



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

# COACHING LAB

UNA PRÁCTICA GRUPAL, UNA NUEVA ESTRATEGIA



# REPASO CLASE ANTERIOR

COMO LA IMAGINACIÓN SACA A FLOTE MI REALIDAD INTERIOR





# LA SILLA VACÍA

- ES UN PROCESO DE LA PSICOLOGÍA GESTÁLTICA.
- USA EL FACTOR IMAGINATIVO DE LA MENTE.
- PARA EL CEREBRO NO HAY DIFERENCIA ENTRE REALIDAD Y FICCIÓN.
- UN EJERCICIO QUE NOS PERMITE HABITAR DE UNA FORMA DISTINTA NUESTROS CONFLICTOS CON OTRAS PERSONAS.
- TAMBIÉN PUEDE USARSE CON OBJETOS ESPECÍFICOS CONVIRTIÉNDOLOS EN PERSONAS.
- UN PROCESO MUY PODEROSO QUE NOS PERMITE COMPRENDER DESDE UN ENFOQUE DISTINTO NUESTROS CONFLICTOS.
- TAMBIÉN NOS AYUDA A RESIGNIFICAR PODEROSAMENTE NUESTRAS SITUACIONES ESTRESANTES DE VIDA.

# DETALLES

- IMAGINAS QUE LA PERSONA DEL CONFLICTO ESTÁ FRENTE A TI.
- DETALLAS A LA PERSONA DE FORMA PRECISA CUAL ES SU ACTITUD, FORMA, POSTURA, EXPRESIÓN FACIAL, TONO DE VOZ, ETC
- EXPRESAS TU PROBLEMA EN VOZ ALTA A ESA PERSONA IMAGINARIA.
- IDEAL ES GRABAR O ESCRIBIR TODO LO QUE SUCEDE EN ESTE PROCESO.
- LUEGO CAMBIAS DE LUGAR Y TE HABLAS A TI MISMO PERSONIFICANDO A LA PERSONA EN CUESTIÓN.
- EL PROCESO SE REPITE CONTINUADAMENTE HASTA LLEGAR A UN PUNTO ENTENDIMIENTO, COMPRENSIÓN, PAZ O RESIGNIFICACIÓN.



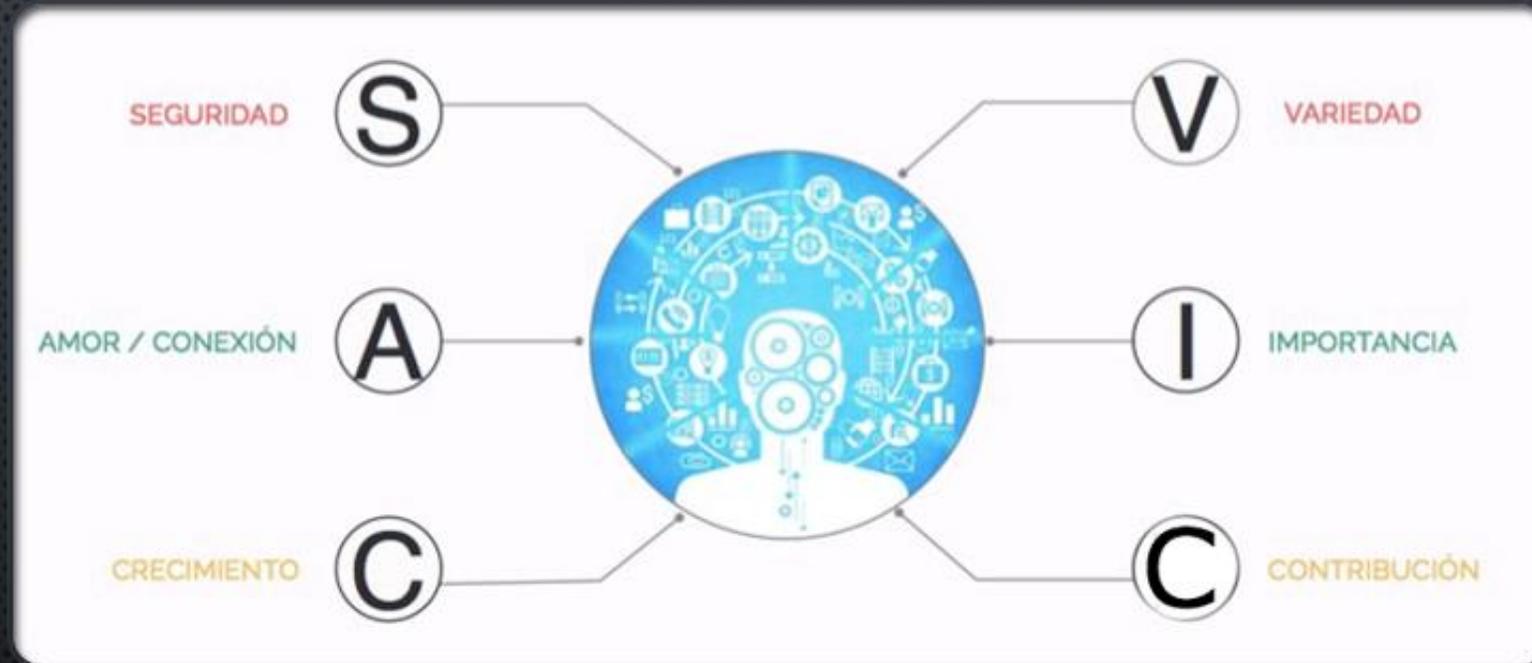


## EL ESPEJO SE MUESTRA

- TODO LO QUE ME MOLESTA, ME IRRITA Y QUIERO CAMBIAR DEL OTRO, ESTÁ EN MÍ.
- TODO LO QUE EL OTRO ME CRITICA, ME JUZGA, SI ME AFECTA Y ME HIERE, ESTÁ REPRIMIDO EN MÍ.
- TODO LO QUE ME GUSTA DEL OTRO, LO QUE ADMIRO, LO QUE ME AGRADA Y AMO, ESTÁ DENTRO DE MÍ.
- TODO LO QUE EL OTRO ME CRITICA, JUZGA O QUIERE CAMBIAR EN MÍ, SI NO ME AFECTA, LE PERTENECE 100% AL OTRO Y NO A MÍ.

# NECESIDADES EMOCIONALES EN ACCIÓN

NOS MUEVEN, NOS CONTROLAN Y DEBES PONERLA A NUESTRO FAVOR



# LAS 6 NECESIDADES

NECESIDADES EMOCIONALES FUNDAMENTALES PARA NUESTRA SUPERVIVENCIA



## NECESIDADES MÁS BÁSICAS:

SON LAS QUE DAN FORMA A NUESTRA PERSONALIDAD, Y LAS QUE NOS HACEN SOBREVIVIR.

TODO EL TIEMPO ESTAMOS SATISFACIENDO ESTAS NECESIDADES, SI NO PODRÍAMOS TOLERARLO.

- **SEGURIDAD:** SENSACIÓN DE AUSENCIA DE MIEDO, EVITAR EL DOLOR, SENTIR QUE TENEMOS LAS COSAS BAJO CONTROL.
- **VARIEDAD:** SENSACIÓN DE CAMBIO, SORPRESA, EL FACTOR SORPRESA EN LA VIDA, "ALGO DISTINTO".
- **IMPORTANCIA:** SENSACIÓN DE SER ESPECIALES, ÚTILES, ÚNICOS, DE TENER UN PARA QUÉ.
- **AMOR Y CONEXIÓN:** SENSACIÓN DE AMAR Y SER AMADOS, CONECTAR CON PERSONAS, CON UNO MISMO.

## NECESIDADES DEL ESPÍRITU:

SON LAS QUE NOS DAN PLENITUD, LAS QUE EXPANDEN NUESTRO CORAZÓN Y DAN MÁS VIDA A NUESTRA VIDA.

- **CRECIMIENTO:** CRECER, EXPANDIRSE. TODO EN LA NATURALEZA CRECE O MUERE.
- **CONTRIBUCIÓN:** DAR MÁS ALLÁ DE UNO MISMO.

# LO QUE DEBEMOS HACER Y LAS 6 NECESIDADES

NINGÚN CAMINO ESTÁ TODO EL TIEMPO RODEADO DE FLORES



SI MIS ACCIONES PARA LOGRAR LO QUE QUIERO NO ESTÁN SATISFACIENDO MIS NECESIDADES, LAS ABANDONARÉ:

- SEGURIDAD: ¿QUÉ PODRÍA HACER O CREER PARA HACER QUE PENSAR EN ESTA ACTIVIDAD SE SIENTA NO SOLO CÓMODO, SINO TAMBIÉN AGRADABLE?
- VARIEDAD: ¿CÓMO PUEDO INCORPORAR MÁS VARIEDAD A ESTA TAREA?
- IMPORTANCIA: ¿CÓMO PUEDO APRECIAR CUÁN IMPORTANTE ES ESTO?
- AMOR Y CONEXIÓN: ¿CÓMO PUEDO SENTIR MÁS AMOR MIENTRAS HAGO ESTO?
- CRECIMIENTO Y CONTRIBUCIÓN: ¿CÓMO PUEDO SENTIR QUE ESTOY CRECIENDO Y CONTRIBUYENDO?

"NO SE TRATA SOLO DE ACCIONAR, ES ACCIONAR CON EFICIENCIA"

# VALORES V/S NECESIDADES

LAS PERSONAS PUEDEN LLEGAR A TRANSGREDIR SUS VALORES PARA SATISFACER SUS NECESIDADES.



## PROTOCOLO DE TRABAJO:

- ¿CUÁLES SON TUS VALORES DE VIDA MÁS IMPORTANTES?
- ¿CUÁLES SON LAS 2 NECESIDADES QUE MÁS NECESITAS TENER SATISFECHAS?
- ¿QUÉ HACES POSITIVAMENTE PARA TENER CUBIERTAS ESTÁS NECESIDADES?
- ¿QUÉ HACES NEGATIVAMENTE PARA CUBRIR ESTÁS NECESIDADES?
- ¿DE QUÉ FORMA LO QUE HACES NEGATIVAMENTE AFECTA TUS VALORES DE VIDA?
- ¿CUÁNTO MÁS DOLOR SE CREARÁ EN TU VIDA AL SEGUIR ACTUANDO ASÍ?
- ¿QUÉ CREENCIA LOGRA SOSTENER EN TI SEGUIR PRACTICANDO ESTA ACTITUD?
- APLICAR CAMBIO DE CREENCIA
- ¿DE QUÉ NUEVA FORMA PUEDES SATISFACER ESTA NECESIDAD SIN TRANSGREDIR TUS VALORES?
- ¿QUÉ NUEVO ACTO HARÁS DESDE HOY A PARTIR DE AHORA?
- ¡ACCIÓN!

"LA NECESIDAD SIEMPRE VA A GANAR, ASÚMELO Y SATISFÁCELA CON CONSCIENCIA RUMBO A LO QUE QUIERES"

# CORTANDO EL DRAMA INFINITO DESDE LAS 6N

EL DRAMA NO PARARÁ HASTA QUE NO CORTES EL CIRCULO VICIOSO



## PROTOCOLO DE TRABAJO:

- ¿CUÁL ES LA NECESIDAD QUE MÁS NECESITAS TENER SATISFECHA?
- ¿QUÉ ES LO PEOR DE "NO" SENTIR Y TENER CUBIERTA ESTA NECESIDAD?
- ¿QUIÉN FUE LA PRIMERA PERSONA EN TU VIDA QUE TE PRIVÓ DE ESTA NECESIDAD?
- ¿CÓMO FUE LA SITUACIÓN DONDE ESTO SE PRODUJO?
- ¿QUÉ TE FALTÓ POR HACER EN EL PASADO PARA EVITAR LA PRIVACIÓN DE ESA NECESIDAD?
- ¿QUÉ ES LO QUE VIVES HACIENDO HOY EN LA ACTUALIDAD PARA EVITAR QUE ESE PASADO VUELVA A SUCEDER?
- ¿SI SUPERARAS EL DOLOR QUE PRODUJO ESA SITUACIÓN, SEGUIRÍAS ACTUANDO DE LA MISMA FORMA?
- APLICAR APP SOBRE LA EMOCIÓN

"LA EMOCIÓN NO PROCESADA QUE GENERÓ LA ADAPTACIÓN POR LA NECESIDAD NO CUBIERTA, MANTENDRÁ VIVO EL DRAMA HASTA QUE LA PERSONA LA ENFRENTA, LA VIVA Y LA PROCESA. SOLO CUANDO ESE MOTOR SE APAGA, VUELVO A MI AUTENTICIDAD"