

## ¿HAY ENGANCHE EN TUS NECESIDADES?

**RECUPERA LO QUE HABÍAS ESCRITO EN LOS PASOS 3 Y 4 DEL EJERCICIO DE LA LECCIÓN 1 DE ESTE MÓDULO.**

**EL PASO 3 DECÍA ASÍ: DESCRIBE CADA UNA DE ELLAS (NECESIDADES) CON TODO EL DETALLE QUE PUEDES ¿Qué implica para mí cada una de esas necesidades en ese contexto concreto?**

En mi ejemplo era:

**TRANQUILIDAD** en este caso hace referencia a poder comprobar de algún modo que mi hija desarrolla los recursos propios suficientes para hacerse cargo de sus responsabilidades como estudiante.

**CONTRIBUCIÓN A SU APRENDIZAJE** hace referencia a la forma en la que yo le acompaño, lo que yo le apporto y cómo le ayudo para que ella desarrolle esos recursos y tenga éxito en sus resultados académicos.

**RECONOCIMIENTO** tiene que ver con la valoración que yo hago hacia mi misma como madre, con sentirme tranquila con respecto a estar aportando todo lo que puedo al proceso de aprendizaje de Alba.

**EL PASO 4 DECÍA ASÍ: ¿CÓMO ME GUSTARÍA DE ENTRADA, QUE LOS DEMÁS CONTRIBUYAN EN MI VIDA A ESAS NECESIDADES? Describe acciones concretas una por una.**

En mi ejemplo era:

**Para la necesidad de TRANQUILIDAD** me gustaría mucho que mi hija supiese gestionar el tiempo que tiene para hacer los trabajos que le piden.

**Para la necesidad de CONTRIBUCIÓN A SU APRENDIZAJE** me doy cuenta de que me quedaría tranquila al respecto si viese que Alba gestiona sus estudios de la forma en la que yo pienso que sería mejor.

**Para la necesidad de RECONOCIMIENTO** me doy cuenta de que estoy poniendo el foco en los resultados de Alba, en cómo se organiza, en sí se olvida o no de algo, en sus notas y desde ahí me doy a mí misma más o menos reconocimiento por lo que yo estoy aportando, vamos que me encantaría que no se olvidase de nada, que se auto-gestionase y que los resultados le acompañasen.

## CARACTERÍSTICAS DE LAS NECESIDADES (MI POTENCIAL INNATO)

- Son universales y comunes a todos los seres humanos.
- Para experimentarlas satisfactoriamente:
  - No dependen de 1 persona concreta.
  - No dependen de 1 acción concreta.
  - No dependen de 1 lugar concreto.
  - No dependen de 1 momento concreto.
- Las puedo potenciar y cuidar por mi mismo.
- Hay personas en mi entorno que ya contribuyen a su satisfacción.
- Están más satisfechas de lo que, a menudo, pienso.

**Y AHORA, DE FORMA AUTÉNTICA Y HONESTA RESPONDE A ESTA PREGUNTA:**

**¿TUS NECESIDADES TIENEN “ENGANCHE” Y LAS ESTÁS HACIENDO DEPENDER DE ALGUNA PERSONA, DE ALGUNA ACCIÓN CONCRETA, DE ALGÚN LUGAR O DE ALGÚN MOMENTO EN EL CONFLICTO QUE HAS DECIDIDO TRABAJAR?**

En mi ejemplo,

Yo me doy cuenta de que **SÍ**, mis necesidades tenían mucho **ENGANCHE** con Alba, las estaba haciendo depender de que Alba llevase su organización con los estudios de un modo diferente. Incluso me estaba valorando a mi como madre en función de cómo ella “no se organizaba” de la forma en la que yo consideraba correcta. Mi bienestar y mi satisfacción estaban dependiendo de lo que Alba hacía y no hacía y desde ahí, la presión interna y el enfado con el que yo conectaba eran más intensos y sólo se me ocurría ejercer presión sobre ella también.