

TEORÍA DE LA PERSONALIDAD DE CARL ROGERS

AUTORA: LAURA ESTRADA



ÍNDICE

Introducción.....	3
Teoría de la personalidad de Carl Rogers.....	5
Aplicaciones	10
Bibliografía.....	13

INTRODUCCIÓN

Bienvenidos a nuestro segundo módulo del curso Teorías y Métodos-Humanismo. Habiendo estudiado las bases históricas, teóricas y epistemológicas que dan sustento al surgimiento del enfoque humanista-existencial, vale la pena detenernos para comprender cómo todas esas teorías se ponen en función del contexto y de esa manera llegar a responder la pregunta planteada, con la posibilidad de reflexionar si es posible la autorrealización del ser humano en nuestros contextos

locales en la actualidad. Para esto, profundizaremos en los objetivos de la escuela y la visión antropológica, así como en las teorías psicológicas humanistas propuestas por representantes como Abraham Maslow, Rollo May y Carl Rogers, que encuentran aplicaciones en diferentes campos o áreas de acción, ya sea clínica, educativa, organizacional, deportiva y/o forense.

Teoría de la personalidad de Carl Rogers



Teoría de la personalidad de Carl Rogers

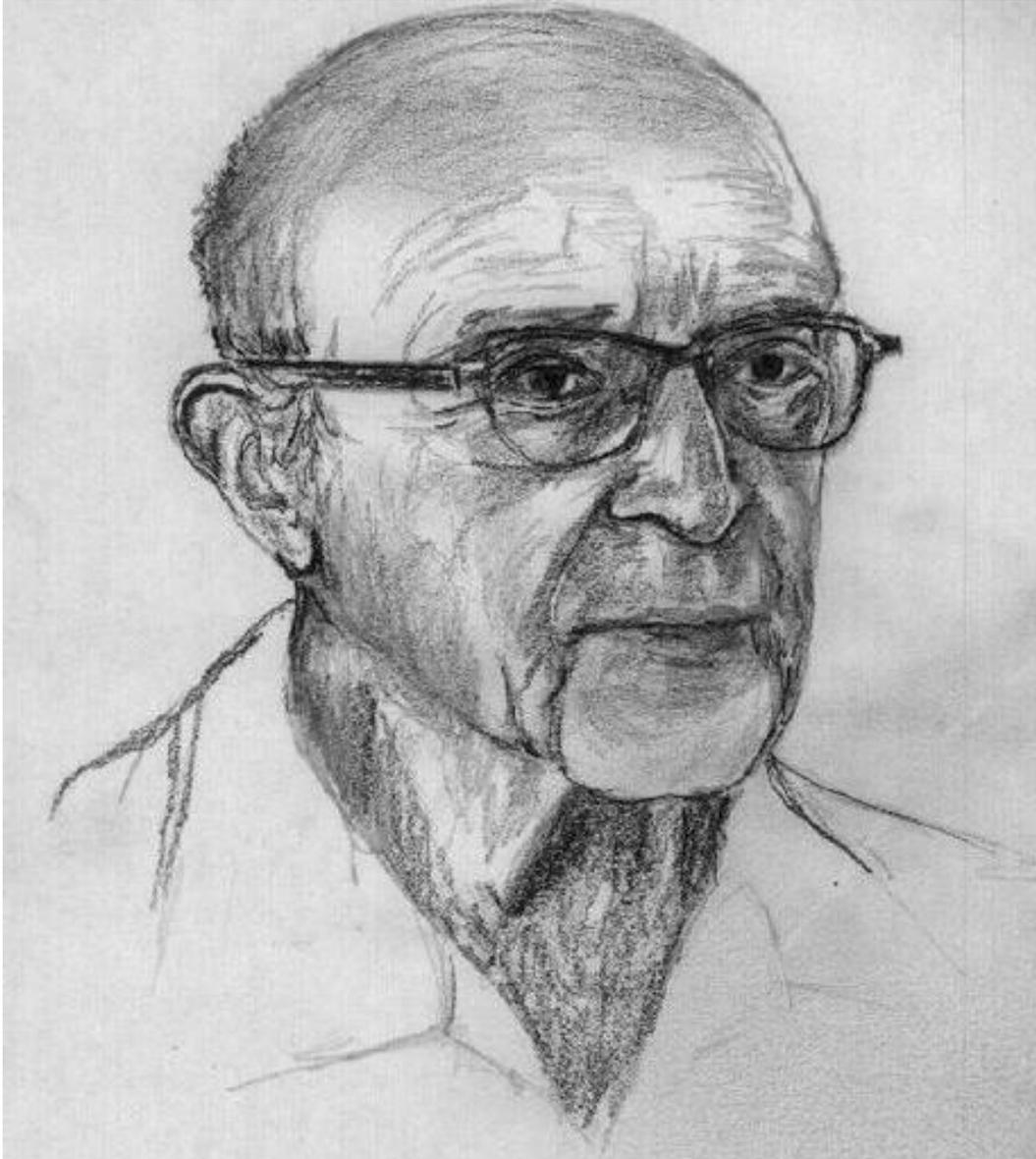


Figura 3.

Fuente: The original uploader was Didius de Wikipedia en neerlandés - Transferido desde nl.wikipedia a Commons., CC BY 2.5, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=3128156>

Carl Rogers (1902-1987), fue otro de los autores norteamericanos que realizó grandes contribuciones al enfoque, pues además de plantear una teoría de la personalidad llamada teoría del **Self** o teoría del sí mismo, aportó un modelo terapéutico llamado, Terapia no directiva o también conocida como la Terapia centrada en el cliente.

Vale la pena saber que Rogers fue una persona solitaria y bastante introspectiva, pues su familia carecía de expresión de sentimientos, aspecto que lo lleva a cuestionarse sobre sí mismos y a interesarse por las relaciones interpersonales. Toda su investigación parte de la pregunta ¿Quién soy yo y cómo puedo llegar a convertirme en mí mismo?

Dentro de las influencias que aportaron a la creación de su perspectiva se encuentran la fenomenología de Husserl, el budismo y la filosofía Zen, por la importancia de estar vacío frente al otro para poder llegar a comprender su esencia, el pietismo, es decir la influencia de la religiosidad de su casa materna, la filosofía existencial de Buber (en quien basó su propuesta), Heidegger y Kierkegaard, la teoría organísmica de Goldstein, la terapia Gestalt de Fritz Perls y la experiencia personal en la formación de los hijos (Rogers, 1996).

En palabras de Méndez “en el curso de sus investigaciones, el autor intentó describir cuáles eran los elementos técnicos, relacionales y actitudinales que favorecían un cambio positivo de personalidad en el cliente” (2014, p. 174). Desde su forma de ver la psicoterapia, Rogers estaba en desacuerdo con la palabra paciente, por la connotación pasiva que tiene, pues a diferencia de otros servicios profesionales de la salud, el rol que asume la persona en un proceso de psicoterapia es bastante activo, siendo el terapeuta un facilitador y acompañante para que el sujeto despliegue todo su potencial. Por esta razón desde el enfoque hablamos de *persona, cliente o consultante*.

Un concepto fundamental para entender su teoría de la personalidad es el de tendencia actualizante, la cual define como la tendencia innata del organismo a desarrollarse con todas sus potencialidades, esta tendencia se dispara cuando una persona se encuentra con otra que la comprende y le permite ser. Dado lo anterior, la hipótesis que plantea Roger (1996) sostiene “si puedo crear un cierto tipo de relación, la otra persona descubrirá en sí misma la capacidad de utilizarla para su propia maduración y de esta manera se producirá el cambio y el desarrollo individual”. Con esto se alcanza a evidenciar que para él tiene más relevancia la *calidad* que la efectividad del proceso.



Self

Desde una perspectiva fenomenológica, el Self es algo que se experimenta, que se siente. Allport sugirió que el Self está compuesto por aquellos aspectos de la experiencia que percibimos como esenciales (algo opuesto a lo incidental o accidental), cálido (o querido, opuesto a emocionalmente frío) y central (como opuesto a periférico). Su definición funcional se convirtió en una teoría del desarrollo por sí misma. (Consuegra, 2010).

Con esto, Rogers plantea una serie de condiciones que define como necesarias y suficientes para crear dicho tipo de relación de ayuda mutua que se describen y explican a continuación, apoyándose en Méndez (2014):

1. **Congruencia:** implica la *autenticidad*, ser como uno es, sin máscaras ni asumiendo roles, y la *transparencia*, mostrarse tal cual es expresando los sentimientos y pensamientos. Lo ideal es a partir de la congruencia del terapeuta, el consultante pueda alcanzar su coherencia personal entre el hacer (comportamiento), el sentir (emoción) y el pensar (razón), así como entre el sí mismo real (lo que se es) y el sí mismo ideal (lo que se desea llegar a ser).
2. **Aceptación positiva incondicional:** que se experimenta por parte del terapeuta hacia el consultante, donde se ofrece una atmósfera de respeto hacia el ser humano que asiste a consulta; para Méndez:



El terapeuta debe aceptar todo aquello que surge en el campo fenoménico del cliente momento a momento, sin enjuiciar ni valorar dichos elementos en forma positiva o negativa (...) El terapeuta acepta a la persona que tiene en frente tal y como se presenta ante él, asumiendo una actitud de respeto por la individualidad de la experiencia del cliente (2014, p. 175).

Como se trata de una aceptación incondicional, se entiende que esta no depende de condición alguna, ni siquiera de que el consultante cumpla o no las expectativas del terapeuta, sino que se acepta al otro tal cual es.

3. **Comprensión empática:** implica la posibilidad del terapeuta de ponerse en el lugar de la otra persona, de resonar afectivamente con sus vivencias llegando a sentir y experimentar lo que vive la otra persona sin dejar de ser uno mismo. En palabras de Rogers citado por Méndez (2014, p. 175).



El terapeuta experimenta una comprensión empática y precisa del conocimiento que el paciente tiene de su propia experiencia; sentir el mundo privado del paciente como si fuera el propio, pero sin nunca perder la cualidad de 'como si'- en esto consiste la empatía, y parece esencial en la terapia (...) Percibir como propias la confusión del cliente, su timidez o enojo, su sensación de que lo tratan injustamente, pero sin dejar que se unan a la propia incertidumbre, miedo, rabia o sospecha, tal es la condición que procuro describir.

Para analizar la propuesta de Rogers se sugiere ver la película *El discurso del rey* (Helena Bonham Carter), que trata de una historia real del rey Jorge VI, donde se puede observar cómo por encima de todos los métodos y técnicas empleadas para superar su dificultad de habla, es la relación que establece con un terapeuta poco convencional la que le permite liderar la nación cuando se enfrenta a las dificultades generadas por la Segunda Guerra Mundial.



Figura 4.

Fuente: www.lancashire.gov.uk - Flickr: Filming Colin and Helena, CC BY 2.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=12700686>



Lectura recomendada

Es importante aclarar que la empatía como técnica, bastante popular hoy en día, no es la misma empatía a la que se refería Rogers, pues él planteaba una actitud genuina, no simplemente una técnica. Para aclarar esta postura se recomienda realizar la lectura complementaria.

Congruencia, integridad y transparencia. El legado de Carl Rogers

Alejandro Celis

En el siguiente cuadro se diferencian los pasos para expresar empatía y las conductas empáticas, que vale la pena analizar a la luz de la película recomendada.

Pasos para expresar empatía	Conductas empáticas
<ul style="list-style-type: none">· Hacer preguntas con final abierto.· Avanzar suavemente.· Evitar abrir juicios.· Prestar atención a tu cuerpo.· Aprender del pasado.· Dejar abierta la historia.· Establecer límites.	<ul style="list-style-type: none">· Honestidad.· Humildad.· Aceptación.· Tolerancia.· Gratitude.· Esperanza.· Perdón.· Fe.

Tabla 1.
Fuente: propia

Partiendo de la teoría de la personalidad del sí mismo, Rogers establece un modelo de intervención terapéutica denominado enfoque centrado en la persona o en el cliente, o como también se le conoce Terapia no directiva, donde como su nombre lo dice, se trabaja a partir de la no directiva, es decir, no es el terapeuta quien marca los lineamientos del proceso, sino que el proceso se centra en la persona, cliente o consultante. En ese orden de ideas se pueden tener objetivos, pero no es el terapeuta quien dirige la terapia sino es el consultante quien marca el ritmo y la dirección de la misma.

Rogers parte de que es la persona quien sabe más sobre sí misma que el psicólogo, por lo tanto, es el rol del consultante el que realmente importa, no tanto el del terapeuta. El proceso requiere de la creación de un ambiente o atmósfera que facilite el crecimiento. La terapia es en su mayoría conversacional buscando el autodesarrollo de la persona, logrando la congruencia y la comprensión empática profunda. Los resultados observados y registrados le permitían dar cuenta del cambio relativamente estable y duradero a través del tiempo, mayor aceptación y confianza en quien es, así como aumento de la maduración y seguridad reflejadas en la posibilidad del consultante para toma sus propias decisiones (Artiles, Martín, Kappel, Poliak, Rebagliati y Sánchez, 1995).



Video

Para complementar se sugiere ver la videocápsula y posteriormente revisar el organizador gráfico para identificar los conceptos destacados.

Teorías humanistas de la personalidad

<https://youtu.be/Hqslpz17wAY>



Instrucción

Ahora, para evaluar lo aprendido vamos a responder las preguntas planteadas una vez escuchemos el audio en la página principal del eje.

Aplicaciones

El enfoque centrado en la persona o terapia no directiva ha derivado en varias aplicaciones en diferentes campos o áreas de la psicología, no solo en el área clínica (psicoterapia) sino también en el área educativa, organizacional y grupal.

La educación centrada en la persona, reconoce al estudiante como un ser activo y responsable ante su propio proceso de aprendizaje, el cual reconoce como dinámico que busca promover el desarrollo integral, no solo la acumulación de conocimientos. Se da gran importancia a la creatividad, la libertad, el compromiso, por lo que su objetivo es formar estudiantes con iniciativa propia, capacidad de elección y autodirección.

Realiza importantes esfuerzos para desarrollar la capacidad evaluativa (autoevaluación del estudiante) y se basa en los principios del aprendizaje significativo, que permite usar los conocimientos para adaptarse, resolver conflictos, usar las propias experiencias y trabajar para lograr sus propios objetivos (Artiles, Martín, Kappel, Poliak, Rebagliati y Sánchez, 1995).

En el ámbito organizacional, el Enfoque centrado en la persona propone el *counseling laboral*, que consta de una consultoría psicológica orientada a facilitar cambios de conducta en los integrantes de la empresa, con el propósito de contribuir de manera más eficaz y satisfactoria al logro de sus objetivos y metas, creando condiciones que faciliten el despliegue y la actualización de la capacidad de manejar constructivamente la vida, aspecto que necesariamente se verá reflejado en la capacidad laboral. Para esto se parte de una aproximación fenomenológica a la realidad organizacional donde se identifiquen las conductas insatisfactorias y las deseables desde la perspectiva de los trabajadores, realizando esfuerzos para facilitar la comunicación y crear ámbitos de exploración de sentimientos que faciliten las decisiones personales y grupales.

La metodología que se emplea es no estructurada y se centra en la posibilidad de establecer vínculos facilitadores (individuales o grupales). Se realiza trabajo grupal que permita la expresión, comunicación y participación de las personas, abordando temas de la dirección organizacional. Se trabaja para crear y construir un clima de seguridad psicológica, donde prime la comunicación y la aceptación, permitiendo al grupo identificar el problema, así como el objetivo o las acciones a desarrollar y de esa manera tomar decisiones responsables. Paralelamente se trabaja a nivel individual con personas influyentes en el laboral o con las que dificulten el trabajo; y todo el esfuerzo se dirige hacia alcanzar la congruencia organizacional, entendida como la concordancia entre conductas expresadas, esperadas y percibidas (Artiles, Martín, Kappel, Poliak, Rebagliati y Sánchez, 1995).



Lectura recomendada

Para tener un panorama más amplio se recomienda realizar la lectura complementaria y posteriormente realizar la actividad sobre juego de roles que reforzará lo aprendido.

Fundamentación epistemológica del enfoque centrado en la persona

Miguel Martínez Miguélez

Recopilando toda la información obtenida dentro de este panorama encontramos diversos autores que a partir de sus influencias aportaron a la consolidación del enfoque, por eso vale la pena distinguirlos y tener claridad frente a sus posturas, además por si se desea conocer con mayor profundidad sobre el tema se sugiere profundizar en cada uno.

Por un lado encontramos a los analistas existenciales que se centran en las limitaciones y preocupaciones del ser humano, como la muerte, la libertad, el aislamiento existencial (nacemos solos y morimos solos), la carencia de sentido de vida y el significado de la vida, entre ellos se encuentran Ludwig Binswanger (creador del análisis existencial), Medrad Boss, Igor A. Carusso, Kurt Kofka, Wolfgang Kohler y Max Wertheimer (cofundadores de la psicología *Gestalt*), Victor Von Gebattel, Eugene Minkowsky, Hans Cohn, Gustav Bally, Víctor Frankl (fundador de la Logoterapia, y Frederik J. Buytendijk.

Por otro lado, se encuentran los psicólogos humanistas como Abraham Maslow, Kurt Goldstein (Teoría organísmica), Aldoux Huxley (autor del libro *Un mundo feliz*), Carl Rogers, Gordon Allport, Charlotte Buhler, James Bugental, George Kelly, Fritz Perls y Henry Murray.

De igual manera encontramos psicólogos humanistas con orientación existencial como Rollo May y otros mencionados anteriormente como Maslow, Buhler, Bugental y Perls. También se encuentran influencias importantes de psicoanalistas con orientación existencialista como Otto Rank (que trabaja la angustia frente al nacimiento y la muerte), Erick Fromm (que trabaja la libertad en la conducta, se recomienda su libro titulado el *Miedo a la Libertad*), Karen Horney (quien no está de acuerdo con Freud en que el ser humano está determinado por el pasado) y Helmutt Kaiser (interesado en la responsabilidad y el aislamiento, planteando que el ser humano es responsable de su vida y no está determinado por el pasado).

Con esta información ya tenemos un amplio panorama para dimensionar los alcances del enfoque y el impacto que tuvo en su momento en una psicología que se encontraba dividida entre el psicoanálisis y el conductismo, por eso, para finalizar los invito a realizar sus aportes en el foro de debate.

BIBLIOGRAFÍA

- Artiles, M., Martín, O., Kappel, J., Poliak, J., Rebagliati, P., Sánchez, A. (1995). *Psicología humanista aportes y orientaciones*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Docencia.
- Consuegra, N. (2010). *Diccionario de psicología*. Bogotá, Colombia: Ecoe Ediciones.
- Frankl, V. (2003). *Psicoterapia y Humanismo*. México: Editorial Fondo de Cultura Económica.
- Martínez, M. (1982). *Psicología humanista*. México: Editorial Trillas.
- Méndez López, M. (2014). Carl Rogers y Martin Buber: las actitudes del terapeuta centrado en la persona y la relación "yo-tú" en psicoterapia. *Revista Apuntes en Psicología*, 32(2), 171-180.
- Naranjo, M. (2009). Motivación: perspectivas teóricas y algunas consideraciones de su importancia en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2) 153-170.
- Quitmann, H. (1989). *Psicología humanística*. Barcelona, España: Editorial Herder.
- Rogers, C. (1996). *El proceso de convertirse en persona*. Barcelona, España: Editorial Paidós.
- Woldt, A. y Toman, S. (2007). *Terapia Gestalt*. Historia, teoría y práctica. México: Editorial Manual Moderno.



www.usanmarcos.ac.cr

San José, Costa Rica