

MOTIVACIÓN A TRAVÉS DEL COACHING

La motivación, como principio básico para el ser humano, se nos presenta en los proceso de coaching como un elemento decisivo en la toma de acciones y la consecución de los objetivos.

Según la teoría de R. Maslow, la motivación se relaciona directamente con las necesidades humanas:

- Ante una necesidad, el ser humano siente la motivación de satisfacerla.
- Sin necesidad, no hay motivación.
- La motivación impulsa al ser humano a conseguir sus sueños, deseos, anhelos, metas, etc. Se podría decir que es el motor del mundo emocional de la persona.
- Si entendiéramos la motivación como un valor cuantificable este no sería directamente proporcional al valor de aquello que lo provoca. Si no que, la importancia que la persona le da a aquello que desea determina el grado de motivación.



Es impensable la posibilidad de que se haga algo sin una razón o motivación.

En la vida diaria, y concretamente en nuestros procesos de coaching, nos encontramos con que cuanto más fuerte sea el motivo, más enérgica y fuerte es la acción que provoca; cuanto más fuerte sea la motivación, más energías se movilizarán y cuanto más energía tenga, más fácil le

resulta a la persona actuar.

Tipos de motivación

- **Motivación intrínseca:** Las razones por las que el individuo ha sentido la necesidad de alcanzar los objetivos propuestos giran en torno a los propios objetivos. En esta motivación, los objetivos estimulan por sí mismos a la persona o coachee a actuar.
- **Motivación extrínseca:** Las razones que conducen a la consecución del objetivo se encuentran relacionadas con los resultados, con las actuaciones de los demás y con lo relacionado con los objetivos. En esta motivación, son los premios o castigos, obtenidos por cumplir los objetivos, los que impulsan al individuo a actuar.
- **Motivación positiva:** Representa las razones por las que se quiere alcanzar una meta.
- **Motivación negativa:** Representa las razones por las que no se quiere lograr una meta.



Automotivación.

En coaching hablar de motivación es sinónimo de hablar de aquello que genera una fuerza, un impulso, para la lograr lo que nos interesa de una manera activa. Haciendo uso de la jerga de los coach, podemos llegar a definir la motivación de esta forma:

Como se puede ver en el esquema se tiene la idea de que la motivación es imposible sin un motivo (meta o destino) que sea conseguido a partir de una acción. Por lo que hablando de

motivación personal es de entender que: el principal motivo que lleva a la acción es cada uno de nosotros.

De esta forma, si la motivación es propia de cada persona, la dificultad se centra en la dificultad de motivar a los demás. Por lo que, en los procesos de coaching, son cinco los factores internos a trabajar:

- **La autoestima:** Valoración positiva de la persona hacia sí misma, y que debe ser consolidada para abordar nuevos retos con más garantías de éxito.
- **La autoconfianza:** Relacionada con la autoestima, incrementa la seguridad en uno mismo y se ampara en los pequeños éxitos conseguidos.
- **La autogestión:** Alcanzada cuando el individuo es capaz de actuar sin ninguna supervisión, ni es necesario que medie ningún estímulo externo.
- **La autosugestión:** Mecanismo que hace que generemos constantemente emociones positivas, que conducen al optimismo y la esperanza.
- **La autorrealización:** Cumplimiento progresivo de deseos y objetivos.

La importancia de la motivación en el coaching radica en que sin una motivación para cubrir la necesidad de cambio, de superación, no habrá éxito.

Saludos cordiales, y gracias por tu lectura.

José Miguel Gil

Coach Profesional Sénior. CPS 10161 & Psicólogo Colegiado AO-10124

Formador y Mentor de Coaches.

Especializado en RRHH, desarrollo de personas y gestión del cambio.

Con una experiencia profesional de más de 20 años y más de 3000 horas de sesiones de coaching.

Más de 5000 horas de formación impartidas.

Conferenciante, formador y consultor experto en comportamiento humano, organizacional y de equipos.

Desde 2007, Gerente de [COANCO](#)

Desde 2012, Presidente de [ASESCO](#), Asociación Española de Coaching