

09830
03/17/2015

Contenido

Prólogo / XI

Agradecimientos / XIII

1. Calentando motores / 1

- 1.1. Cinco historias ejemplares / 1
- 1.2. El fantasma en la máquina / 3
- 1.3. En la variedad está el gusto / 6
- 1.4. Todos estamos motivados / 8
- 1.5. Conoce tus motivos / 11
- 1.6. *Cinecoaching 1* / 22

2. Sentirse cerca / 25

- 2.1. Charlot, el sentimental / 25
- 2.2. La búsqueda de cariño como motor vital / 27
- 2.3. La necesidad de afecto: Bases biológicas / 28
- 2.4. Sin confianza no hay apego / 31
- 2.5. Fuenteovejuna: La unión hace la fuerza / 35
- 2.6. Pensamiento grupal y dependencia / 37
- 2.7. Cómo desarrollar apego seguro / 41
- 2.8. *Cinecoaching 2* / 42

3. Buscando la libertad / 45

- 3.1. Robinson Crusoe, el aventurero / 45
- 3.2. Los que buscan independencia / 46

- 3.3. La autonomía vital: Bases biológicas y psicológicas / 49
- 3.4. Cómo ser autosuficiente y no morir en el intento / 51
- 3.5. Fomentar el individualismo: Ventajas y riesgos / 54
- 3.6. *Cinecoaching 3* / 58

4. La seducción del poder / 63

- 4.1. Napoleón, el emperador / 63
- 4.2. El deseo de poder / 66
- 4.3. ¿De dónde viene la necesidad de imponerse a los demás? / 67
- 4.4. El matriarcado es un mito / 72
- 4.5. Las caras del poder / 73
- 4.6. Cómo sacar el líder que llevas dentro / 76
 - Guía para desarrollar la capacidad de influencia / 78
- 4.7 *Cinecoaching 4* / 80

5. La aversión a la injusticia / 83

- 5.1. Ghandi, el revolucionario / 83
- 5.2. Cooperar que algo queda / 88
- 5.3. El hombre en busca de apoyo mutuo / 91
- 5.4. El dilema del prisionero / 94
- 5.5. Buscando el bienestar común como motivación vital / 98
 - Guía para desarrollar el motivo de cooperación / 98
 - Guía para desarrollar el trabajo en equipo / 100
- 5.6. *Cinecoaching 5* / 103

6. La aversión al esfuerzo / 107

- 6.1. Epicuro, el despreocupado / 107
- 6.2. El hedonismo como actitud vital / 108
- 6.3. ¿Por qué hay personas que quieren, sobre todo, disfrutar? / 111
- 6.4. Vicios y virtudes: Gozando de la vida / 114
- 6.5. En busca de emociones positivas / 117
- 6.6. *Cinecoaching 6* / 120

7. El afán de superación / 123

- 7.1. Marie Curie, la incansable / 123
- 7.2. Una apología del esfuerzo: El motivo de logro / 124
- 7.3. Neurobiología y personalidad de los buscadores de éxito / 127
- 7.4. Me gustan los retos: Lo positivo y lo negativo / 131

- 7.5. Cómo estimular la motivación de logro en uno mismo y en los demás / 133
 - Guía para desarrollar motivación de logro / 133
 - Guía para desarrollar motivación de logro en tu equipo / 136
- 7.6. *Cinecoaching 7* / 139

8. Los que van a lo seguro / 143

- 8.1. Kant, el metódico / 143
- 8.2. El arte de no ponerse en peligro / 145
- 8.3. La seguridad como meta: Bioquímica, neurología, personalidad y evolución / 146
- 8.4. Zonas de luz y agujeros oscuros: Los riesgos de no asumir riesgos / 148
- 8.5. El miedo también se aprende / 151
- 8.6. Proporcionar seguridad a uno mismo y a los que nos rodean / 153
 - Guía para afrontar los miedos / 153
 - Guía para afrontar el miedo a los cambios / 154
 - Guía para implantar cambios en el entorno laboral / 156
- 8.7. *Cinecoaching 8* / 158

9. La pasión por explorar / 161

- 9.1. Leonardo da Vinci, el curioso / 161
- 9.2. La pasión por descubrir / 164
- 9.3. ¿De dónde viene la curiosidad? / 167
- 9.4. Hacia el infinito... y más allá / 169
- 9.5. La curiosidad mató al gato / 172
- 9.6. Avivando la sed de conocimiento y la creatividad / 174
 - Guía para estimular el motivo de exploración / 174
 - Guía para estimular el motivo de exploración y la creatividad en tu equipo / 176
- 9.7. *Cinecoaching 9* / 178

10. Los que tienen los pies en tierra / 181

- 10.1. Sancho Panza, el pragmático / 181
- 10.2. Poderoso caballero es don dinero / 182
- 10.3. El instinto de posesión / 185

- 10.4. Elogio del egoísmo / 189
- 10.5. El dinero no da la felicidad / 191
- 10.7. Cómo desarrollar un sano egoísmo / 194
- 10.6. *Cinecoaching* 10 / 197

11. Los que sueñan con la Luna / 199

- 11.1. Don Quijote, el idealista / 199
- 11.2. Hacer el bien sin mirar a quién / 200
- 11.3. ¿Es el ser humano altruista? / 204
- 11.4. ¿Qué nos aporta el motivo de contribución? / 207
- 11.5. Auto-sacrificio. El síndrome del mártir / 209
- 11.6. ¿Se puede estimular la bondad? / 213
- 11.7. *Cinecoaching* 11 / 221

12. Guía para motivar al equipo / 223

- 12.1. Por qué no consigo motivar a mi equipo: Algunos mitos sobre la motivación / 223
- 12.2. De su padre y de su madre: Diversidad / 229
- 12.3. A cada motivo su incentivo: Motivos y factores de gestión del talento / 239
- 12.4. Dime cómo diriges y te diré quién eres / 240
- 12.5. Una propuesta de clasificación cultural / 242
- 12.6. Contrato psicológico, clima laboral y salario emocional / 244

Anexo 1. Relación con otros modelos anteriores / 249

Anexo 2. Características psicobiológicas/ 253