



**CERTIFICACIÓN**  
**INTERVENCIÓN**  
**ESTRATÉGICA**  
DE CREENCIAS Y PATRONES  
**EMOCIONALES**

# COACHING LAB

UNA PRÁCTICA GRUPAL, UNA NUEVA ESTRATEGIA



# REPASO CLASE ANTERIOR

AL VIVIR SIEMPRE ESTAMOS EN RELACIÓN CON TODO Y TODOS



# EJEMPLO DE APLICACIÓN

1

1) ¿QUÉ ES LO QUE MÁS ME MOLESTA DE MI PAREJA?

R: QUÉ NO ME HABLE CUANDO SE ENOJA CONMIGO.

2) ¿CÓMO ME HACE SENTIR TODO ESO?

R: ME DA RABIA Y PENA, ME SIENTO POCA COSA.

3) ¿QUÉ NECESITO QUE "ELLA" HAGA EN POSITIVO PARA YO DEJAR DE SENTIRME "POCA COSA Y CON RABIA Y PENA"?

R: QUE ME TRATE CON RESPETO Y AMOR CUANDO NO LE GUSTA ALGO DE MÍ.

4) ¿YO SOY ASÍ CON "ELLA"?

CLARO, SIEMPRE SOY ASÍ CON ELLA.

5) ¿YO SOY ASÍ CONMIGO MISMO?

NO, NO LO SOY. CUANDO ALGO NO ME GUSTA DE MI MISMO, ME TRATO CON MUY POCO RESPETO Y AMOR.

6) ¿SI FUESE "RESPETUOSO Y AMOROSO" CONMIGO, NECESITARÍA QUE EL OTRO FUESE DISTINTO?

NO, NO SERÍA NECESARIO.

2

# APLICACIÓN VERSIÓN 2.0

1

1) ¿QUÉ ES LO QUE MÁS ME MOLESTA DE MI PAREJA?

R: QUÉ NO ME HABLE CUANDO SE ENOJA CONMIGO.

2) ¿CÓMO ME HACE SENTIR TODO ESO?

R: ME DA RABIA Y PENA, ME SIENTO Poca COSA.

3) ¿QUÉ NECESITO QUE "ELLA" HAGA EN POSITIVO PARA YO DEJAR DE SENTIRME "POCA COSA Y CON RABIA Y PENA"?

R: QUE ME TRATE CON RESPETO Y AMOR CUANDO NO LE GUSTA ALGO DE MÍ.

4) ¿YO SOY ASÍ CON "ELLA"?

CLARO, SIEMPRE SOY ASÍ CON ELLA.

5) ¿YO SOY ASÍ CONMIGO MISMO?

No, NO LO SOY. CUANDO ALGO NO ME GUSTA DE MI MISMO, ME TRATO CON MUY POCO RESPETO Y AMOR.

6) ¿EN QUIÉN ME CONVIERTO AL NO SER ASÍ CONMIGO? (PARA MÍ... PARA LOS DEMÁS)

EN UNA PERSONA NEGATIVA Y POCO EMPÁTICA CON LOS DEMÁS.

7) ¿UNA PERSONA ASÍ MERECE QUE LA TRATEN CON RESPETO Y AMOR (RESPUESTA 3)?

NO, NO LO MERECE.

8) SI YO FUESE RESPETUOSO Y AMOROSO (RESPUESTA 3) CONMIGO... ¿NECESITARÍA QUE EL OTRO FUESE DISTINTO?

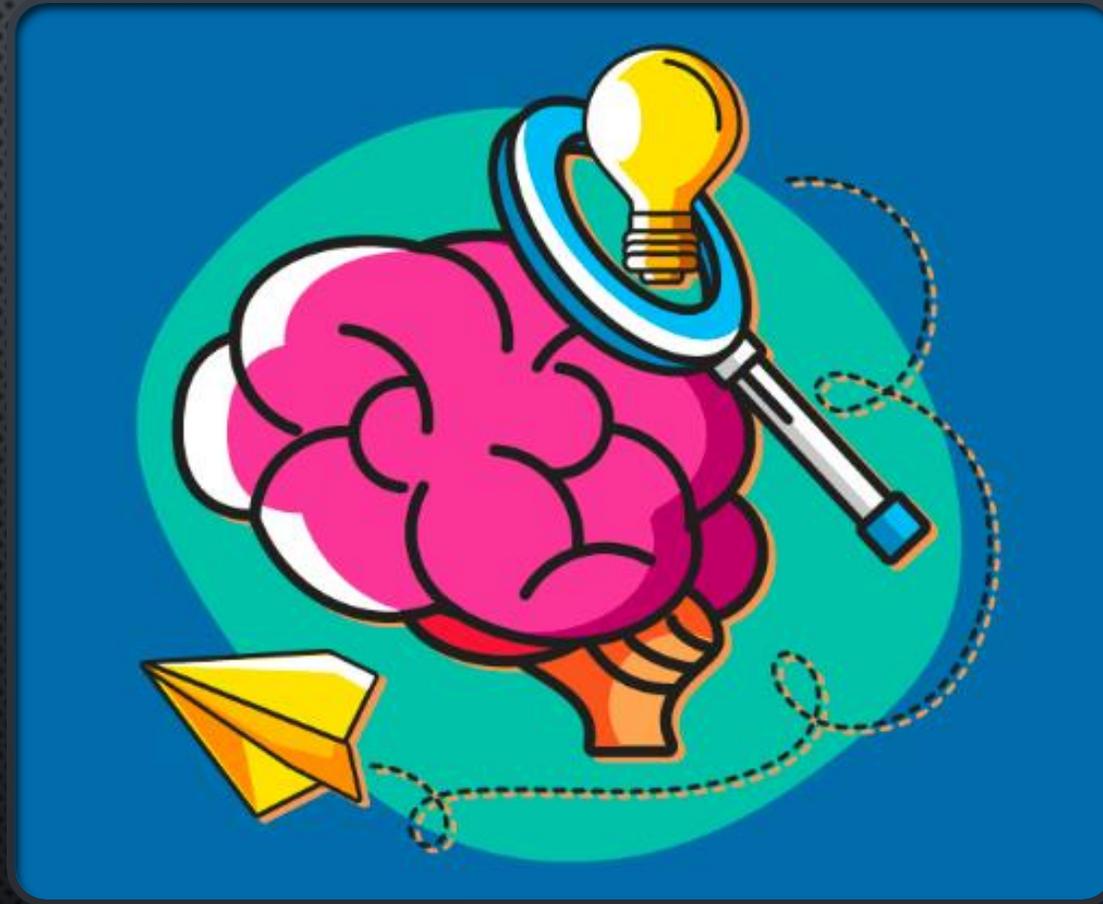
NO, NO SERÍA NECESARIO.

2

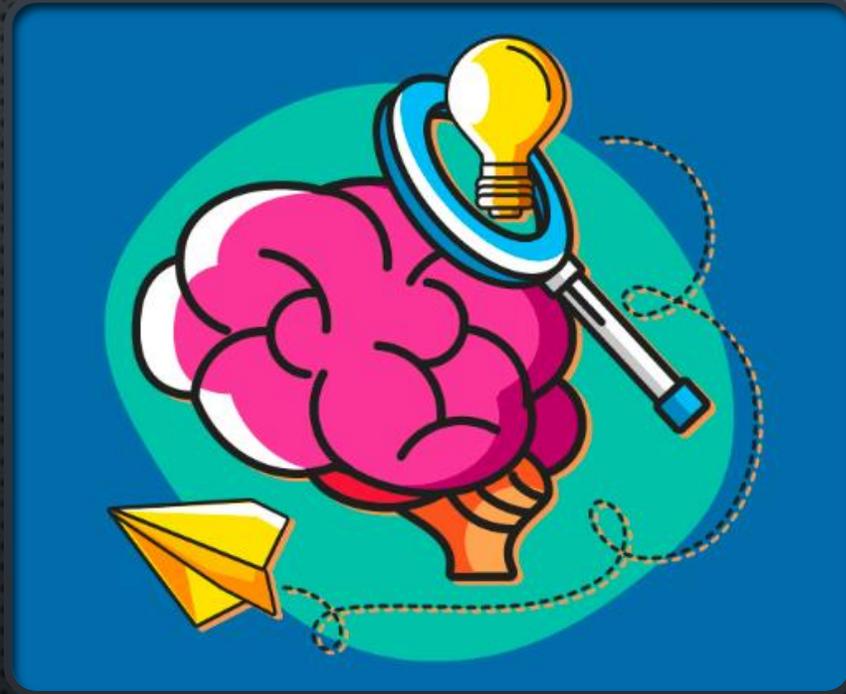
**"LO QUE MÁS PIDO, EXIJO Y RECLAMO A LOS OTROS ES  
LO QUE MENOS ME DOY A MI MISMO(A)"**

# NECESIDADES PSICOLÓGICAS BÁSICAS

UNA VIDA SATISFACTORIA DEPENDE DE 3 PARÁMETROS



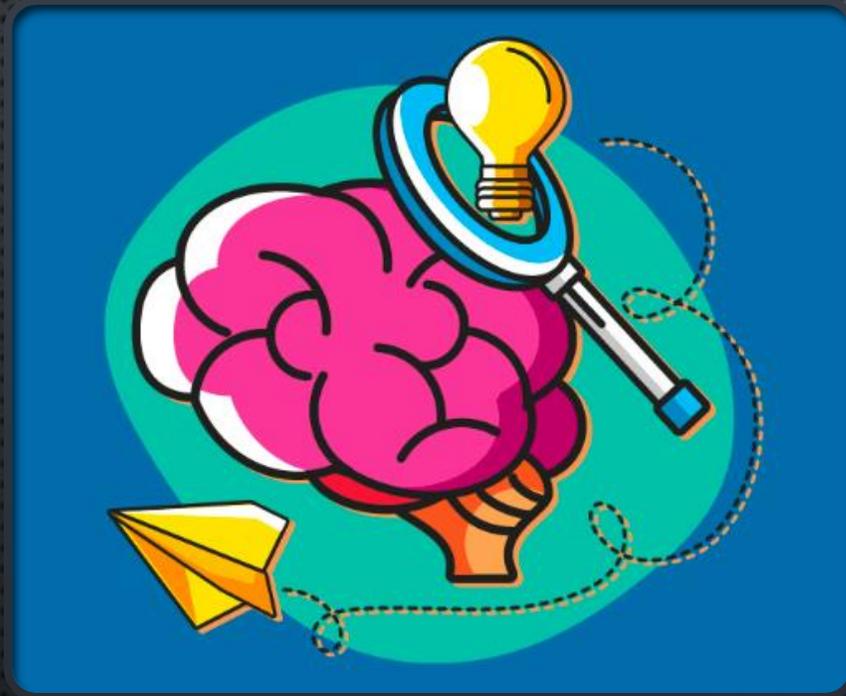
# LAS 3 NECESIDADES PSICOLÓGICAS



## LAS NECESIDADES SON 3:

- **COMPETENCIA:** SENTIRSE EFICÁZ Y OBTENER RESULTADOS ÓPTIMOS.
- **AUTONOMÍA:** SER LIBRES PARA ELEGIR O DECIDIR TUS PROPIAS ACCIONES DESDE TUS VALORES PERSONALES.
- **RELACIÓN CON LOS DEMÁS:** SENTIMIENTO DE ESTAR CONECTADO Y DE SER ACEPTADO POR LOS DEMÁS.

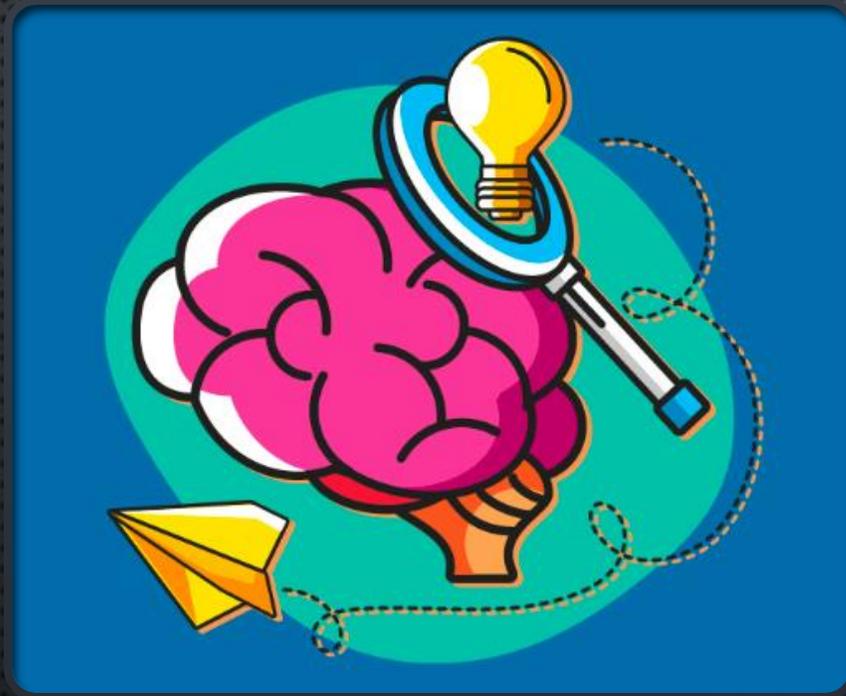
# ¿CON QUÉ NOS CONECTAN ESTAS NECESIDADES?



CADA NECESIDAD SATISFECHA = UNA EMOCIÓN..

- COMPETENCIA = CONFIANZA
- AUTONOMÍA = LIBERTAD
- RELACIÓN CON LOS DEMÁS = AMOR

# ¿QUÉ SUCEDE CUANDO ESTÁN CUBIERTAS?

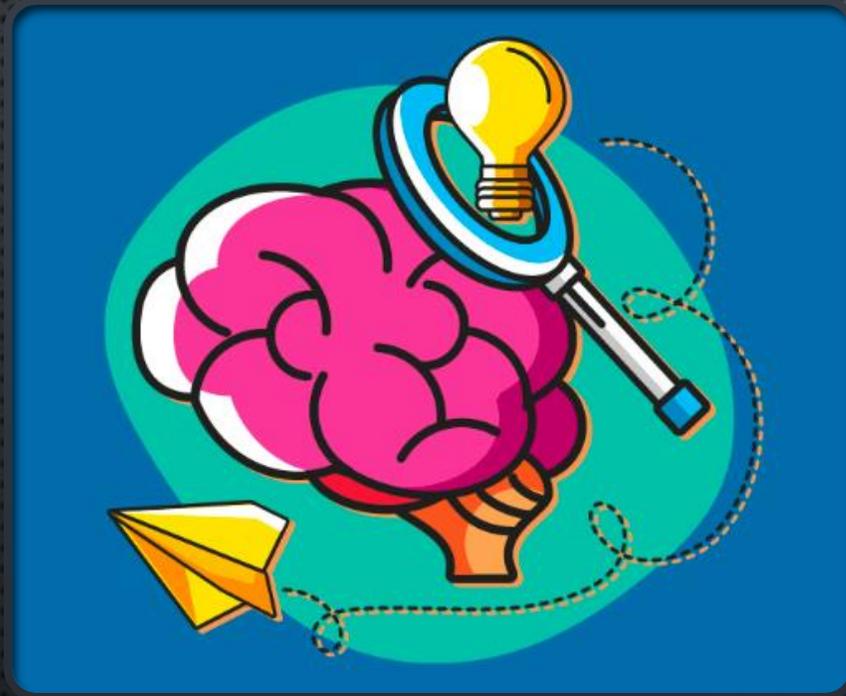


AL TENER CUBIERTA LA NECESIDAD DE....

- COMPETENCIA = SIENTO CONFIANZA
- AUTONOMÍA = SIENTO LIBERTAD
- RELACIÓN CON LOS DEMÁS = SIENTO AMOR

"SENTIR QUE LAS 3 NECESIDADES ESTÁN CUBIERTAS  
ME CONECTA CON LA SENSACIÓN DE ESTAR  
SATISFECHO CON MI VIDA"

# ¿QUÉ SUCEDE CUANDO "NO" ESTÁN CUBIERTAS?

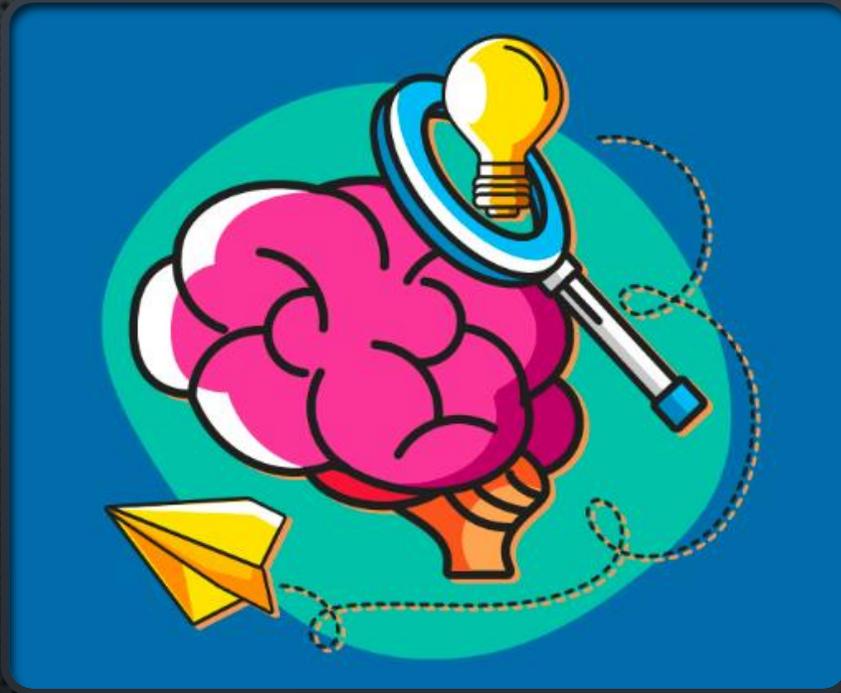


AL TENER "NO" TENER CUBIERTA LA NECESIDAD DE....

- COMPETENCIA:  
PIERDO CONFIANZA / SURGE MIEDO
- AUTONOMÍA:  
PIERDO LIBERTAD / SURGE RABIA
- RELACIÓN CON LOS DEMÁS:  
PIERDO AMOR / SURGE TRISTEZA

"SENTIR QUE UNA DE ESTÁS NECESIDADES "NO" ESTÁ CUBIERTA ME DESCONECTA DE LA SATISFACCIÓN"

# ATENDIENDO EL MENSAJE DE LA EMOCIÓN



## RESOLVIENDO CADA ACTIVACIÓN DE SUPERVIVENCIA....

- SI SURGE MIEDO:

¿CÓMO DEBO PREPARARME PARA RECUPERAR MI CONFIANZA?

- SI SURGE RABIA:

¿QUÉ LÍMITES DEBO COLOCAR (ME) PARA RECUPERAR MI LIBERTAD?

- SI SURGE TRISTEZA:

¿QUÉ DEBO ACEPTAR PARA VOLVER A RECUPERAR EL AMOR?

"SATISFACER MI NECESIDAD PSICOLÓGICA ME LLEVARÁ DE VUELTA A LA SATISFACCIÓN"

# EJERCICIO:

1. DEL 1 AL 10: ¿QUÉ TAN SATISFECHA(O) ESTÁS CON TU VIDA?
2. EVALÚA DEL 1 AL 10: QUE TAN SATISFECHO TE SIENTES DE: AMOR / CONFIANZA / LIBERTAD
3. ¿CUÁL DE ESTAS EMOCIONES, SI SE VA A UN 10 HARÁ QUE LAS OTRAS SUBAN?
4. ¿LA EMOCIÓN DE INSATISFACCIÓN CON LA QUE MÁS CONVIVES A DIARIO ES MIEDO, TRISTEZA O RABIA?  
(¿COINCIDE CON LA ANTERIOR?)
5. ¿QUÉ SITUACIONES DE VIDA HACEN QUE ESTAS EMOCIONES NO ESTÉN SATISFECHAS?
6. ¿EN QUÉ ME ESTOY ENFOCANDO DE ESTAS SITUACIONES?
7. ¿QUÉ CREENCIAS LIMITANTES SURGEN A PARTIR DE ESTAS SITUACIONES?
8. ¿QUÉ PROYECCIONES ESTOY HACIENDO SOBRE ESAS SITUACIONES?
9. ¿CUÁL INTERVENCIÓN ES LA MÁS ADECUADA PARA TRABAJAR A PARTIR DE AHORA?