

Preguntas poderosas

Las preguntas poderosas son interrogaciones provocadoras que impiden toda evasión y confusión. Al hacer una pregunta poderosa, el *coach* le invita al cliente a clarificar, a actuar y a descubrir una dimensión totalmente nueva. Como verás a través de los ejemplos siguientes, suelen ser preguntas abiertas que crean mayores posibilidades de acceder a un aprendizaje más profundo y a una perspectiva nueva.

Anticipación

- ¿Qué es posible?
- ¿Qué ocurriría si funcionara exactamente como tú quieres?
- ¿Cuál es tu sueño?
- ¿Qué es lo que te motiva de esto?
- ¿Qué impulso tienes? ¿Qué te dice tu intuición?

Valoración

- ¿Qué te parece?
- ¿Qué opinas que es mejor?
- ¿Cómo lo ves?
- ¿Cómo te hace sentir?
- ¿Qué resuena para ti?

Clarificación

- ¿Qué quieres decir?
- ¿Qué te sugiere?
- ¿Qué es lo que no te queda claro todavía?
- ¿Puedes decirme más?
- ¿Qué es lo que quieres?

Elaboración

- ¿Puedes decirme más?
- ¿Qué más?
- ¿Qué otras ideas/pensamientos/sentimientos te inspira?

Evaluación

- ¿Qué oportunidad se presenta aquí? ¿Cuál es el reto?

¿Cómo encaja esto con tus planes/tu estilo de vida/tus valores?

- ¿Qué crees que significa?
- ¿Cómo lo valoras?

Ejemplo

- ¿Puedes ponerme un ejemplo?
- ¿Por ejemplo?
- ¿Cómo qué?
- ¿Es decir...?
- ¿Cómo sería?

Exploración

- ¿Qué hay en esto que quieras explorar?
- ¿Qué parte de la situación todavía no has explorado?
- ¿Qué otras perspectivas se te ocurren?
- ¿Puedes citarme otra posibilidad más?
- ¿Cuáles son tus demás opciones?

Condiciones

- Si pudieras volver a hacerlo, ¿qué harías de forma diferente?
- Si hubieses sido tú, ¿qué habrías hecho?
- ¿De qué otra manera podría manejar esto una persona?
- Si pudieras hacer todo lo que se te antojara, ¿qué harías?

Diversión como perspectiva

- ¿Qué significa divertido para ti?
- ¿Qué hay de divertido en esta situación?
- ¿Cómo puedes hacer que sea más divertido?
- ¿Cómo te gustaría que fuera?
- Si tuvieras que enseñarle a la gente a divertirse, ¿qué dirías o harías?

Historial

- ¿Qué lo provocó?
- ¿Qué condujo a ello?
- ¿Qué has intentado hacer hasta ahora?
- ¿Qué te parece todo ello?

Aplicación

- ¿Cuál es el plan de acción?
- ¿Qué tendrás que hacer para llevarlo a cabo?
- ¿Qué apoyo necesitas para llevarlo a cabo?
- ¿Qué harás?
- ¿Cuándo lo harás?

Integración

- ¿Qué sacarás de ello?
- ¿Cómo te lo explicas a ti mismo?
- ¿Qué aprendiste?
- ¿Cómo harás para asegurarte de que recordarás lo que aprendiste?

¿Cómo vas a recomponerlo todo?

Aprendizaje

Si tu vida dependiera de lo que vas a hacer, ¿qué harías?

Si fueras libre de elegir al respecto, ¿por qué optarías?

Si lo mismo volviera a ocurrir, ¿qué harías?

Si pudiéramos borrar y volver a empezar, ¿qué harías?

Si tuvieras que volver a empezar, ¿qué harías?

Opciones

¿Qué posibilidades hay?

Si tuvieras otras opciones, ¿qué harías?

¿Qué posibles soluciones hay?

¿Qué ocurrirá si lo haces, y qué ocurrirá si no lo haces?

¿Qué nuevas opciones puedes crear?

Resultados

¿Qué es lo que quieres?

¿Qué resultado te gustaría obtener?

Si lo alcanzaras, ¿qué tendrías?

¿Cómo sabrás que lo has alcanzado?

¿Cómo sería lo que quieres?

Perspectiva

Cuando tengas 95 años de edad, ¿qué querrás poder decir de tu vida?

¿Qué pensarás de todo esto de aquí a cinco años?

¿Qué relación guarda esto con tu propósito de vida?

Desde una perspectiva más general de las cosas, ¿qué importancia tiene esto?

¿Y qué?

Planificación

¿Qué tienes pensado hacer acerca de ello?

¿Qué plan de actuación tienes?

¿Qué tipo de plan necesitas diseñar?

¿Cómo te imaginas que podrías mejorar la situación?

Predicciones

¿Cómo supones que va a resultar todo?

¿Qué te aportará esto?

¿Adónde te conducirá?

¿Qué posibilidades de éxito tienes?

¿Cuál es tu predicción al respecto?

Recursos

¿Qué recursos necesitas para ayudarte a decidir?

¿Qué sabes de ello ahora?

¿Cómo crees que puedes averiguar más acerca de ello?

¿Qué tipo de imagen tienes ahora de ello?

¿De qué recursos dispones?

Inicio de sesión

¿Qué ha ocurrido desde la última vez que hablamos?

¿De qué te gustaría que habláramos?

¿Qué es lo último que ha sucedido? ¿Puedes ponerme al día?

¿Cómo ha ido tu última semana?

¿Dónde estás ahora mismo?

Esencia

¿Cuál sientes que es el problema?

¿Cuál sientes que es el principal obstáculo?

¿Qué te está frenando?

¿Qué es lo que más te preocupa?

¿Qué quieres?

Resumen

¿Cuál es tu conclusión?

¿Cómo está funcionando esto?

¿Cómo lo describirías?

¿A qué equivale todo esto?

¿Cómo sintetizarías el esfuerzo que has hecho hasta ahora?

Acción

¿Qué harás? ¿Y después?

¿Cuándo lo harás?

¿Es buen momento para actuar? ¿En qué sentido?

¿Hacia dónde te vas a orientar? ¿Cuándo lo harás?

¿Cuáles son los siguientes pasos que vas a dar? ¿En qué plazo o en qué fecha los habrás dado?