



# Auto coaching

Necesidades emocionales

# Necesidades emocionales

¿Que es la motivación?

**Es la energía necesaria para ejecutar acciones que nos acercan a un objetivo determinado**

LA MOTIVACION PUEDE VENIR DESDE FUERA- MOTIVACION EXTERNA (Trabajo por el premio.....)  
DESDE DENTRO- MOTIVACION INTERNA(Trabajo porque me interesa)

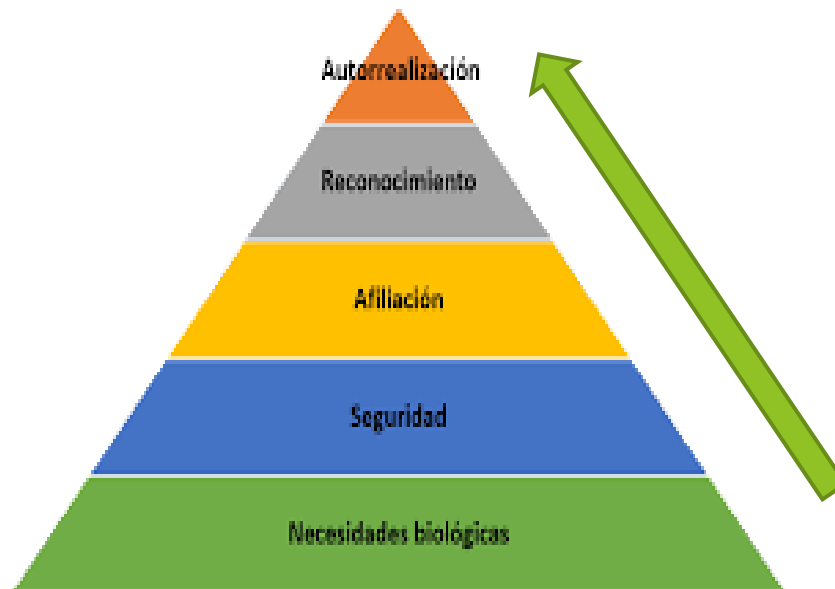
LA MOTIVACION ESTA INTIMAMENTE LIGADA Y CONDICIONADA POR:  
TUS CREENCIAS Y TUS NECESIDADES



UN PSICOLOGO QUE ESTUDIO MUCHO SOBRE LA RELACION ENTRE MOTIVACION Y NECESIDADES FUE ABRAHAM MARSLOW (EE.UU. 1908-1970)



Según sus estudios la satisfacción de las necesidades es lo que origina la MOTIVACION  
La satisfacción se produce en un orden determinado  
Necesidades básicas primero, pasando por cada escalon siguiente, hasta llegar a las superiores



Sin embargo cuando llevamos este modelo al plano emocional sucede que las necesidades no se satisfacen en un orden determinado sino que es un rasgo distintivo de cada persona.

Esta jerarquización de necesidades emocionales determina un patrón de conducta puesto que:

## Las necesidades emocionales se alimentan de acciones

Las necesidades emocionales son 6:



No alimentar una necesidad provoca dolor emocional



SEGURIDAD: es todo lo que hago para no sentir DOLOR.

DIVERSIDAD: es la necesidad de variedad, cambio, reto, de sentirnos vivos, de no aburrirnos.

AMOR/CONEXIÓN: es la necesidad de los otros, de relacionarnos, de vincularnos.

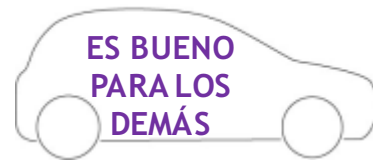
RECONOCIMIENTO: necesitamos estar con otros pero diferenciarnos por lo que somos individualmente, Que nos miren.

CRECIMIENTO: es la necesidad espiritual de desarrollo y autosuperación, ser mejores cada día.

TRASCENDENCIA: necesitamos dejar algo a nuestro paso, contribuir a un mundo mejor.

En Coaching Estratégico, las Acciones que realizamos para Satisfacer nuestras Necesidades, las llamamos VEHÍCULOS

Los Vehículos se clasifican así:



Los vehículos (acciones) que sólo tienen un punto, son vehículos pobres. Los que tienen 3 ó 4 puntos son mejores.

Si una misma acción satisface tres o más necesidades, puede convertirse en un adicción.....

Las adicciones son vehículos pobres porque solo tienen un punto y limitan nuestras vidas.

**Entregable N°1**

Ahora que ya sabes cuáles son tus 2 necesidades principales y qué vehículos utilizas para satisfacerlas,

te cuento que: Si intentamos cubrir nuestras necesidades de Crecimiento y Trascendencia, las otras 4 se verán satisfechas por añadidura.

A por Ello!!!!



# Todo cambio duradero viene de una nueva jerarquización de las necesidades

Resumen:

Las necesidades emocionales

- Son elementos constitutivos del mapa mental del coachee
- Determinan un patrón de conducta
- Se alimentan de acciones
- No alimentarlas produce dolor emocional
- Su jerarquía varía según cada persona
- Junto con las creencias determinan la energía que ponemos en la concreción de un objetivo : **MOTIVACIÓN**
- Las acciones que las alimentan pueden clasificarse en vehículos
- Su análisis explica muchas veces los patrones de conducta adictivos

¿Cómo descubrir su jerarquía?

