

## EL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA

**(Tomado de la Tesis: La Resiliencia en el desarrollo personal y profesional en personas con discapacidad visual, Culiacán, Sinaloa, 2015)**

**Yessica Acosta Pérez**

“El ser humano es susceptible de autorregulación y de autodirección en sentido positivo si se facilitan las condiciones que favorezcan el despliegue de esta tendencia actualizante. Esta tendencia al crecimiento no forma parte exclusivamente del ámbito de la moral, más bien tiene que ver con el desarrollo biológico y con la capacidad de adaptación en la satisfacción de las propias necesidades, con el impulso intrínseco de cada individuo al restablecimiento del equilibrio emocional y con el deseo interno de desarrollar las propias potencialidades”. (Carl Rogers, 1998).

Carl Rogers se mantenía más interesado en ayudar a las personas que en descubrir por qué se comportaban de una u otra manera, él creía que los individuos tienen la capacidad dentro de sí, para descubrir lo que es lo que les hace sentir ansiosos e infelices y para generar cambios en su vida. Es por eso, que, con base en sus investigaciones, desarrolló la teoría del Enfoque Centrado en la Persona.

Rogers en su terapia postuló dos grandes supuestos: la tendencia formativa y la tendencia realizadora. La primera señala que “en toda materia orgánica e inorgánica, existe una tendencia a evolucionar desde formas más simples hasta más complejas, en todo el universo se desarrolla un proceso creativo, más que destructivo”, que es a lo que Rogers llamaría tendencia formativa (Rogers, 1980).

Mientras que la tendencia realizadora, “es una inclinación que existe en todos los seres humanos (y otros animales y plantas) a desarrollar plenamente su potencial” (Rogers, 1980).

De acuerdo con el planteamiento de Rogers, esta tendencia es la que genera la motivación que tienen las personas, para generar un cambio, es esa necesidad de mejorar, la que las motiva a aprender, cambiar, crecer y desarrollarse.

Respecto a lo anterior, se considera que toda persona dispone de la capacidad creativa para resolver problemas, aprender a creer en sí mismo, confiar y aceptarse a sí mismos, para lograr ser más autónomos día a día.

“La valoración positiva es una condición previa para la autovaloración positiva, que se define como la experiencia de apreciarse o valorarse a sí mismo” (Rogers, 1959), ya que, toda persona desarrolla una necesidad de sentirse querida, aceptada por los demás, es entonces, que, si la persona percibe que es aceptada por los demás a pesar de sus actos, se cree que la valoración es incondicional, pero si sucede lo contrario, se inicia a creer que nuestro valor tiene condiciones.

Por lo que la persona puede llegar a creer que las valoraciones de los demás con coherentes con la propia visión negativa del yo, es entonces, que se empieza a ignorar las propias percepciones y sentimientos, lo que llevan a irse alejando de nuestro yo real o el yo orgánico, porque se inicia a introyectar los valores externos de los demás, generando una incongruencia y desequilibrio con el propio yo.