

Qué son y cómo nos afectan las preguntas poderosas en el coaching oncológico:

Podemos reconocer las preguntas poderosas en el coaching oncológico cuando no podemos responderlas rápidamente. Al recibirlas, es posible que frunzas el ceño y notes una respiración más acelerada. Tus neuronas comienzan a trabajar en busca de una conexión y desencadenan un mecanismo mágico en tu mente, iniciando la búsqueda de respuestas. Estas preguntas te llevan a explorar territorios no explorados en tu mente, proporcionando nuevas perspectivas e información interesante. Son preguntas poderosas, no simples preguntas.

Después de que se plantea una pregunta poderosa, disfruta del silencio que la sigue y obsérvalo. ¿Puedes ver qué se conecta en lo más profundo de ti? ¿Puedes sentir cómo va en busca de su respuesta? Es en ese momento "ahá o eureka" cuando la pregunta y la respuesta cobran sentido y dan un propósito a tu vida. Es cuando empiezas a comprender el sentido con el que haces las cosas de cierta manera y por qué piensas como piensas.

Las preguntas poderosas son fundamentales en el coaching oncológico e inteligencia emocional debido a su importancia en el proceso de reflexión y cambio. Estas preguntas, cuidadosamente formuladas, tienen el poder de desafiar las creencias limitantes, promover la exploración de nuevas perspectivas y despertar la toma de conciencia.



Al utilizar preguntas poderosas, el coach ayuda al cliente a profundizar en su pensamiento, emociones y motivaciones. Estas preguntas generan un impacto significativo al:

Fomentar la reflexión: Las preguntas poderosas invitan a pensar de manera más profunda y consciente sobre la situación, las emociones y los patrones de pensamiento relacionados con el cáncer. Esto permite al cliente ganar claridad y comprender mejor su propia experiencia.

Promover la responsabilidad: Las preguntas poderosas ayudan al coachee a tomar la responsabilidad de su propio bienestar emocional y a tomar decisiones informadas. Estas preguntas estimulan la autorreflexión y el descubrimiento de soluciones internas.

Generar nuevas perspectivas: Las preguntas poderosas desafían las creencias limitantes y abren espacio para explorar nuevas perspectivas y enfoques. Esto ayuda al cliente a superar obstáculos emocionales y a encontrar nuevas formas de transitar por el proceso.

Facilitar el aprendizaje: Las preguntas poderosas estimulan el aprendizaje y el crecimiento personal. Al reflexionar sobre las preguntas, el paciente, expaciente o familiar cuidador descubre sus propias respuestas, adquiere conocimientos y desarrolla sus habilidades.

Generar acciones concretas: Las preguntas poderosas llevan a la acción. Al explorar diferentes perspectivas y desafiar las creencias limitantes, el coachee puede identificar pasos concretos a seguir y desarrollar un plan de acción efectivo en el momento presente.



Las preguntas poderosas en el coaching oncológico pueden ayudarte de diversas formas:

- Crear otra realidad.
- Cambiar la perspectiva.
- Despertar la curiosidad.
- Investigar nuevas respuestas.
- Indagar en tu interior.
- Facilitar aprendizajes.
- Cambiar estados emocionales.

Algunos ejemplos de preguntas poderosas adaptadas al coaching oncológico:

Preguntas para descubrir tu misión:

- ¿Qué actividades te apasionan?
- ¿Qué te motiva tanto que podrías hacerlo sin aburrirte?
- ¿Qué puedes hacer con esta experiencia?

Preguntas sobre tus relaciones:

- ¿Qué es lo más importante para ti al relacionarte con otras personas?
- ¿Cómo te sientes cuando no puedes conectar con las personas que te importan?
- ¿En qué aspectos te comparas con los demás?
- ¿Qué actividades prefieres hacer en compañía?
- ¿Para qué necesitas estar solo/a?

Preguntas que te conectan con tu estado actual:

- ¿Cómo te sientes hoy?
- ¿Cómo te encuentras en este momento?
- Describe tu situación o estado emocional presente con más detalle.



Preguntas sobre las emociones:

- ¿Qué emociones has experimentado o estás experimentando?
- ¿Para qué crees que pueden estar ocurriendo estas emociones?
- ¿Cómo reconoces tus propias emociones?
- ¿Qué sucede cuando una persona no expresa sus emociones?
- ¿Tienes el hábito de hablar sobre tus emociones?

Preguntas de realidad:

- ¿Qué has hecho hasta ahora para sentirte mejor?
- ¿Qué recursos tienes disponibles para alcanzar “tu objetivo”?
- ¿Qué aspectos puedes descartar o dejar atrás para alcanzar “tu objetivo”?
- ¿Qué te falta para alcanzar “tu objetivo” y cómo puedes obtenerlo?
- ¿Cómo puedes conseguir los recursos necesarios?

Preguntas de solución:

- ¿Cómo podrías llevarlo a cabo?
- ¿Conoces a alguien que haya logrado algo similar? ¿Qué puedes aprender de esa persona?
- ¿Qué opciones tienes disponibles en este momento?
- ¿Qué estás dispuesto/a a hacer y cuándo lo harás?

Preguntas que te impulsan a la acción:

- ¿Cuál es el primer paso que podrías dar?
- ¿Qué paso inicial sería importante dar en esta situación?
- ¿Qué acciones específicas podrías realizar para comenzar?
- ¿Cuándo tienes previsto llevar a cabo estas acciones?
- ¿Cómo piensas ejecutarlas?
- ¿Dónde llevarás a cabo estas acciones?



Preguntas que te animan y desafían:

- ¿Crees que puedes hacerlo aún mejor?
- ¿Estás seguro/a de que no puedes dar más de ti mismo/a?
- ¿Puedes considerar otras perspectivas?
- Si no tuvieras un límite de tiempo, ¿cómo podría ser la situación?
- ¿Cuál será tu siguiente paso hacia tu objetivo?

Preguntas retadoras (sobre creencias):

- ¿Es cierto lo que te estás diciendo o pensando de ti mismo/a?
- ¿Realmente es así como lo percibes?
- ¿Puedes estar absolutamente seguro/a de que es verdad?
- ¿Cómo reaccionas y qué sucede cuando crees en ese pensamiento?
- ¿Quién serías sin esa creencia?

Preguntas para cambiar el enfoque:

- ¿Qué te darías a ti mismo/a en esta situación?
- Si esta situación le ocurriera a uno de tus seres queridos, ¿qué les dirías?
- Si abordaras esto con sentido del humor, ¿cuál podría ser la solución?
- En esta situación, ¿qué consejo le darías a otra persona?

Las preguntas poderosas son fundamentales en el coaching oncológico e inteligencia emocional debido a su importancia en el proceso de reflexión y cambio. Estas preguntas, cuidadosamente formuladas, tienen el poder de desafiar las creencias limitantes, promover la exploración de nuevas perspectivas y despertar la toma de conciencia.

Al utilizar preguntas poderosas, el coach ayuda al cliente a profundizar en su pensamiento, emociones y motivaciones. Estas preguntas generan un impacto significativo al:



Fomentar la reflexión: Las preguntas poderosas invitan a pensar de manera más profunda y consciente sobre la situación, las emociones y los patrones de pensamiento relacionados con el cáncer. Esto permite al cliente ganar claridad y comprender mejor su propia experiencia.

Promover la responsabilidad: Las preguntas poderosas ayudan al cliente a asumir la responsabilidad de su propio bienestar emocional y a tomar decisiones informadas. Estas preguntas estimulan la autorreflexión y el descubrimiento de soluciones internas.

Generar nuevas perspectivas: Las preguntas poderosas desafían las creencias limitantes y abren espacio para explorar nuevas perspectivas y enfoques. Esto ayuda al cliente a superar obstáculos emocionales y a encontrar nuevas formas de transitar su proceso.

Facilitar el aprendizaje: Las preguntas poderosas estimulan el aprendizaje y el crecimiento personal. Al reflexionar sobre las preguntas, el coachee descubre sus propias respuestas, adquiere conocimientos y desarrolla habilidades para afrontar el cáncer de manera más proactiva y efectiva.

Generar acciones concretas: Las preguntas poderosas invitan a la acción. Al explorar diferentes perspectivas y desafiar las creencias limitantes, el cliente puede identificar pasos concretos a seguir y desarrollar un plan de acción efectivo relacionado con su proceso oncológico.



10 ejemplos de preguntas poderosas en coaching oncológico, enfocadas en el presente:

- ¿Qué recursos internos y externos estás utilizando actualmente para cuidar de tu bienestar emocional durante el proceso?
- ¿Cómo te estás conectando con tus fortalezas interiores en este proceso?
- ¿Qué acciones concretas puedes tomar hoy para crear un ambiente de apoyo y comprensión a tu alrededor?
- ¿Qué estrategias te ayudan a mantenerte centrado/a en el presente y a disfrutar de los momentos positivos que surgen en el camino?
- ¿Cómo estás cultivando una mentalidad de gratitud y aprecio por las pequeñas cosas en medio de las dificultades que enfrentas?
- ¿Qué te inspira y motiva a seguir adelante en tu proceso de autocuidado y recuperación?
- ¿Cómo estás integrando la expresión de tus emociones y necesidades en tus relaciones más cercanas durante este proceso de cáncer?
- ¿Cuál es tu enfoque actual para mantener una comunicación abierta, asertiva y efectiva con el personal sanitario y ser parte activa en la toma de decisiones sobre el proceso?
- ¿Qué actividades o prácticas te aportan un sentido de calma, armonía y bienestar emocional en tu día a día?
- ¿Cómo estás priorizando tu autocuidado y bienestar emocional en tu rutina diaria, reconociendo que es fundamental para tu día a día?