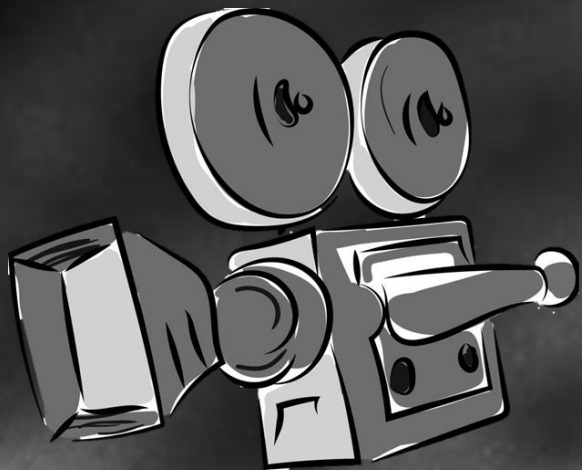
Maslow creía que...



Caminarás **delante** hacia el
crecimiento o caminarás hacia
atrás hacia la **seguridad**.

-Abraham Maslow

- ✓ 1. La psicoterapia debería enfocarse en el crecimiento, no solo en reducir síntomas.
- ✓ 2. El terapeuta debe ayudar a que la persona satisfaga necesidades superiores.
- ✓ 3. La salud mental es la autorrealización, no la ausencia de enfermedad.
- ✓ 4. La “persona autorrealizada” es un modelo de salud psicológica.
- ✓ 5. La motivación positiva es clave para el cambio terapéutico.



CARL ROGERS

CONVERTIRSE EN PERSONA



Rogers Creía que...

“He descubierto el enorme valor de permitirme comprender a otra persona. Si me permito comprender realmente a otra persona, tal comprensión podría modificarme, y todos experimentamos temor ante el cambio.”

Carl R. Rogers

+

●

Todos los seres humanos tienen una tendencia innata a la actualización.

✓ Crecer, aprender, adaptarse, autorregularse, desarrollarse.

○

El terapeuta no cura, facilita

- ✓ empatía
- ✓ aceptación incondicional
- ✓ congruencia

La persona plenamente funcional:

- ✓ Abierta a la experiencia
- ✓ Vive existencialmente: *Presencia, flexibilidad, espontaneidad*
- ✓ Sabiduría orgánica
- ✓ Creatividad y sentido

El legado actual del humanismo en psicología



✓ **Psicoterapias:**

- humanista / existencial / Gestalt - Pearls
- Psicología Positiva
- Psicología transpersonal

✓ **Coaching, liderazgo y trabajo con equipos.**

✓ **Mindfulness y prácticas contemplativas.**

✓ **Educación centrada en el alumno.**

Indirectamente:

- Terapias somáticas y de trauma
- Narrativa
- Sistémica

Un líder humanista

Ejerce un liderazgo basado en la confianza, no en la cohesión.

- *Aumenta el compromiso*
- *Reduce la resistencia al cambio*
- *Mejora la comunicación*
- *Fomenta la creatividad*

No se limita a exigir, se centra en crear condiciones para que la gente pueda florecer.

Comprende que las personas rinden mejor cuando su trabajo satisface necesidades superiores, no cuando se les paga.



“Liderazgo Servicial”

- Congruencia
- Autenticidad
- Empatía
- Consideración positiva hacia el otro

La paradoja está fuertemente influenciada por valores, actitudes y principios de la **psicología humanista**, especialmente de Rogers, Maslow y el existencialismo de Frankl y May

LA PARADOJA

*Una guía práctica
para el líder con
vocación de servicio*

JAMES C. HUNTER



EMPRESA ACTIVA



¡GRACIAS!

Psic. Katia Ivette Rodríguez Mojica

Katia.rodriguez@universidadicemexico.edu.mx

katia.mojica@gmail.com

WhatsApp (461) 546-7843