

Tu próximo paso

TARDE 2 · ELEGIR Y CONCRETAR

Activar recursos, ensayar una respuesta distinta y construir un paso posible.

TEN A MANO TU CUADERNO Y ALGO CON LO QUE
ESCRIBIR

@create_coaching @beatrizgricondo



APERTURA DEL DÍA 2

¿Qué has observado desde ayer?

- Una frase o pensamiento que se repite.
- Una emoción o señal corporal.
- Una reacción automática.
- Una posibilidad que antes no estaba viendo.
- Un pequeño movimiento que podría hacer.
- Nada concreto todavía.

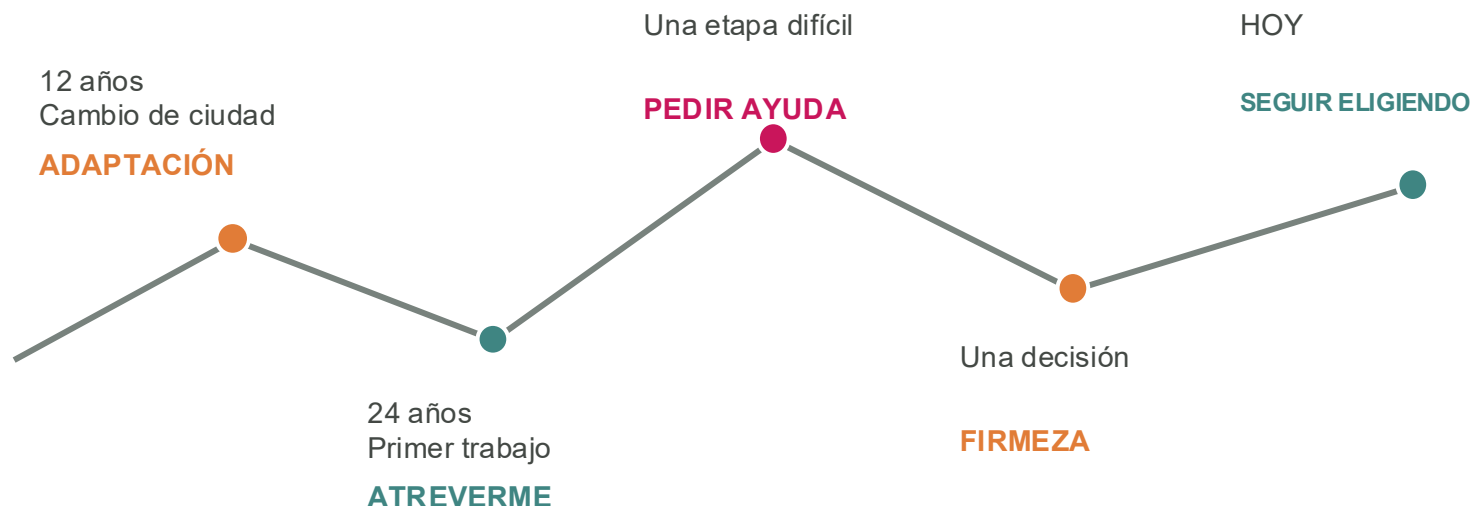


TARDE 2 · ELEGIR Y CONCRETAR

Dibuja tu línea de vida

Representa algunos momentos con una edad, una palabra o un símbolo. Después descubre qué recurso dejó cada uno en ti.

UN EJEMPLO POSIBLE



PARA IDENTIFICAR EL RECURSO

- ¿Qué hiciste tú para atravesarlo?
- ¿Qué capacidad apareció en ti?
- ¿Qué aprendiste?
- ¿Qué recibiste que hoy forma parte de ti?

No busques una biografía completa. Señala solo algunos momentos que hoy puedas mirar con suficiente distancia.

Mi línea de vida: los recursos que ya están

LLEVA TUS DESCRUBRIMIENTOS A TU CUADERNO DE TRABAJO

1

Momento o etapa: _____

Qué ocurrió, qué hice o qué aprendí: _____

2

Momento o etapa: _____

Qué ocurrió, qué hice o qué aprendí: _____

3

Momento o etapa: _____

Qué ocurrió, qué hice o qué aprendí: _____

4

Momento o etapa: _____

Qué ocurrió, qué hice o qué aprendí: _____

5

Momento o etapa: _____

Qué ocurrió, qué hice o qué aprendí: _____

6

Momento o etapa: _____

Qué ocurrió, qué hice o qué aprendí: _____

No partes de cero: Inventario de recursos

Reconoce los recursos que ya tienes disponibles para avanzar:

Capacidades

Experiencias

Personas o redes

Conocimientos o herramientas

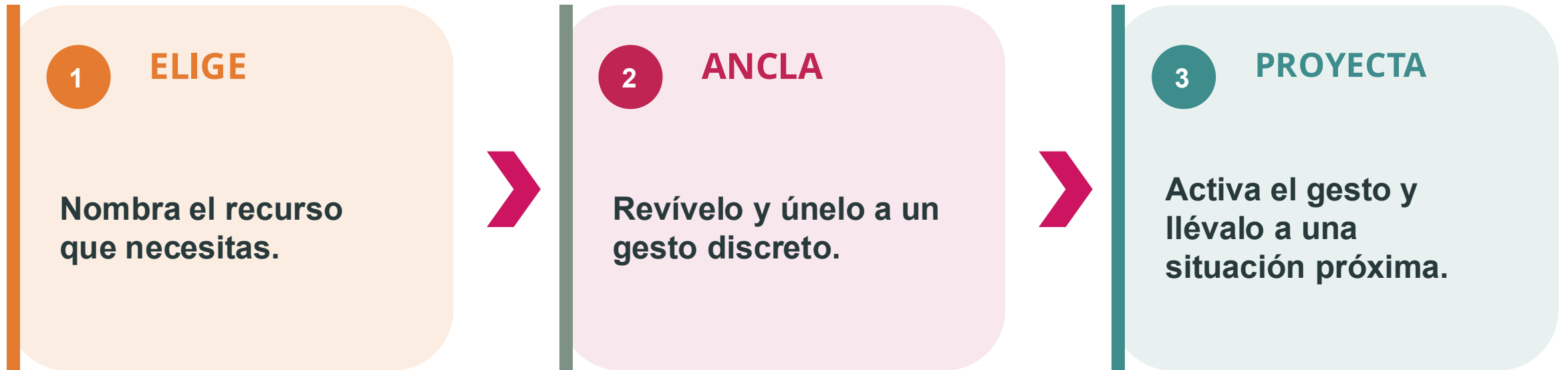
Condiciones que puedes crear o pedir

LA EVIDENCIA PRINCIPAL QUE ME LLEVO DE MI RECORRIDO ES:



PRÁCTICA · ACTIVAR UN RECURSO

La práctica en tres pasos



DESPUÉS

Anota en tu cuaderno qué sentiste y qué cambió.

TEN TU CUERPO EN MENTE

Mover tu cuerpo cambia tu estado

TOBILLOS · dibuja círculos

Eleva un talón y rota cada tobillo en ambos sentidos.

RODILLAS · círculos pequeños

Júntalas suavemente y gira sin bloquearlas ni forzar.

CADERAS · amplía el movimiento

Manos en la cintura; dibuja círculos lentos y cómodos.

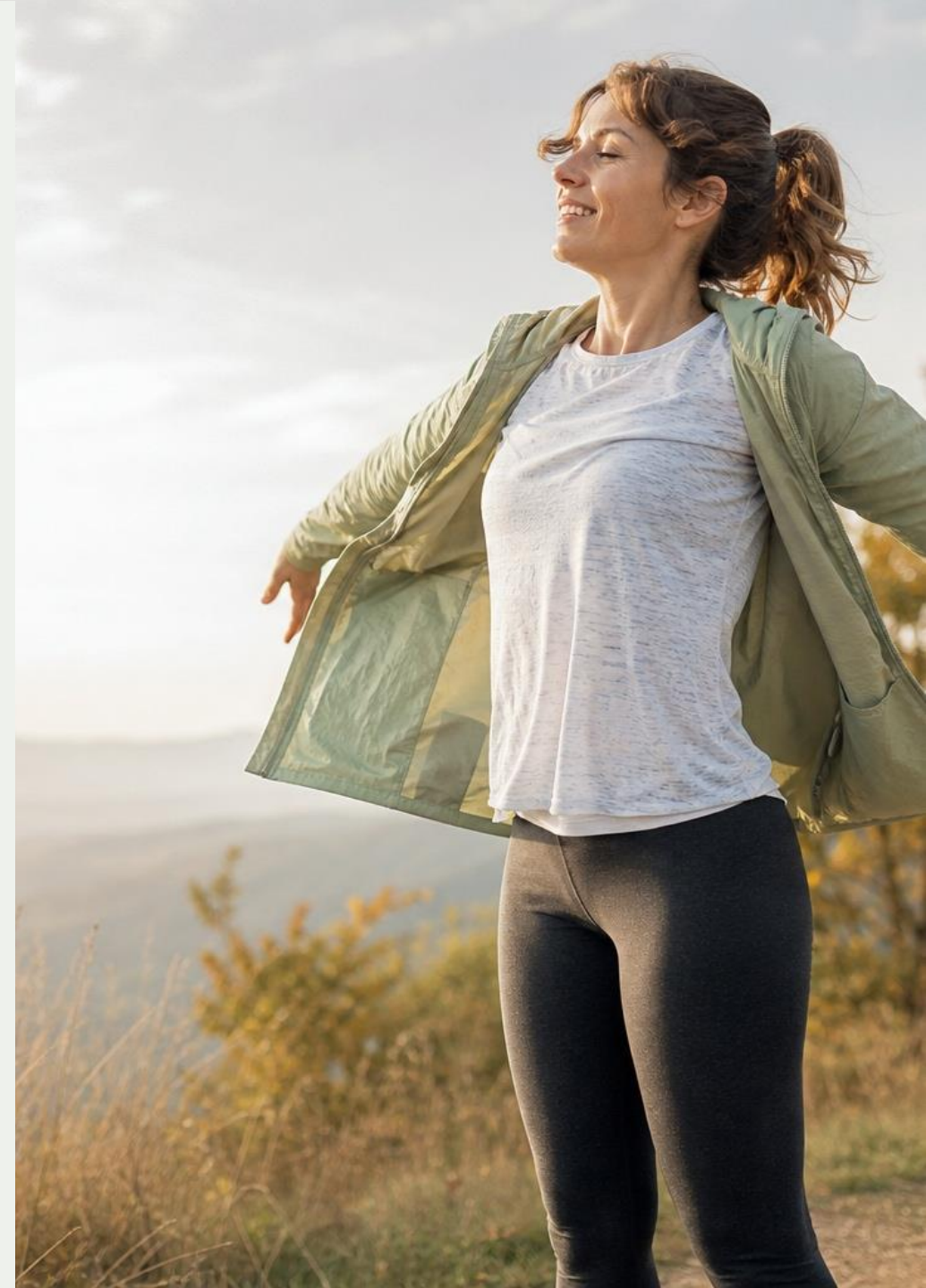
HOMBROS · atrás y delante

Súbelos, llévalos atrás y déjalos caer; cambia el sentido.

CUELLO · libera con suavidad

Mira a cada lado y traza semicírculos por delante, sin llevar la cabeza atrás.

Termina quieta unos segundos y nota el recorrido completo.



DE LA REACCIÓN A LA ELECCIÓN

Entre lo que ocurre y lo que haces, hay un espacio que puedes ampliar



No siempre eliges lo que ocurre.

Sí puedes ampliar tu interpretación para regular tu reacción y modificar la conducta.

MÁS PERSPECTIVA → MÁS
REGULACIÓN → MÁS ELECCIÓN

Tres respuestas posibles

Elige una situación relacionada con lo que quieres lograr e identifica tu reacción automática más frecuente.

1

MI RESPUESTA AUTOMÁTICA

¿Qué suelo pensar, decir o hacer?

2

LA RESPUESTA OPUESTA

¿Qué haría si me fuera al extremo contrario?

3

UNA RESPUESTA NUEVA

Realista, respetuosa y alineada con lo que quiero lograr.

DE LA REACCIÓN A LA ELECCIÓN

Acoger y atender la emoción

1 Elige

Una emoción presente y manejable.

2 Localízala

¿Dónde la notas en el cuerpo?

3 Dale forma

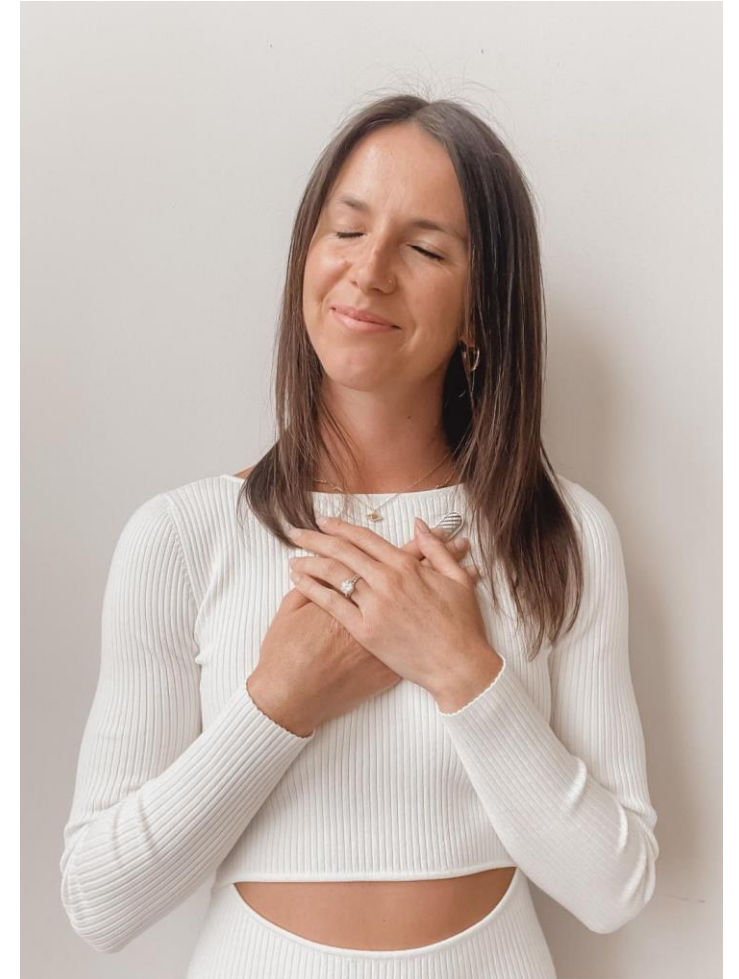
¿Qué tamaño, peso, temperatura, color o movimiento tiene? Hazle sitio sin forzarla ni apartarla.

4 Escúchala

Si tuviera voz: ¿quién eres y para qué estás aquí?, ¿de qué intentas cuidarme?, ¿qué necesitas de mí?

5 Elige tu próximo paso

Sabiendo esto, mi próximo paso puede ser...





DE LA ELECCIÓN AL MOVIMIENTO

Un paso real, elegido y posible

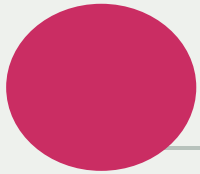
- 01 **¿QUÉ quiero hacer?**
Concreta una acción que puedas reconocer.
- 02 **¿CÓMO quiero empezar?**
Haz que el inicio sea sencillo y practicable.
- 03 **¿CUÁNDO tiene sentido comenzar?**
Ponle un momento real en tu agenda.

No necesitas conocer todo el camino: solo necesitas el siguiente paso.

ANTES DE DAR EL PASO

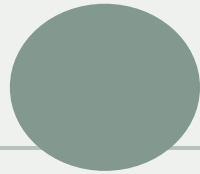
Prepárate para los obstáculos

Anticipar es cuidar el paso que has elegido.



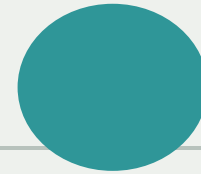
ANTICIPA

¿Qué es probable que aparezca?



PREPARA

¿Qué apoyo, recurso o condición necesitas?



ELIGE

¿Cuál será tu respuesta elegida?

Cuando el obstáculo llegue, tu respuesta ya tendrá una dirección.

PAUSA PARA INTEGRAR

Lo que me llevo de estas dos tardes

Detente un momento y completa estas tres frases:

**La comprensión que cambia mi manera de
mirar la situación.**

**Algo que ahora reconozco en mí: un recurso,
una capacidad o una posibilidad.**

Lo que quiero llevar conmigo.

***“Ponerlo por escrito ayuda a convertir la experiencia en
aprendizaje.”***



DEL DESCUBRIMIENTO AL DESARROLLO

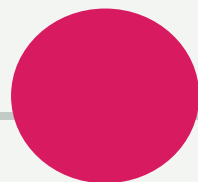
La capacidad que quiero desarrollar

Concreta una dirección de aprendizaje que tenga sentido para ti.



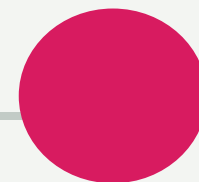
Nombrarla

Necesito seguir aprendiendo,
entrenando o fortaleciendo...



Darle sentido

Desarrollar esta capacidad
me permitiría...



Reconocer el cambio

Lo notaré en mi vida
cuando...

Una capacidad se vuelve camino cuando puedes imaginar cómo practicarla.



SEGUIR APRENDIENDO

Tu próximo paso continúa

No necesito ver todo el camino

- 1 **Mi primera acción para explorar o iniciar esa ruta será...**
- 2 **Puedo seguir aprendiendo, practicando o dejándome acompañar.**

Un paso concreto mantiene abierta la posibilidad de seguir creciendo.

Elige cómo quieres continuar tu camino

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

1 **Iniciarte 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

