

**EL SER HUMANO DESDE
LA PERSPECTIVA
HUMANISTA
EXISTENCIAL Y OTROS
CONCEPTOS
RELACIONADOS**





Desde la perspectiva humanista existencial, el ser humano es concebido como un ser único y valioso, dotado de libertad y responsabilidad para darle forma a su propia vida. Esta visión se centra en la experiencia subjetiva y la búsqueda de significado y autenticidad en la existencia humana.

En lugar de reducir al individuo a simples determinantes biológicos o condicionamientos sociales, la perspectiva humanista existencial enfatiza la capacidad del ser humano para trascender las limitaciones y alcanzar su potencial máximo.



La perspectiva humanista existencial ve al ser humano como un ser único, con capacidad para autodeterminarse y darle sentido a su propia vida.



Autenticidad:

La autenticidad se refiere a la capacidad del individuo de ser fiel a sí mismo y vivir de acuerdo con sus propios valores, creencias y deseos auténticos. Se enfatiza la importancia de vivir una vida coherente y auténtica, en contraposición a la conformidad social o la adopción de roles y máscaras.

Libertad y Responsabilidad:

La perspectiva humanista existencial considera que los seres humanos tienen libre albedrío, es decir, la capacidad de tomar decisiones conscientes y responsabilizarse de sus acciones. Se valora la capacidad de elegir y crear su propia vida, asumiendo la responsabilidad de sus elecciones.

Búsqueda de sentido:

La búsqueda de sentido es un tema central en la perspectiva humanista existencial. Se reconoce la necesidad humana de encontrar un propósito y significado en la vida, y se considera que cada individuo tiene la capacidad de crear su propio sentido a través de sus acciones y relaciones con los demás.



Ansiedad existencial:

La ansiedad existencial es una experiencia común en la perspectiva humanista existencial. Se refiere a la angustia y el malestar que surge al enfrentarse a la incertidumbre, la finitud y las preguntas trascendentales sobre la existencia humana. La ansiedad existencial puede servir como una fuente de motivación para buscar respuestas y encontrar un sentido más profundo en la vida.

Encuentro auténtico con el Otro:

La perspectiva humanista existencial enfatiza la importancia de las relaciones interpersonales auténticas y significativas. Se valora el encuentro genuino con el otro, donde se reconocen mutuamente como seres humanos únicos y se establece una conexión auténtica. El encuentro auténtico con el Otro puede fomentar el crecimiento personal y el enriquecimiento mutuo.

Trascendencia y finitud

La perspectiva humanista existencial reconoce la dualidad de la experiencia humana, que incluye tanto la finitud como la capacidad de trascender los límites de la existencia. Se valora la capacidad de los seres humanos para ir más allá de sí mismos, explorar su potencial y encontrar significado en la vida.

CONCLUSIÓN

En conclusión, la perspectiva humanista existencial proporciona una visión del ser humano como un ser único y autodeterminado, capaz de buscar sentido y autenticidad en la vida. Esta perspectiva enfatiza la importancia de la libertad, la responsabilidad y el encuentro auténtico con los demás en la búsqueda de una vida significativa. Además, aborda temas como la ansiedad existencial, la trascendencia y la finitud, y la importancia de vivir una vida auténtica y coherente con los propios valores y creencias.



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. Herder, Barcelona, 286 págs., ISBN 8449309506

