



**VIZCAYA DE LAS AMÉRICAS.
CAMPUS URUAPAN.**

2do parcial

Psic. personalidad

Nombre: Euri calificación _____

Fecha Julio 08 2021

Coloca una “F” si es falsa o un “V” si es verdad o complementa

Desde la perspectiva de Rogers, no aceptarse a uno mismo es igual a una patología (No lo recuerdo, podría poner una opción y ya, pero preferiría que mejor, de ser posible lo habláramos en la siguiente clase.)

El yo real es todo lo que me gustaría hacer (F)

El yo ideal es todo lo que soy (F)

Que sentimiento hace la diferencia entre el yo real y el yo ideal:

Se podría decir del sentimiento de realización o autoestima, o la ausencia de las mismas.

El comportamiento humano se asienta en las experiencias subjetivas (V)

El autoconcepto dependerá de la fuerza interna que empuja a desarrollar el potencial (V)

Es en la congruencia donde se originan todas las experiencias internas y externas (F)

La congruencia es la afinidad que debe existir entre el autoconcepto y la experiencia.
(Autoconcepto + Autoestima + Autopercepción + Autorealización)

El comportamiento humano depende de nuestras experiencias vividas y aprendidas y de la retroalimentación que recibimos de los demás

Es el intento de entrar al mundo del cliente, ver, sentir esa realidad que nos comunica: La empatía.

Ser real, congruente consigo mismo se le conoce como: Estabilidad emocional.

Menciona los tres nombres con los que se conoce la terapia de Rogers

- 1 La psicoterapia centrada en el cliente
- 2 Psicoterapia no directiva
- 3 Psicoterapia de orientación humanista

En que consiste la técnica del espejo: Existen varias (vd nos mencionó una segunda), pero aquí la que nos interesa es la de hacer lo que el cliente haga a manera de espejo, por ejemplo, si el cliente cruza los brazos, también cruzar nosotros los brazos, y si por ejemplo el cliente dice «me siento como una __mierda__», nosotros responder __con una respuesta más correcta pero en esencia la misma como «veo que la vida te trata mal»

Que dice Rogers sobre la psicosis: Dice que ésta surge cuando “se rebosa el caldero”; cuando las defensas se sobresaturan y el mismo sentido del self (la propia sensación de identidad) se “esparce” en distintas piezas desconectadas entre sí.

En que consiste la vivencia existencial rogeriana: Consiste en vivir en el aquí y el ahora, sin vivir ni en el pasado ni en el futuro y en contacto con la realidad, puesto que el pasado se ha ido, y el futuro todavía no existe.

Aunque eso no significa que no podamos aprender de nuestro pasado y evitar, como dijo Alicia Villareal «tropezar de nuevo y con la misma piedra», ni que tampoco debamos planificar o incluso soñar un futuro. La idea es reconocer lo que son, memorias y sueños.

Que es la Salud mental

Antes de entrar a la carrera pensaba tenerlo muy claro, pero en el transcurso de la carrera desde tantos puntos de vista, autores y filosofías tengo la impresión que es algo muy relativo y filosófico, pero podría decir que la salud mental incluye el estar bien con uno mismo y de manera generalizada, también con los demás, vivir en la realidad y el presente, en un manejo inteligente de las emociones (porque no hay emociones malas, solo un momento adecuado y manera adecuada de expresarlas y/o desahogarnos, la toma de decisiones, la identidad y algunos aspectos más que se me están pasando seguramente.

Que es la Enfermedad mental:

Dejando fuera a patologías físicas como aquellas que son provocadas por exceso o falta de drogas y neurotransmisores (que son y deben ser tratadas por psiquiatras), creo que las enfermedades mentales son afecciones que influyen o inclusive impiden nuestros sentimientos. Pensamientos claros, estados de ánimo, comportamientos, etc, vaya de una vida “normal” y plena y que pueden ser crónicos u ocasionales.

Existen de distintos tipos, como las fobias, ansiedades. Depresión, trastornos del estado de ánimo, alimenticios. De la personalidad, etc...