**Carl Rogers**

Biografía:

Carl Ransom Rogers ([8 de enero](http://es.wikipedia.org/wiki/8_de_enero) de [1902](http://es.wikipedia.org/wiki/1902), Oak Park, [Illinois](http://es.wikipedia.org/wiki/Illinois), [Estados Unidos](http://es.wikipedia.org/wiki/Estados_Unidos) - [4 de febrero](http://es.wikipedia.org/wiki/4_de_febrero) de [1987](http://es.wikipedia.org/wiki/1987), [San Diego](http://es.wikipedia.org/wiki/San_Diego_%28California%29), [California](http://es.wikipedia.org/wiki/California), Estados Unidos) influyente psicólogo en la historia estadounidense, quien junto a [Abraham Maslow](http://es.wikipedia.org/wiki/Abraham_Maslow) llegaría a fundar el enfoque [humanista](http://es.wikipedia.org/wiki/Psicolog%C3%ADa_humanista) en psicología.

Nació en [Oak Park](http://es.wikipedia.org/wiki/Oak_Park_%28Illinois%29), un barrio de [Chicago](http://es.wikipedia.org/wiki/Chicago), [Illinois](http://es.wikipedia.org/wiki/Illinois). En 1914 marchó con toda ella al campo para dedicarse a la agricultura y a la crianza de animales. En 1919 se inscribió en la Facultad de Agricultura en la [Universidad de Wisconsin-Madison](http://es.wikipedia.org/wiki/Universidad_de_Wisconsin-Madison), que luego abandonó para emprender estudios de Teología.

En 1922 se trasladó a China por algunos meses con un grupo de estudiantes americanos para participar en una conferencia internacional organizada por la [Federación Mundial de Estudiantes Cristianos](http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Federaci%C3%B3n_Mundial_de_Estudiantes_Cristianos&action=edit&redlink=1). Esta estancia le permitió confrontar la cultura occidental con la oriental y de este modo replantearse muchas cuestiones en su vida. Nada más vuelto a los Estados Unidos, abandonó los estudios teológicos y emprendió otros de carácter psicopedagógico. Después de un año de estudios en el [Institute for Child Guidance](http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Institute_for_Child_Guidance&action=edit&redlink=1) de New York, pasó al Child Study Department de [Rochester](http://es.wikipedia.org/wiki/Rochester_%28Nueva_York%29).

En 1924 se casa con Helen Eliot con la que, en seguida, tuvo dos hijos: David y Natalie. Fascinado y estimulado por las teorías de [Otto Rank](http://es.wikipedia.org/wiki/Otto_Rank) y la corriente europea del [Existencialismo](http://es.wikipedia.org/wiki/Existencialismo), Rogers publicó en 1939 su primer libro: The Clinical Treatment of the Problem Child. Gracias a esto obtuvo una cátedra de [psicología clínica](http://es.wikipedia.org/wiki/Psicolog%C3%ADa_cl%C3%ADnica) en [Ohio](http://es.wikipedia.org/wiki/Ohio).

De 1942 en su  Counseling and Psychotherapy, funda las bases de su client-centered therapy ([terapia centrada en el cliente](http://es.wikipedia.org/wiki/Terapia_centrada_en_el_cliente)), piedra angular del movimiento de la [Psicología Humanista](http://es.wikipedia.org/wiki/Psicolog%C3%ADa_Humanista).

En 1944 se traslada a Chicago, su ciudad natal, donde funda el primer counseling center, en el que efectúa su terapia y realiza investigaciones. Fruto de ellas es su nuevo libro, Client-centered-Therapy, texto fundamental y manifiesto del pensamiento de Rogers. En este libro aparecen más ampliadas y desarrolladas las cuestiones que trató en Counseling and Psychotherapy.

En 1957 obtiene la cátedra de Psicología y Psiquiatría de la [Universidad de Wisconsin](http://es.wikipedia.org/wiki/Universidad_de_Wisconsin). En su departamento de psiquiatría Rogers experimenta su "terapia centrada en el cliente" con pacientes psicóticos obteniendo óptimos resultados que publica en 1967 en su libro The Therapeutic Relationship and it’s Impact: A Study of Schizophrenia.

En 1964 abandonó la enseñanza y se trasladó a California, al [Western Behavioural Science Institute](http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Western_Behavioural_Science_Institute&action=edit&redlink=1) de [La Jolla](http://es.wikipedia.org/wiki/La_Jolla). En 1969 funda el [Center for the Study of the Person](http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Center_for_the_Study_of_the_Person&action=edit&redlink=1) y, sucesivamente, el [Institute of Peace](http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Institute_of_Peace&action=edit&redlink=1) para el estudio y la resolución de los conflictos.

Fue partícipe y gestor instrumental en el desarrollo de la terapia no directiva, mejor conocida como terapia centrada en el cliente, la cual renombró como [terapia centrada en la persona](http://es.wikipedia.org/wiki/Terapia_centrada_en_la_persona). Esta teoría es conocida por sus siglas en inglés PCA “Person-Centered Approach” o enfoque centrado en la persona. Sus teorías abarcan no sólo las interacciones entre el terapeuta y el cliente, sino que también se aplican a todas las interrelaciones humanas. La terapia rogeriana contrasta con las perspectivas psicológicas [freudianas](http://es.wikipedia.org/wiki/Freud) y las sociales de [Alfred Adler](http://es.wikipedia.org/wiki/Alfred_Adler) y de [Albert Bandura](http://es.wikipedia.org/wiki/Albert_Bandura), por el uso preferente de la [empatía](http://es.wikipedia.org/wiki/Empat%C3%ADa) para lograr el proceso de [comunicación](http://es.wikipedia.org/wiki/Comunicaci%C3%B3n) entre el cliente y el terapeuta o, por extensión, entre un ser humano y otro.

Rogers supone la relación entre el cliente y el terapeuta como el elemento fundamental para que se desarrolle el sanamiento del consultante. Mediante el uso de la escucha empática, la congruencia propia del consuelo y la aceptación incondicional, se intenta promover un ambiente libre de amenazas donde el cliente pueda expresarse libremente. Es a través de este escenario donde este último podrá, en su tiempo, conocerse a sí mismo y así disminuir su ansiedad y tratar aquellas situaciones que le acomplejan.

Para el simple lector, la diferencia tangible reside en que la terapia centrada en el terapeuta se basa en la capacidad de interpretación del profesional. Mientras que la terapia centrada en la persona el marco de referencia deja de ser el conocimiento teórico del terapeuta y se centra en cómo vive el cliente aquello que le está sucediendo. Dicho en palabras de Rogers "Qué pasa con lo que le pasa". También, deja de ser una terapia focalizada en resolver el problema, y más bien se interesa en empatizar con el cliente en lo que está viviendo. Se preocupa por cómo está viviendo la situación que le toca vivir.

* **Teoría de la personalidad de Rogers.**

Las proposiciones que están al comienzo de la serie son las más alejadas de la experiencia del terapeuta y, por lo tanto, las más sospechosas, mientras que las que aparecen hacia el final se acercan cada vez más al centro de nuestra experiencia.

**A. Características del niño**

Percibe su experiencia como una realidad.

Posee una tendencia innata a actualizar las potencialidades de su organismo.

Interactúa con su realidad en función de esa tendencia fundamental a la actualización.

En su interacción con la realidad, el individuo se comporta como una totalidad organizada (Gestalt).

Se inicia un proceso de valoración organísmica, en el que el individuo valora la experiencia al tomar como criterio de referencia la tendencia actualizante.

**B. El desarrollo del yo**

Como consecuencia de la tendencia a la diferenciación

Como consecuencia de la interacción entre el organismo y el medio.

**C. La necesidad de consideración positiva**

A medida que se exterioriza la conciencia del yo, el individuo desarrolla una necesidad de consideración positiva. La teoría no se interesa en saber si se trata de una necesidad innata o adquirida. De acuerdo con Standal, que formuló este concepto, es una necesidad adquirida:

La satisfacción de esa necesidad se logra necesariamente por medio de las inferencias obtenidas a partir del campo experiencial de otra persona.

La satisfacción de esa necesidad se relaciona con una gama muy amplia de experiencias del individuo.

El proceso de satisfacción de la necesidad de consideración positiva es recíproco, ya que cuando el individuo se da cuenta de que satisface esa necesidad en otro, satisface, por eso mismo, su propia necesidad de consideración positiva.

Los efectos de esa satisfacción son intensos en el sentido de que la consideración positiva manifestada por cualquier persona se comunica, en aquel que es objeto de ella, al conjunto de la consideración que éste experimenta hacia esta persona.

**Abraham Maslow**

Biografía:

Abraham Maslow ([Brooklyn](http://es.wikipedia.org/wiki/Brooklyn), [Nueva York](http://es.wikipedia.org/wiki/Nueva_York), [1 de abril](http://es.wikipedia.org/wiki/1_de_abril) de [1908](http://es.wikipedia.org/wiki/1908)-[8 de junio](http://es.wikipedia.org/wiki/8_de_junio) de [1970](http://es.wikipedia.org/wiki/1970) [Palo Alto](http://es.wikipedia.org/wiki/Palo_Alto), [California](http://es.wikipedia.org/wiki/California)) fue un [psicólogo](http://es.wikipedia.org/wiki/Psicolog%C3%ADa) [estadounidense](http://es.wikipedia.org/wiki/Estados_Unidos) conocido como uno de los fundadores y principales exponentes de la [psicología humanista](http://es.wikipedia.org/wiki/Psicolog%C3%ADa_humanista), una corriente psicológica que postula la existencia de una tendencia humana básica hacia la [salud mental](http://es.wikipedia.org/wiki/Salud_mental), la que se manifestaría como una serie de procesos de búsqueda de [autoactualización](http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Autoactualizaci%C3%B3n&action=edit&redlink=1) y [autorrealización](http://es.wikipedia.org/wiki/Autorrealizaci%C3%B3n). Su posición se suele clasificar en psicología como una «tercera fuerza», y se ubica teórica y técnicamente entre los paradigmas del [conductismo](http://es.wikipedia.org/wiki/Conductismo) y el [psicoanálisis](http://es.wikipedia.org/wiki/Psicoan%C3%A1lisis). Sus últimos trabajos lo definen además como pionero de la [psicología transpersonal](http://es.wikipedia.org/wiki/Psicolog%C3%ADa_transpersonal). El desarrollo teórico más conocido de Maslow es la [pirámide de las necesidades](http://es.wikipedia.org/wiki/Pir%C3%A1mide_de_Maslow), modelo que plantea una jerarquía de las [necesidades humanas](http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Necesidades_humanas&action=edit&redlink=1), en la que la satisfacción de las necesidades más básicas o subordinadas da lugar a la generación sucesiva de necesidades más altas o superordinadas.

Nacido en [Brooklyn](http://es.wikipedia.org/wiki/Brooklyn), Abraham Maslow fue el mayor de siete hermanos cuyos padres eran emigrantes judíos procedentes de Rusia. Era lento y ordenado, y recordaba su niñez como solitaria y bastante infeliz. En sus propias palabras: «Yo era un niño pequeño judío en un barrio no judío. Era un poco como ser el primer negro en una escuela de blancos. Estaba solo e infeliz. Crecí en las bibliotecas y entre libros». Maslow iba a estudiar [Derecho](http://es.wikipedia.org/wiki/Derecho), pero finalmente fue a la Escuela de Postgrado de la [Universidad de Wisconsin](http://es.wikipedia.org/wiki/Universidad_de_Wisconsin) para estudiar [psicología](http://es.wikipedia.org/wiki/Psicolog%C3%ADa). En diciembre de [1928](http://es.wikipedia.org/wiki/1928), antes de terminar sus estudios, se casó con su prima mayor Bertha Goodman, y durante esa época conoció a su principal mentor, el profesor [Harry Harlow](http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Harry_Harlow&action=edit&redlink=1). Comenzó una línea original de investigación, estudiando el [comportamiento](http://es.wikipedia.org/wiki/Comportamiento) [sexual](http://es.wikipedia.org/wiki/Sexo) y de [dominación](http://es.wikipedia.org/wiki/Dominaci%C3%B3n_y_sumisi%C3%B3n) de los [primates](http://es.wikipedia.org/wiki/Primate). [BA](http://es.wikipedia.org/wiki/Bachelor_of_Arts) en [1930](http://es.wikipedia.org/wiki/1930), obtuvo su [maestría](http://es.wikipedia.org/wiki/Maestr%C3%ADa) en [1931](http://es.wikipedia.org/wiki/1931) y su [doctorado](http://es.wikipedia.org/wiki/Doctorado) en [1934](http://es.wikipedia.org/wiki/1934), todos en [psicología](http://es.wikipedia.org/wiki/Psicolog%C3%ADa) y en la [Universidad de Wisconsin](http://es.wikipedia.org/wiki/Universidad_de_Wisconsin). En ese año propuso la teoría psicológica llamada hoy en día «[Jerarquía de necesidades de Maslow](http://es.wikipedia.org/wiki/Pir%C3%A1mide_de_Maslow)», una teoría sobre la motivación humana. Un año después de su graduación, volvió a [Nueva York](http://es.wikipedia.org/wiki/Nueva_York) para trabajar con [Edward Thorndike](http://es.wikipedia.org/wiki/Edward_Thorndike) en la [Universidad de Columbia](http://es.wikipedia.org/wiki/Universidad_de_Columbia), donde empezó a interesarse en la investigación de la [sexualidad](http://es.wikipedia.org/wiki/Sexualidad) humana. Allí encontró a otro mentor en [Alfred Adler](http://es.wikipedia.org/wiki/Alfred_Adler), uno de los primeros colegas de [Sigmund Freud](http://es.wikipedia.org/wiki/Sigmund_Freud).

* **Pirámide de Maslow: jerarquía de necesidades.**

Entre [1937](http://es.wikipedia.org/wiki/1937) y [1951](http://es.wikipedia.org/wiki/1951), Maslow estuvo en la facultad del [College de Brooklyn de la Universidad de la Ciudad de Nueva York](http://es.wikipedia.org/wiki/College_de_Brooklyn_de_la_Universidad_de_la_Ciudad_de_Nueva_York), donde asumió un cargo académico de profesor y comenzó a dar clases a tiempo completo. En [Nueva York](http://es.wikipedia.org/wiki/Nueva_York) entró en contacto con muchos inmigrantes europeos que llegaban a Estados Unidos, en especial a Brooklyn; personas como [Alfred Adler](http://es.wikipedia.org/wiki/Alfred_Adler), [Erich Fromm](http://es.wikipedia.org/wiki/Erich_Fromm), [Karen Horney](http://es.wikipedia.org/wiki/Karen_Horney), así como varios [psicólogos de la Gestalt](http://es.wikipedia.org/wiki/Psicolog%C3%ADa_de_la_Gestalt) y [freudianos](http://es.wikipedia.org/wiki/Freudiano). En concreto, conoció a dos mentores más, la antropóloga [Ruth Benedict](http://es.wikipedia.org/wiki/Ruth_Benedict) y el [psicólogo de la Gestalt](http://es.wikipedia.org/wiki/Psicolog%C3%ADa_de_la_Gestalt) [Max Wertheimer](http://es.wikipedia.org/wiki/Max_Wertheimer), a quienes admiraba tanto profesional como personalmente. Estos eran tan consumados en sus respectivos campos, y tan «maravillosos seres humanos» para él, que empezó a tomar notas acerca de ellos y de su comportamiento. Esta sería la base de su investigación y pensamiento a lo largo de toda su vida sobre la [salud mental](http://es.wikipedia.org/wiki/Salud_mental) y el [potencial humano](http://es.wikipedia.org/wiki/Movimiento_del_potencial_humano). En [1951](http://es.wikipedia.org/wiki/1951) Maslow se mudó a [Boston](http://es.wikipedia.org/wiki/Boston) y pasó a ser jefe del departamento de psicología en la [Universidad de Brandéis](http://es.wikipedia.org/wiki/Universidad_de_Brandeis), donde permaneció diez años y tuvo la oportunidad de conocer a [Kurt Goldstein](http://es.wikipedia.org/wiki/Kurt_Goldstein) (quien le introdujo al concepto de [autorrealización](http://es.wikipedia.org/wiki/Autorrealizaci%C3%B3n)) y empezó su propia andadura teórica. Fue aquí también donde empezó su cruzada a favor de la psicología humanista (corriente que ulteriormente llegó a tener mayor alcance que la teoría de las necesidades).

La tesis central de la pirámide de las necesidades, que ha tenido aplicación en diversos campos incluso más allá de la psicología, expresa que los seres humanos tienen necesidades estructuradas en diferentes estratos, de tal modo que las necesidades secundarias o superiores van surgiendo a medida que se van satisfaciendo las más básicas. La aplicación de las teorías de Maslow en la psicología laboral buscaba afianzar la estima de los trabajadores, ayudarlos a crecer, a autorealizarse y a innovar en la empresa. Escribió extensamente sobre el tema, tomando prestadas ideas de otros psicólogos y añadiendo su propia aportación de forma significativa, destacando, además de los conceptos de [jerarquía de necesidades](http://es.wikipedia.org/wiki/Pir%C3%A1mide_de_Maslow) y [autorrealización](http://es.wikipedia.org/wiki/Autorrealizaci%C3%B3n), los de [metanecesidades](http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Metamotivaci%C3%B3n&action=edit&redlink=1), [metamotivación](http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Metamotivaci%C3%B3n&action=edit&redlink=1) y [experiencias sublimes](http://es.wikipedia.org/wiki/Sublime). Maslow se convirtió en el líder de la escuela humanista de psicología que surgió en los años [1950](http://es.wikipedia.org/wiki/A%C3%B1os_1950) y [1960](http://es.wikipedia.org/wiki/A%C3%B1os_1960), a la que él se refería como la «tercera fuerza» —más allá de la [teoría freudiana](http://es.wikipedia.org/wiki/Psicoan%C3%A1lisis) y el [conductismo](http://es.wikipedia.org/wiki/Conductismo). En [1967](http://es.wikipedia.org/wiki/1967), la [American Humanist Association](http://es.wikipedia.org/wiki/American_Humanist_Association) lo nombró Humanista del Año. En los últimos años de su vida y ya semi-retirado de la actividad docente, Maslow se dedicó a un gran proyecto teórico no acabado: desarrollar una filosofía y una ética que concordaran con las hipótesis de la psicología humanista. El [8 de junio](http://es.wikipedia.org/wiki/8_de_junio) de [1970](http://es.wikipedia.org/wiki/1970) murió en [California](http://es.wikipedia.org/wiki/California) a causa de un [infarto del miocardio](http://es.wikipedia.org/wiki/Infarto_del_miocardio).

Teorías humanísticas de autorrealización

Abraham Maslow influyó notablemente en la visión del mundo para la sociedad. Proporcionó un nuevo rostro al estudio del comportamiento humano. Llamó a su nueva disciplina «Psicología Humanista».

Su vida familiar y sus experiencias influyeron en sus ideas psicológicas. Tras la [Segunda Guerra Mundial](http://es.wikipedia.org/wiki/Segunda_Guerra_Mundial), Maslow comenzó a cuestionarse el modo en que los psicólogos llegan a sus conclusiones, y, aunque no estaba totalmente en desacuerdo, tenía sus propias ideas sobre cómo entender la mente humana.[2](http://es.wikipedia.org/wiki/Abraham_Maslow#cite_note-2)

Los [psicólogos humanistas](http://es.wikipedia.org/wiki/Psic%C3%B3logo) postulan que todas las personas tienen un intenso deseo de realizar completamente su potencial, para alcanzar un nivel de «[autorrealización](http://es.wikipedia.org/wiki/Autorrealizaci%C3%B3n)». Para probar que los seres humanos no solamente reaccionan ciegamente a las situaciones, sino que tratan de realizar una tarea mayor, Maslow estudió mentalmente a individuos saludables en lugar de a personas con serios problemas psicológicos. Esto le proporcionó información para su teoría de que la gente vive «[experiencia cumbre](http://humanismoyconectividad.wordpress.com/2008/08/19/experiencia-cumbre-3/)», momentos sublimes en la vida en los que el individuo está en armonía consigo mismo y con su entorno. Desde la perspectiva de Maslow, las personas autorealizadas pueden vivir muchas experiencias cumbre durante el día, mientras que otras tienen esas experiencias con menor frecuencia.[3](http://es.wikipedia.org/wiki/Abraham_Maslow#cite_note-3)

Jerarquía de necesidades

Maslow ideó una ayuda visual para explicar su teoría, que llamó «jerarquía de necesidades», consistente en una pirámide que contiene las necesidades humanas, psicológicas y físicas. Subiendo escalón a escalón por la pirámide, se llega a la [autorrealización](http://es.wikipedia.org/wiki/Autorrealizaci%C3%B3n). En la base de la pirámide se encuentran las «necesidades básicas» o «necesidades fisiológicas», que incluyen la [alimentación](http://es.wikipedia.org/wiki/Alimentaci%C3%B3n) (comer y beber), la [respiración](http://es.wikipedia.org/wiki/Respiraci%C3%B3n), la [eliminación](http://es.wikipedia.org/wiki/Excreci%C3%B3n) (orinar, defecar, sudar, etc.), el descanso y el [sueño](http://es.wikipedia.org/wiki/Sue%C3%B1o) y, en general, el mantenimiento involuntario e [instintivo](http://es.wikipedia.org/wiki/Instinto) de las funciones corporales que hacen posible la [vida](http://es.wikipedia.org/wiki/Vida). El siguiente nivel es el de las «necesidades de seguridad y protección»: seguridad, orden y estabilidad. Estos dos primeros escalones son importantes para la supervivencia de la persona. Una vez que los individuos tienen satisfecha su nutrición, cobijo y seguridad vital, tratan de satisfacer otras necesidades. El tercer nivel es el de «necesidad de [amor](http://es.wikipedia.org/wiki/Amor) y pertenencia», compuesto por necesidades psicológicas; cuando los seres humanos han cuidado de sí mismos físicamente, están listos para compartirse a sí mismos con otros. El cuarto nivel se alcanza cuando los individuos se sienten cómodos con lo que han conseguido; este es el nivel de «necesidad de estima», que incluye el éxito y el estatus, fundamentalmente en la percepción propia ([autoestima](http://es.wikipedia.org/wiki/Autoestima)), aunque también en la percepción que los demás le transmiten (heteroestima). La cima de la pirámide es la «necesidad de autorrealización», y se supera cuando se alcanza un estado de armonía y entendimiento.[5](http://es.wikipedia.org/wiki/Abraham_Maslow#cite_note-5)

Maslow basó su estudio en las ideas de otros psicólogos, en [Albert Einstein](http://es.wikipedia.org/wiki/Albert_Einstein) y en personas que conocía que claramente cumplían con el estándar de autorrealización. Usó los escritos y realizaciones de Einstein para ejemplificar las características de la persona autorealizada. Encontró que todos los individuos que estudió presentaban rasgos de personalidad similares. Todos estaban «centrados en la realidad», capaces de diferenciar lo que era fraudulento de lo que era genuino. También estaban «centrados en los problemas», en el sentido de que trataban las dificultades de la vida como problemas que requerían solución. Estos individuos también estaban cómodos cuando estaban solos y tenían relaciones personales saludables. Solo tenían unos pocos familiares y amigos cercanos, más que un gran número de relaciones superficiales. Una figura histórica que resultó útil a Maslow en su camino hacia el entendimiento de la autorrealización fue [Lao-Tsé](http://es.wikipedia.org/wiki/Lao-Ts%C3%A9), el «padre del [taoísmo](http://es.wikipedia.org/wiki/Tao%C3%ADsmo)». Un principio del taoísmo consiste en que las personas no obtienen significado personal ni placer buscando [posesiones materiales](http://es.wikipedia.org/wiki/Bien_econ%C3%B3mico).

Cuando Maslow introdujo estas ideas, algunos no estaban preparados para entenderlas; otros le tildaron de acientífico. Algunas veces considerado como en desacuerdo con [Freud](http://es.wikipedia.org/wiki/Sigmund_Freud) y su [teoría psicoanalítica](http://es.wikipedia.org/wiki/Psicoan%C3%A1lisis), Maslow realmente posicionó su trabajo como un complemento vital al de Freud. En su libro Toward a Psychology of Being (1968), afirmaba: «Es como si Freud nos proporcionase la mitad enferma de la psicología y ahora debamos completarla con la mitad sana». Maslow encuentra dos facetas de la naturaleza humana, la sana y la enferma, de modo que considera que deberían existir dos caras en la psicología.

Consecuentemente, argumentaba Maslow, la forma en la que las necesidades esenciales son satisfechas es tan importante como las necesidades en sí mismas. Juntos, estos dos elementos definen la experiencia humana. En la medida en que una persona satisface su [impulso](http://es.wikipedia.org/wiki/Instinto) de [cooperación](http://es.wikipedia.org/wiki/Cooperaci%C3%B3n) [social](http://es.wikipedia.org/wiki/Sociedad), establece relaciones significativas con otras personas y amplía su mundo. En otras palabras, establece conexiones significativas con una realidad externa —un componente esencial de la autorrealización—. Por contra, en la medida en que las necesidades vitales encuentran [egoísmo](http://es.wikipedia.org/wiki/Ego%C3%ADsmo_biol%C3%B3gico) y satisfacción del deseo de [competición/competencia](http://es.wikipedia.org/wiki/Competencia_%28biolog%C3%ADa%29), la persona adquiere emociones hostiles y limita sus relaciones con la realidad externa —su [conciencia](http://es.wikipedia.org/wiki/Psique) permanece internamente limitada.

[Ruth Benedict](http://es.wikipedia.org/wiki/Ruth_Benedict) y [Max Wertheimer](http://es.wikipedia.org/wiki/Max_Wertheimer) fueron modelos de la autorrealización para Maslow. A partir de ellos generalizó que, entre otras características, las personas autorealizadas tienden a enfocar sus problemas fuera de sí mismas; tienen un sentido claro de lo que es [verdadero](http://es.wikipedia.org/wiki/Verdad) y lo que es falso; son [espontáneos](http://es.wikipedia.org/wiki/Espontaneidad_humana) y [creativos](http://es.wikipedia.org/wiki/Creatividad); y no están demasiado aferrados a las [convenciones sociales](http://es.wikipedia.org/wiki/Convencionalismo).

Más allá de la rutina de la satisfacción de las necesidades, Maslow previó experiencias extraordinarias, llamadas «[experiencias cumbre](http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Experiencia_cumbre&action=edit&redlink=1)», que constituyen momentos de profundo amor, [entendimiento](http://es.wikipedia.org/wiki/Entendimiento), [felicidad](http://es.wikipedia.org/wiki/Felicidad), o [arrobamiento](http://es.wikipedia.org/wiki/%C3%89xtasis_%28emoci%C3%B3n%29), durante los que la persona se siente más completa, viva, autosuficiente, e incluso como la propia continuación del [mundo](http://es.wikipedia.org/wiki/Mundo), más consciente de la [verdad](http://es.wikipedia.org/wiki/Verdad), la [justicia](http://es.wikipedia.org/wiki/Justicia), la [armonía](http://es.wikipedia.org/wiki/Armon%C3%ADa), la [bondad](http://es.wikipedia.org/wiki/Bondad), y ese tipo de sentimientos. Las personas autorealizadas tienen muchas experiencias de este tipo.

Maslow utilizó el término «[metamotivación](http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Metamotivaci%C3%B3n&action=edit&redlink=1)» para describir a las personas autorealizadas que actúan impulsadas por fuerzas innatas que están más allá de sus necesidades básicas, de tal modo que pueden explorar y alcanzar su completo potencial humano.[7](http://es.wikipedia.org/wiki/Abraham_Maslow#cite_note-7)

Es de vital importancia, mencionar que Sostrom terminó los trabajos de Maslow; ya que debido a su muerte no los pudo concluir.

Fuentes:

<http://es.wikipedia.org/wiki/Abraham_Maslow>

<http://es.wikipedia.org/wiki/Carl_Rogers>