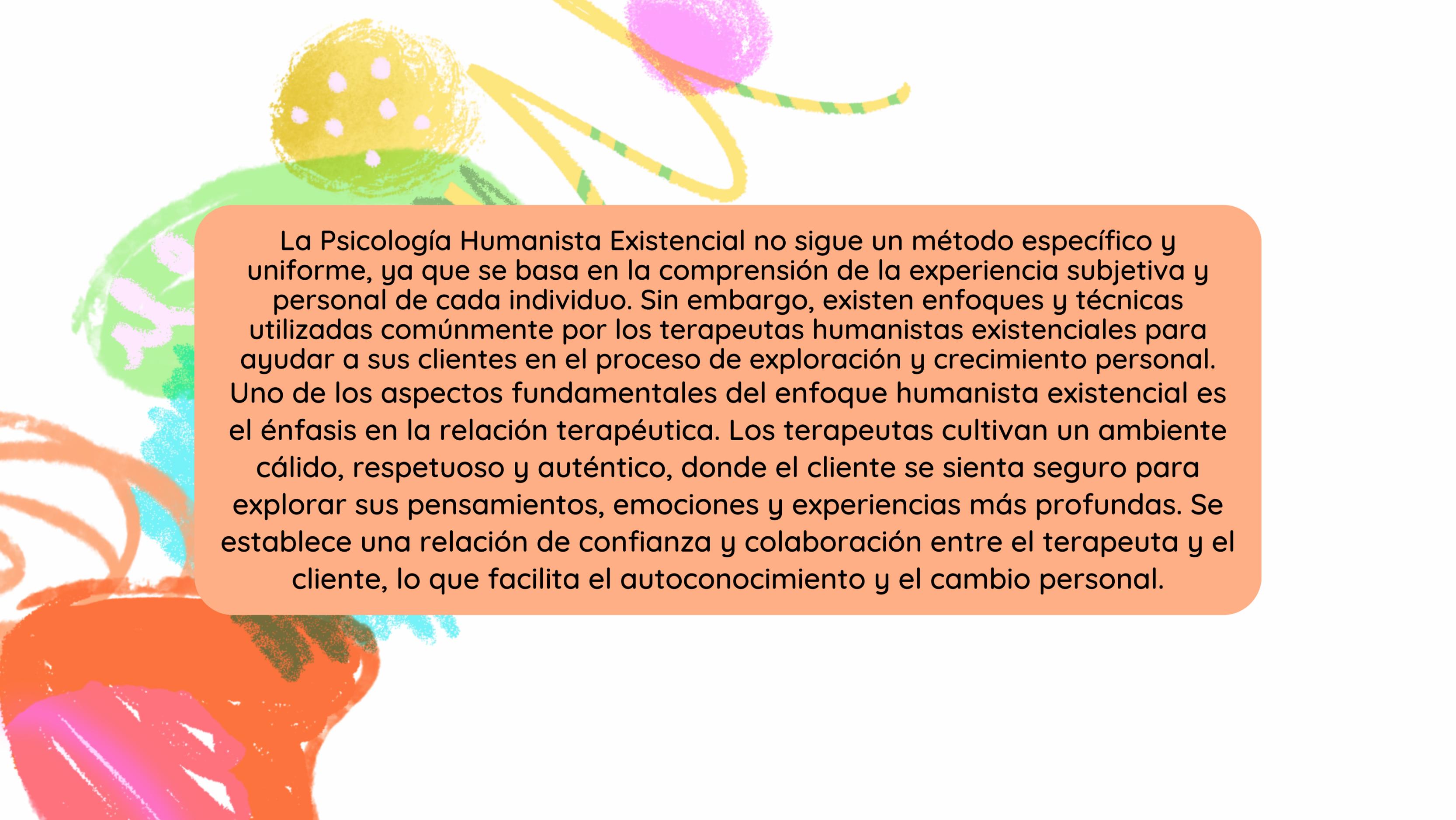




PSICOLOGÍA

HUMANISTA
Existencial

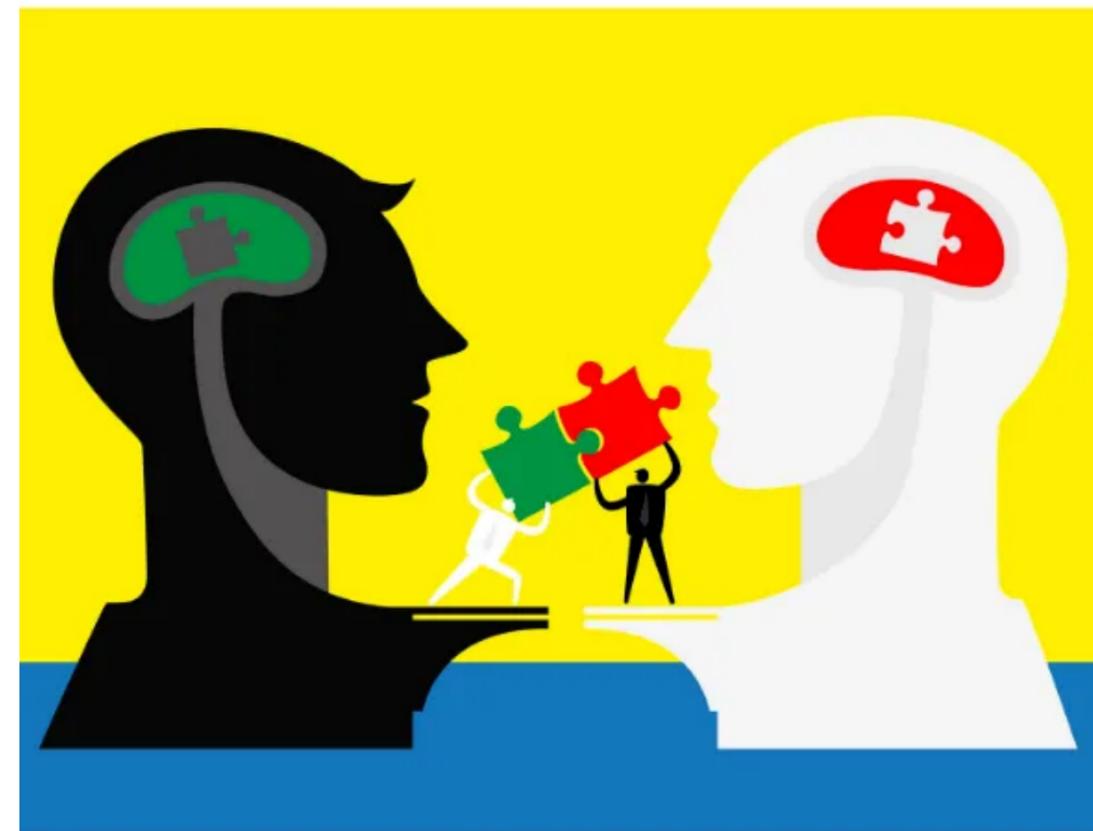
(MÉTODO)



La Psicología Humanista Existencial no sigue un método específico y uniforme, ya que se basa en la comprensión de la experiencia subjetiva y personal de cada individuo. Sin embargo, existen enfoques y técnicas utilizadas comúnmente por los terapeutas humanistas existenciales para ayudar a sus clientes en el proceso de exploración y crecimiento personal. Uno de los aspectos fundamentales del enfoque humanista existencial es el énfasis en la relación terapéutica. Los terapeutas cultivan un ambiente cálido, respetuoso y auténtico, donde el cliente se sienta seguro para explorar sus pensamientos, emociones y experiencias más profundas. Se establece una relación de confianza y colaboración entre el terapeuta y el cliente, lo que facilita el autoconocimiento y el cambio personal.

Diálogo y escucha activa:

El terapeuta se compromete a escuchar de manera activa y empática al cliente, permitiendo que este exprese libremente sus pensamientos, emociones y preocupaciones.



Autoexploración y reflexión:



Se invita al cliente a reflexionar sobre su experiencia subjetiva, explorar sus valores, creencias y metas, y tomar conciencia de sus propias necesidades y deseos.

Responsabilidad personal:

Se fomenta la asunción de la responsabilidad personal en la toma de decisiones y la creación de cambios en la vida del individuo. Se alienta al cliente a reconocer su capacidad para elegir y actuar de acuerdo con sus propios valores y propósitos.



Análisis existencial:

Se exploran las cuestiones fundamentales de la existencia humana, como la libertad, la responsabilidad, la angustia y la búsqueda de sentido. Se ayuda al cliente a reflexionar sobre estas cuestiones y encontrar un sentido personal en su vida.





Vivencia en el aquí y ahora:



Se presta especial atención a la experiencia presente del cliente, invitándolo a conectarse con sus emociones, sensaciones corporales y pensamientos en el momento presente.



Escritura terapéutica:

Invitar al cliente a escribir o llevar un diario donde pueda expresar libremente sus pensamientos, emociones y reflexiones. La escritura puede servir como una forma de autoexploración y autoconocimiento, facilitando la clarificación y el procesamiento de experiencias internas.



Técnicas de visualización:



Utilizar la imaginación guiada o visualizaciones para que el cliente explore y experimente situaciones deseadas o problemáticas. Esto puede ayudar a ampliar la conciencia, promover el cambio y fomentar la creatividad en la búsqueda de soluciones.

Técnicas expresivas:

Incorporar el uso de expresiones artísticas, como el arte, la música, la danza o el teatro, como medios de autoexpresión y comunicación. Estas actividades permiten al cliente explorar y comunicar sus emociones, experiencias y pensamientos de una manera no verbal y creativa.



Mindfulness y atención plena:



Integrar prácticas de atención plena en la terapia, fomentando la conciencia plena del momento presente, sin juzgar y sin apegarse a los pensamientos y emociones. Esto ayuda al cliente a cultivar la aceptación y la conexión con su experiencia interna.

Trabajo corporal:

Incluir enfoques somáticos que enfatizan la conexión entre la mente y el cuerpo. Esto puede incluir técnicas como la relajación, la respiración consciente, el movimiento consciente o el trabajo con sensaciones corporales, con el objetivo de ayudar al cliente a conectarse con su cuerpo y acceder a información subyacente.



REFERENCIAS

- Berne, E. (1995). **Juegos en los que participamos: psicología de las relaciones humanas**. Edit. Diana, México, 196 págs., ISBN 9681306708.
- Martínez, M. (1988). **La psicología humanista. Fundamentación epistemológica, estructura y método**,. Edit. Trillas. México, 241 págs., ISBN 968245814.
- Quitmann, H. (1989). **Psicología Humanística**. Edit. Herder.Barcelona, 185 págs., ISBN 8425416469.
- Rogers, C. (1979). **Grupos de encuentro**, Edit. Paidós, Buenos Aire, 266 págs. ISBN 9505184123.
- Rogers, C. (1980) **El camino del ser**. Edit. Kairós, Barcelona, 190 págs., ISBN 8472451690
- Yalom, .I (1984), **Psicoterapia existencial**, Ed.ti Herder, Barcelona, 286 págs., ISBN 8449309506