



Neuroandcuore

MENTES MÁS HUMANAS
PARA UN MUNDO MÁS CONSCIENTE

*Mejores
conversaciones
para vidas
más plenas*



150

preguntas poderosas para una comunicación asertiva en coaching

100 preguntas abiertas y 50 preguntas cerradas
para acompañar conversaciones con claridad,
empatía y dirección

ESCUCHAR
CONECTAR
ACOMPañAR
TRANSFORMAR

Lead Magnet · Comunicación Consciente para Coaches

Cómo usar este recurso

Las preguntas no son para interrogar, sino para abrir conciencia, favorecer la claridad y acompañar conversaciones con respeto.



Cuándo usar preguntas abiertas

- Para explorar una situación con más profundidad.
- Para comprender emociones, necesidades y motivaciones.
- Para ayudar a la persona a pensar por sí misma.



Cuándo usar preguntas cerradas

- Para confirmar datos, acuerdos o prioridades.
- Para concretar decisiones y siguientes pasos.
- Para comprobar comprensión y compromiso.



Claves para una comunicación asertiva en coaching

1. Escucha para comprender, no para responder.
2. Haz una pregunta cada vez.
3. Usa un tono claro, respetuoso y sin juicio.
4. Deja espacio al silencio.
5. Resume lo importante antes de cerrar.

Una buena pregunta no empuja: acompaña."

100 preguntas abiertas · 1/5

Inicio, foco y objetivo

- 1 ¿Qué te gustaría trabajar hoy?
- 2 ¿Qué sería importante para ti que ocurriera en esta conversación?
- 3 ¿Cómo describirías la situación que estás viviendo?
- 4 ¿Qué ha pasado exactamente para que esto sea importante ahora?
- 5 ¿Qué te preocupa más de este tema?
- 6 ¿Qué necesitas que yo tenga en cuenta para acompañarte mejor?
- 7 ¿Cómo te gustaría sentirte al terminar esta sesión?
- 8 ¿Qué resultado te haría decir que esta conversación ha valido la pena?
- 9 ¿Qué objetivo concreto quieres alcanzar?
- 10 ¿Qué significa para ti lograrlo?
- 11 ¿Qué está en juego para ti en este momento?
- 12 ¿Qué parte de esta situación te cuesta más explicar?
- 13 ¿Qué has intentado hasta ahora?
- 14 ¿Qué te ha funcionado, aunque sea un poco?
- 15 ¿Qué no te ha funcionado?
- 16 ¿Qué aprendiste de intentarlo?
- 17 ¿Qué te gustaría que fuera diferente?
- 18 ¿Cómo sabrás que has avanzado?
- 19 ¿Qué sería un pequeño primer paso?
- 20 ¿Qué necesitas para darlo?

Mejores
conversaciones
para vidas
más plenas

100 preguntas abiertas · 2/5

Emociones, necesidades y expresión

- 21 ¿Qué emociones aparecen cuando piensas en este tema?
- 22 ¿Dónde lo notas en el cuerpo?
- 23 ¿Qué te dice esa emoción?
- 24 ¿Qué te estás callando que sería importante nombrar?
- 25 ¿Qué parte de ti necesita ser escuchada ahora?
- 26 ¿Qué necesitas poner en palabras con más claridad?
- 27 ¿Qué interpretación estás haciendo de lo que ocurre?
- 28 ¿Qué hechos tienes y qué suposiciones estás añadiendo?
- 29 ¿Qué te afecta más de esta situación?
- 30 ¿Qué estás tolerando que ya no quieres seguir sosteniendo?
- 31 ¿Qué límites están faltando aquí?
- 32 ¿Qué necesidad tuya no está siendo atendida?
- 33 ¿Qué conversación pendiente hay detrás de esto?
- 34 ¿Qué temor aparece si dices lo que realmente piensas?
- 35 ¿Qué te ayudaría a expresarte con calma y firmeza?
- 36 ¿Qué te cuesta pedir?
- 37 ¿Qué te cuesta recibir?
- 38 ¿Qué crees que la otra persona necesita entender de ti?
- 39 ¿Cómo te estás hablando a ti misma en esta situación?
- 40 ¿Qué cambiaría si te hablaras con más respeto?





Neuroandcuore
MENTES MÁS HUMANAS
PARA UN MUNDO MÁS CONSCIENTE

*Preguntas
que abren
nuevas
posibilidades*

100 preguntas abiertas · 3/5

Creencias, bloqueos y patrones

- | | | | |
|----|--|----|---|
| 41 | ¿Qué creencia puede estar influyendo en cómo actúas? | 51 | ¿Qué patrón se repite aquí? |
| 42 | ¿De dónde crees que viene esa creencia? | 52 | ¿En qué otras áreas de tu vida ves algo parecido? |
| 43 | ¿Qué historia te estás contando sobre ti? | 53 | ¿Qué parte de responsabilidad te corresponde? |
| 44 | ¿Qué miedo sostiene esa historia? | 54 | ¿Qué parte no te corresponde? |
| 45 | ¿Qué es lo peor que imaginas que podría pasar? | 55 | ¿Qué estás intentando controlar sin necesitarlo? |
| 46 | ¿Y qué recursos tendrías si eso ocurriera? | 56 | ¿Qué te cuesta soltar? |
| 47 | ¿Qué te impide avanzar ahora mismo? | 57 | ¿Qué te impide pedir ayuda? |
| 48 | ¿Qué excusa aparece con más fuerza? | 58 | ¿Qué necesitas perdonarte? |
| 49 | ¿Qué ganas manteniendo este problema tal como está? | 59 | ¿Qué aprendizaje hay en este reto? |
| 50 | ¿Qué coste tiene seguir igual? | 60 | ¿Qué oportunidad puede estar escondida aquí? |

100 preguntas abiertas · 4/5

Recursos, opciones y decisiones

- | | |
|---|--|
| 61. ¿Qué fortalezas tienes para afrontar esto? | 71. ¿Qué decisión estás evitando? |
| 62. ¿Cuándo has manejado algo parecido con éxito? | 72. ¿Qué información te falta para decidir? |
| 63. ¿Qué hiciste entonces que hoy podría servirte? | 73. ¿Qué criterio te ayudaría a elegir mejor? |
| 64. ¿Qué recurso interno estás olvidando? | 74. ¿Qué sería coherente contigo en este momento? |
| 65. ¿Quién puede apoyarte de manera sana? | 75. ¿Qué valor personal quieres honrar? |
| 66. ¿Qué apoyo concreto necesitas pedir? | 76. ¿Qué te acerca más a la persona que quieres ser? |
| 67. ¿Qué opciones ves ahora mismo? | 77. ¿Qué prioridad necesita ir primero? |
| 68. ¿Qué alternativa aún no has considerado? | 78. ¿Qué puedes simplificar? |
| 69. ¿Qué pasaría si eligieras la opción más sencilla? | 79. ¿Qué puedes delegar o posponer? |
| 70. ¿Qué pasaría si dejaras de buscar hacerlo perfecto? | 80. ¿Qué puedes hacer hoy mismo? |

100 preguntas abiertas · 5/5

Acción, límites y cierre

- | | |
|--|---|
| 81. ¿Qué decisión quieres tomar al terminar esta sesión? | 91. ¿Cómo quieres iniciar esa conversación? |
| 82. ¿Qué acción concreta vas a poner en marcha? | 92. ¿Qué quieres expresar sin atacar ni callarte? |
| 83. ¿Cuándo la vas a realizar? | 93. ¿Qué petición clara necesitas hacer? |
| 84. ¿Cómo vas a recordarte ese compromiso? | 94. ¿Qué límite claro necesitas comunicar? |
| 85. ¿Qué obstáculo podría aparecer? | 95. ¿Qué estás lista para dejar atrás? |
| 86. ¿Cómo vas a responder si aparece? | 96. ¿Qué eliges cuidar más a partir de ahora? |
| 87. ¿Qué apoyo te ayudará a sostener el cambio? | 97. ¿Con qué idea clave te quedas de esta sesión? |
| 88. ¿Cómo medirás tu avance? | 98. ¿Qué te llevas hoy que no tenías al empezar? |
| 89. ¿Qué señal mostrará que vas por buen camino? | 99. ¿Qué paso vas a celebrar esta semana? |
| 90. ¿Qué conversación necesitas tener? | 100. ¿Qué compromiso asumes contigo desde hoy? |



*Conversaciones
que abren
posibilidades*



50 preguntas cerradas · 1/3

Confirmar foco y contexto

- 1 ¿Quieres centrar la sesión en este tema?
- 2 ¿Este es el principal asunto de hoy?
- 3 ¿Te sientes preparada para hablar de esto ahora?
- 4 ¿Necesitas unos minutos para ordenar tus ideas?
- 5 ¿Lo que buscas es claridad?
- 6 ¿Lo que necesitas ahora es apoyo emocional?
- 7 ¿Te entiendo bien si digo que esto te preocupa mucho?
- 8 ¿Ha ocurrido recientemente?
- 9 ¿Esto afecta a tu trabajo?
- 10 ¿Esto afecta a tu relación de pareja?
- 11 ¿Esto afecta a tu familia?
- 12 ¿Ya has intentado resolverlo por tu cuenta?
- 13 ¿Te funcionó alguna parte de lo que intentaste?
- 14 ¿Hay una conversación pendiente?
- 15 ¿Te está costando poner límites?
- 16 ¿Sientes miedo al conflicto?
- 17 ¿Quieres explorar otra forma de responder?



Mejores
conversaciones
para vidas
más plenas



50 preguntas cerradas · 2/3

Concretar emoción, bloqueo y opciones



- 18 ¿La emoción principal es tristeza?
- 19 ¿La emoción principal es rabia?
- 20 ¿La emoción principal es miedo?
- 21 ¿Te sientes bloqueada?
- 22 ¿Te estás exigiendo demasiado?
- 23 ¿Esto te genera cansancio?
- 24 ¿Hay una creencia que te frena?
- 25 ¿Te dices que no puedes?
- 26 ¿Estás esperando el momento perfecto?
- 27 ¿Te ayudaría pedir apoyo?
- 28 ¿Hay alguien de confianza con quien puedas hablar?
- 29 ¿Necesitas más información antes de decidir?
- 30 ¿Tienes claras tus opciones?
- 31 ¿Sabes cuál sería el primer paso?
- 32 ¿Quieres practicar cómo decirlo?
- 33 ¿Necesitas definir un límite concreto?
- 34 ¿Quieres convertir esto en un plan de acción?

Neuroandcuore



MENTES MÁS HUMANAS
PARA UN MUNDO MÁS CONSCIENTE



50 preguntas cerradas · 3/3

Compromiso y cierre

- 35 ¿El objetivo te sigue importando?
- 36 ¿Estás dispuesta a comprometerte con un cambio pequeño?
- 37 ¿Puedes dar el primer paso esta semana?
- 38 ¿Te resulta realista hacerlo hoy?
- 39 ¿Necesitas ajustar la meta?
- 40 ¿Quieres dejar algo fuera por ahora?
- 41 ¿Te ayudaría escribirlo?
- 42 ¿Quieres que resumamos lo hablado?
- 43 ¿Hay algo importante que no hayamos tocado?
- 44 ¿Te vas con más claridad?
- 45 ¿Te sientes más tranquila?
- 46 ¿Te llevas una decisión concreta?
- 47 ¿Necesitas seguimiento?
- 48 ¿Quieres agendar una próxima sesión?
- 49 ¿Te comprometes con la acción elegida?
- 50 ¿Quieres cerrar aquí por hoy?



La clave no es preguntar más,
sino preguntar mejor.

