



Introducción a la Escucha Activa

1 Más que Oír

Implica atención plena y captar tanto el contenido como las emociones.

2 Leer Entre Líneas

Entender el verdadero mensaje, incluyendo lo que no se dice explícitamente.

3 Atención Plena

Estar totalmente presente, sin distracciones ni juicios.

Barreras para la Escucha Activa

Barrera	Consejo
Multitarea y Distracciones	Dejar de lado distracciones y mantener contacto visual
Juzgar o Anticipar Respuestas	Ser consciente de los juicios y centrarse en entender



Preguntas poderosas

Definición

Las preguntas poderosas son preguntas abiertas y profundas que invitan a la reflexión, promueven el autoconocimiento y facilitan que las clientas encuentren sus propias respuestas y soluciones

Abren el espacio

A diferencia de las preguntas cerradas, que se responden con un simple 'sí' o 'no', las preguntas poderosas abren el espacio para explorar ideas, emociones y perspectivas.



Características de las preguntas poderosas



Abiertas

Las preguntas poderosas no buscan una respuesta concreta, sino que permiten que la persona que responde explore diferentes aspectos de su situación.

Ejemplo: "En lugar de preguntar '*¿Te sientes bien con esta decisión?*', una pregunta poderosa sería '*¿Cómo te hace sentir esta decisión en el contexto de tus valores y objetivos?*'"



Orientadas al Futuro

Las preguntas poderosas invitan a la persona a pensar en posibilidades y a proyectarse hacia el futuro, en lugar de quedarse atrapada en el pasado.

Ejemplo: "*¿Qué necesitarías cambiar para sentirte más en control de tu bienestar durante la menopausia?*"



Provocan reflexión

Llevan a la persona a un lugar de reflexión profunda, donde considera aspectos de sí misma que quizás no había explorado antes.

Ejemplo: "*¿Qué significa para ti tener una vida plena en esta nueva etapa?*"



Promueven la Autonomía

No estamos dando respuestas ni soluciones. En su lugar, estamos empoderando a nuestras clientas para que encuentren sus propias respuestas, fomentando su autonomía y confianza



Ejemplos de preguntas poderosas en el coaching de menopausia

Ejemplos de preguntas poderosas en el coaching de menopausia

Conexión con el cuerpo:

¿Qué te está diciendo tu cuerpo que quizás no estás escuchando?

¿Qué partes de ti estás ignorando y necesitan más atención o ternura?

¿Cómo se siente tu energía hoy? ¿Qué necesita?

Sentido vital y propósito:

¿Qué parte de ti está emergiendo en esta etapa? ¿Qué es lo que ya no quieras sostener más? ¿Qué quiere florecer ahora que estás dejando atrás lo que fuiste?

Cambio y transformación:

¿Qué significa para ti envejecer?

¿Cuál es el cambio que más temes... y qué podría enseñarte?

Si pudieras hablar con tu yo de 10 años en el futuro, ¿qué mensaje tendría para ti?

Compromiso:

¿Qué estás dispuesta a hacer por ti en los próximos 30 días?

¿Qué una sola acción, pequeña pero poderosa, puedes tomar esta semana para honrarte?

Exploración corporal:

¿Qué parte de tu cuerpo pide hoy más atención o cuidado?

Si tu cuerpo pudiera hablar con palabras, ¿qué te diría ahora mismo?

¿Qué sensaciones físicas llevas días ignorando? ¿Qué mensaje podría haber detrás de ese síntoma que se repite?

¿Cómo se siente tu energía desde que estás en esta etapa?

¿Cómo cambia a lo largo del día o del ciclo lunar?

Preguntas sobre síntomas:

¿Qué estás atravesando internamente cuando aparecen los sofocos?

¿Qué los dispara o intensifica?

¿Qué te impide descansar bien?

¿Qué pensamientos, emociones o hábitos se activan antes de dormir?

¿Qué estás conteniendo o reteniendo que podría estar manifestándose como tensión, dolor o rigidez?

¿Qué ritmo necesita hoy tu cuerpo?

¿Estás intentando seguir un ritmo que ya no es tuyo?

Preguntas de reconexión y sabiduría corporal:

¿Qué prácticas o movimientos te ayudan a volver a ti?

¿Qué tipo de descanso necesita tu cuerpo más allá del dormir?

¿Cómo puedes honrar lo que tu cuerpo está haciendo por ti ahora?

¿Qué alimento (no solo físico) nutre tu cuerpo en esta etapa?

¿Qué te gustaría que tu cuerpo pudiera experimentar más a menudo: placer, calma, gozo, descanso...?

