

Tu próximo paso

Dos tardes para comprender qué te frena,
reconocer qué depende de ti y dar un paso real,
elegido y posible.

TEN A MANO TU CUADERNO Y
ALGO CON LO QUE ESCRIBIR

@create_coaching @beatrizgricondo



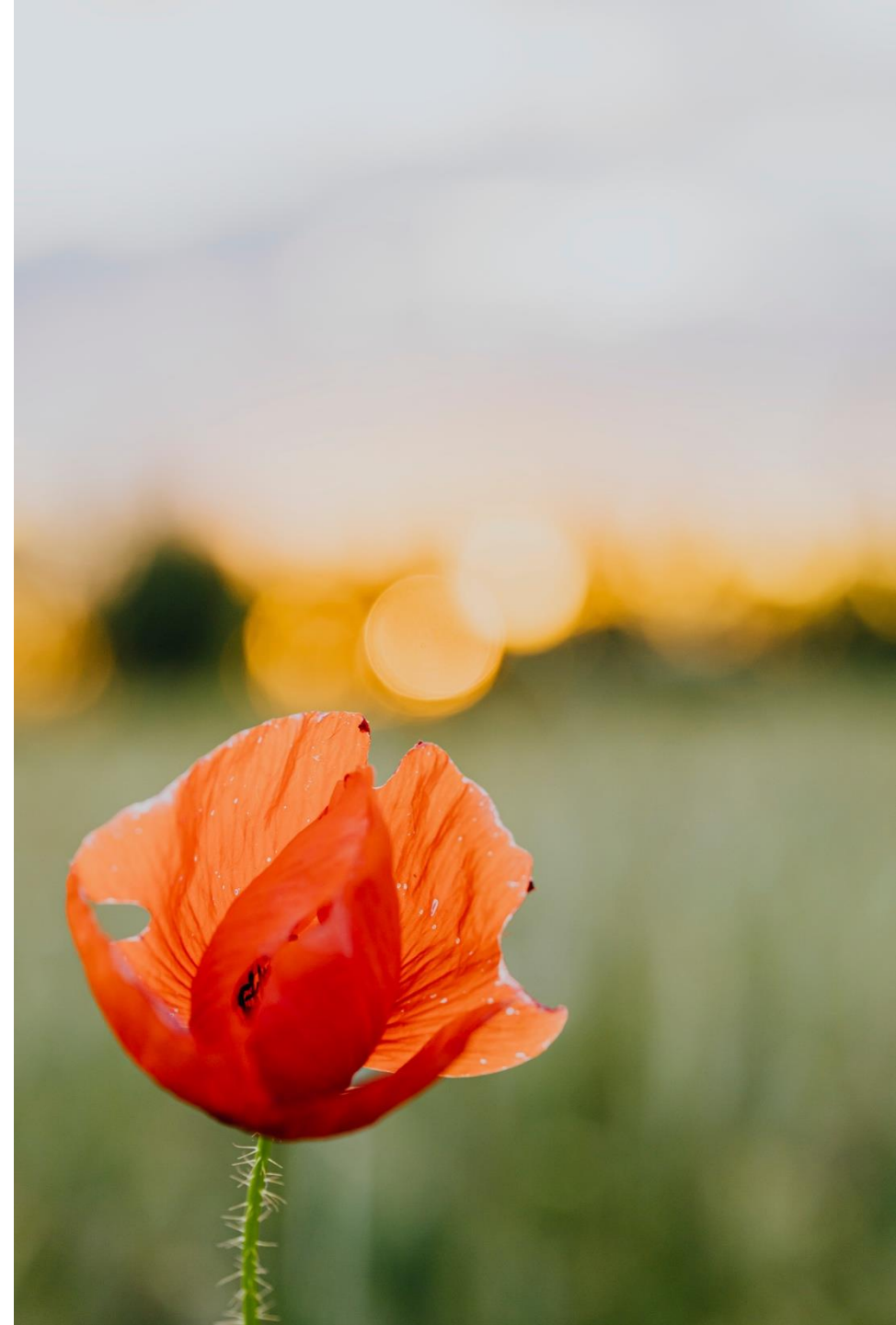


Qué haremos durante estas dos tardes

- Trabajar sobre una situación real que quieras mover.
- Participar a través del chat y los sondeos.
- Realizar ejercicios de reflexión privada.
- Elegir un paso que tenga sentido para ti.

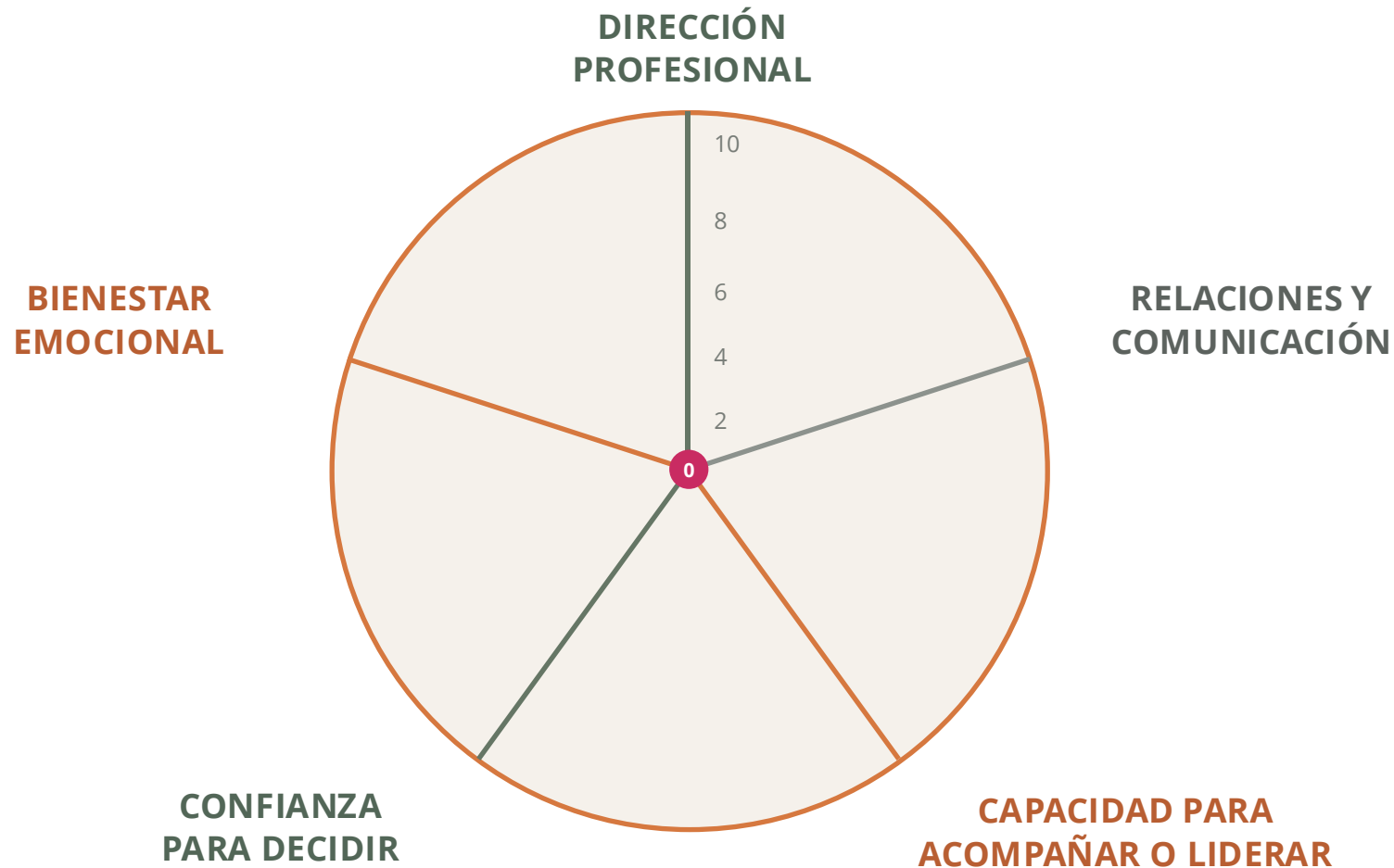
¿Cómo llegas?

- Escribe en el chat una palabra.
- No necesitas explicar tu situación.



Radar del cambio

Puntúa del 0 al 10 tu satisfacción actual en cada dimensión



CÓMO USARLO

- 1 Puntúa cada eje del 0 al 10.
- 2 Marca un punto en cada dimensión.
- 3 Une los puntos y observa tu mapa.

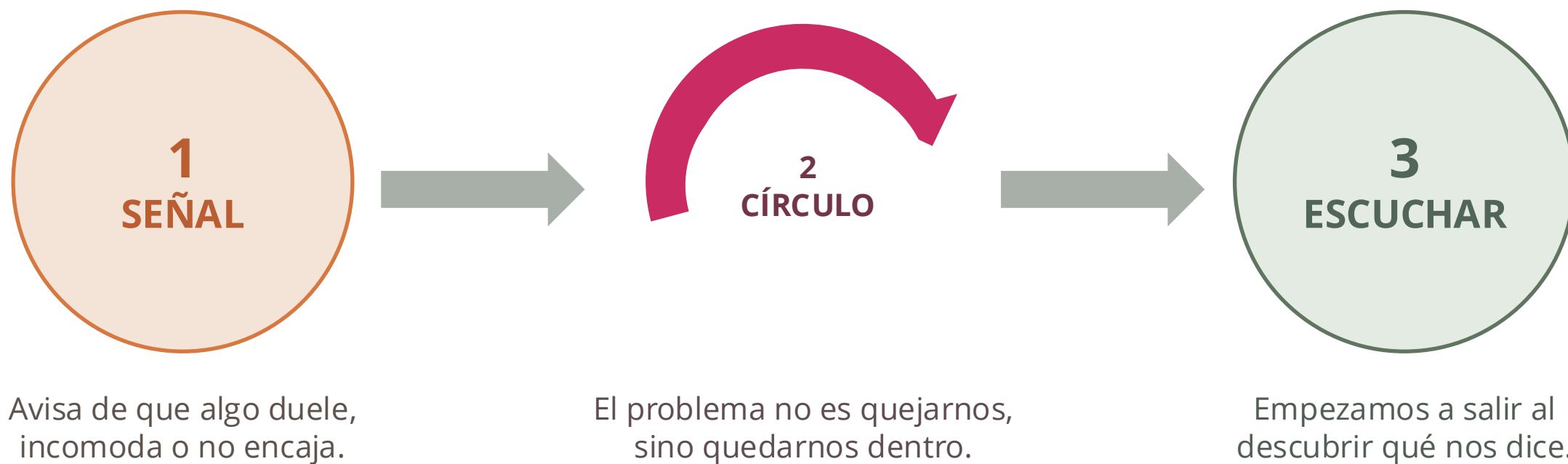
Elige tu área palanca

- Si una de estas áreas mejorara un punto,
- ¿Cuál tendría mayor efecto en las demás?
- ¿Qué efecto podría tener?



La "queja" como señal de que algo no está bien

La queja no es un problema: es información que necesita ser escuchada.



¿Qué necesidad hay detrás de la queja?

Qué pasa cuando la queja se vuelve un círculo



Volvemos una y otra vez
al mismo punto

- Estrecha la mirada.
- Nos deja esperando que algo cambie fuera.
- Convierte situaciones en «siempre» y «nunca».
- Oculta lo que necesitamos y sí podemos mover.

Palabras que mantienen el círculo

Señala las frases en las que te reconoces cuando una situación se atasca

Debería



Tendría que



No entiendo



Siempre



Nunca



¿Cuáles aparecen una y otra vez?

No puedo



Hasta que él o ella no...



No es justo



Ya lo he intentado todo



Soy así



Los subtítulos de mi queja

Antes de querer resolver, déjala aparecer exactamente como viene.

01 **Escríbela tal como aparece**

Sin mejorarla, justificarla ni hacerla más razonable.

02 **Subraya las palabras detectoras**

Busca absolutos, exigencias, palabras que se repiten.

03 **No la corrijas: entiéndela**

Pregúntate qué hecho, impacto o necesidad está señalando.



Entender la queja

Recorre las preguntas en orden. Detente, reflexiona y escribe.

01

¿Qué ocurre realmente?

.....

02

¿Qué efecto tiene en mí?

.....

03

¿Qué revela sobre lo que necesito?

.....

04

¿Qué no depende de mí?

.....

05

¿Qué sí puedo empezar a mover?

.....

Mi frase de cambio

CONSTRUYE TU FRASE

- 1 Ahora mismo ocurre... _____
- 2 Esto me está afectando... _____
- 3 Me gustaría... _____
- 4 Esto me importa porque... _____

ÚNELAS EN UNA SOLA FRASE QUE TE ORIENTE



Lo que te frena tiene una lógica

Vamos a descubrir qué intenta proteger o señalar.

Puede no ser falta de voluntad o de interés.

Puede haber miedo, necesidad de protección, cansancio, contexto.

O un paso que no encaja con tu realidad ahora.

Comprender el freno permite buscar una forma posible de avanzar.

Mapa del freno

Completa los cuatro territorios sobre una situación concreta.



ACTIVACIÓN EN MOVIMIENTO

Muévete para soltar

Levántate para descargar el cuerpo antes de seguir avanzando.

01 **Ponte de pie y ocupa tu espacio**

Separa los pies, afloja las rodillas y deja caer los hombros.

02 **Sacude brazos, manos y piernas**

Como si dejaras caer tensión, peso o pensamientos repetidos.

03 **Suelta el aire con intención**

Exhala y acompaña el gesto con una palabra: «suelto».

04 **Vuelve a tu sitio con otra postura**

Nota qué cambia cuando el cuerpo tiene un poco más de espacio.

No es una pausa: es cambiar de estado para continuar.





ORDENA TU MARGEN DE ACCIÓN

No todo depende de ti: Tres territorios

- 1. No está en mis manos
- 2. Puedo influir, pero no controlar
- 3. De esto sí puedo hacerme cargo

De fuera hacia dentro.

Porqué aún teniendo margen de acción acabas reaccionando

HECHO

Envías un mensaje importante

3 h

sin
respuesta

01 INTERPRETACIÓN

«Me está
ignorando»

02 EMOCIÓN

Frustración

03 REACCIÓN / IMPULSO

Envío otro
mensaje brusco

04 CONSECUENCIA

Más tensión
y ninguna
información nueva

CREANDO ESPACIO

En qué punto puedes interrumpir el automatismo

HECHO

Envías un mensaje importante

3 h

sin
respuesta

01 INTERPRETACIÓN

«No sé
qué ocurre»

02 EMOCIÓN

Inquietud

03 RESPUESTA

Espero o pregunto
con claridad

04 CONSECUENCIA

Evito añadir tensión
y obtengo más
información

¿En qué punto tienes hoy más margen de intervención?

PAUSA PARA REFLEXIONAR

Tres preguntas para ampliar la mirada

¿Qué estoy dando por hecho?

Separa el dato de la historia que estás construyendo.

¿Qué no estaba viendo todavía?

Deja espacio para información o perspectivas nuevas.

¿Dónde está mi margen de acción?

Separa lo que no controlas de tu siguiente acción posible.

“Una pregunta distinta puede abrir un movimiento nuevo.”



CIERRE DEL DÍA 1

Lo que me llevo de hoy

Cierra con una frase cada idea.

01

La situación que quiero mover...

02

Ahora comprendo que me frena...

03

No está en mis manos...

04

Sí puedo hacerme cargo de...

05

Hoy he visto que también podría...

ENTRE HOY Y MAÑANA

Observa lo que surge

Presta atención a:

1

Una frase o pensamiento que se repite.

2

Una emoción o reacción del cuerpo.

3

Una opción o pequeño movimiento nuevo.

Elige cómo quieres continuar tu camino

Coaching, Inteligencia Emocional + Atención Plena y PNL: recorridos distintos para seguir creciendo.

1 Iniciar en coaching

Certificación Especialista en Coaching · Nivel 1 ICF.

2 Profundizar y profesionalizarte

Certificación Experto en Coaching Senior · Nivel 2 ICF y ASESICO.

3 Integrar IE y Atención Plena

Especialización para comprender, regular y acompañar/se desde una mayor presencia · ICF y FGUA.

4 Ampliar recursos con PNL

Practitioner en PNL · herramientas para comunicar, comprender patrones y facilitar cambios · AUNLP.

Online y presencial en Madrid



Lo que distingue la experiencia Crearte

No solo aprendes técnicas: experimentas, integras y eliges el camino que mejor encaja contigo.

1

Aprender desde la experiencia

Metodología práctica y vivencial. Aprendes haciendo y llevando cada herramienta a situaciones reales.

2

Transformarte mientras te formas

El proceso personal y el acompañamiento cercano forman parte del aprendizaje, no son un añadido.

3

Elegir un camino con respaldo

Coaching, IE + Atención Plena y PNL, con acreditaciones profesionales y modalidad online o presencial.

Tres caminos formativos · una misma forma de aprender con profundidad, práctica y criterio



Da el siguiente paso de la manera que prefieras

Agenda una conversación

Haz clic en el enlace del chat o de la agenda.



Escanea y reserva

Elige directamente el día y la hora que mejor te vengan.



Escríbenos por WhatsApp



+34 630 439 857

Te ayudaremos a identificar el recorrido que mejor encaja contigo.



CONTACTO E INSCRIPCIONES

info@creartecoaching.com

+34 910 815 241 +34 630 439 857

www.creartecoaching.com

C/ Miguel Yuste, 17

Madrid – 28037 - España

