



PREGUNTAS DE APOYO EN EL COACHING

Tipo	Ejemplos de palabras usadas	Preguntas útiles
Cuantificadores universales	Siempre, nunca, todos, nadie, la gente, cada vez, etc. Ej. Siempre come productos demasiado calóricos.	¿Siempre? ¿Nunca? ¿Quién más? ¿Entonces no come nunca nada sano? ¿Qué pasaría si comiese pensando en su cuerpo? ¿Y si fuera capaz de comer sano?
Operadores morales (normas internas)	Necesidad: Tengo, tendría, hay que... Posibilidad: no tendría, es imposible. Ej. Tengo que cuidar de mi madre. No puedo mentirle.	¿Qué pasaría si no lo hicieras? (Para que vea la consecuencia tan temida). ¿Qué pasaría si lo hicieras? ¿Qué podría impedirte el hacerlo?
Orígenes perdidos	Mentir está mal. Ej. Es tu deber.	¿Quién dijo eso? Está mal ¿Para quién? ¿Cómo sabes que está mal?
Nominalizaciones o términos generales	La comunicación es mala. Ej. La dietética no sirve de nada.	¿Qué entiendes por comunicación? ¿A que te refieres cuando dices dietética?
Juicios de valor	Es bueno. Es malo. Es importante. No importa. Soy, es, somos capaces de, somos incapaces de...	¿En qué es bueno? ¿En que es malo? ¿Según qué criterios? ¿Sobre qué te basas para



	Ej. Los responsables son unos inútiles. Somos incapaces de aplicar este nuevo método.	afirmar que los responsables son unos inútiles? ¿En qué es difícil la aplicación de este método?
Omisiones simples. La información no aparece	Estoy feliz. Estoy enfadado. Es más inteligente. Es mejor.	¿A propósito de qué? ¿Con quién? ¿Comparado con quién? ¿Qué es mejor? ¿Mejor comparado con qué?
Falta el índice de referencia	No importa. No saben.	¿Qué es lo que no importa? ¿Qué no saben? ¿Quién no lo sabe?
La información es imprecisa	Me hizo daño. Lo conseguí.	¿Cómo específicamente? ¿De que manera? ¿Qué precisamente?
Los hechos son imprecisos	Vamos al campo. Están enfadados conmigo. No nos dicen nada. Me gusta respirar. La comunicación es mala.	¿Quién exactamente? ¿De qué manera? ¿Desde cuándo? ¿Dónde exactamente? ¿Con quién? ¿Cuándo? ¿Qué quieres decir exactamente? ¿Quién quiere comunicar qué y a quién?
Omisiones comparativas	No es tan bueno. Es más importante. Es más simpático. Es menos competente. Es el mejor.	¿Comparado con qué? ¿Comparado con quién?



<p>Nominalizaciones</p>	<p>Correr es importante. Me arrepiento de mi decisión.</p>	<p>¿Por qué es importante correr? ¿Cuánto tiempo? ¿A que ritmo? ¿De que manera decides específicamente?</p>
<p>Relación de causa a efecto</p>	<p>Me pone triste. Me hace cometer errores.</p>	<p>¿En que te pone triste? ¿Hay momentos en los cuales no te pone triste? ¿Qué te permite afirmararlo? ¿Qué relación existe entre él y los errores?</p>
<p>Equivalencia. X=Y X demuestra Y</p>	<p>Me mira mal, por lo tanto, me odia. No estar presente, significa no amar.</p>	<p>¿De qué manera el hecho que te mire demuestra que te odia? ¿En alguna ocasión has mirado mal a alguien sin odiarlo? O sea, que cuando no estás con tus hijos ¿No los quieres?</p>
<p>Lectura de pensamiento</p>	<p>No me quiere. Sé que esto te aburre. Cree que estoy mintiendo. No vale la pena hablar de ello, ya sé lo que me dirá. Me pone de los nervios/furioso. Me angustia.</p>	<p>¿Cómo lo sabes exactamente? ¿En qué basas tu hipótesis? ¿Por qué puedes decir eso? ¿En que tiene un efecto sobre ti? ¿Qué elementos puedes seleccionar para que deje de ponerte nervioso, furioso, y/o de angustiarte?</p>



Presuposiciones	No saben hasta que punto trabajamos duro. Si lo supieran, no nos tratarían de esta manera.	¿Cómo sabes que ellos no lo saben? ¿Qué te hace decir que trabajas duro?
Autores desaparecidos	Los mexicanos beben mucho. Los de Monterrey son tacaños.	¿Quién lo dice?