



21 preguntas para ganar

CLARIDAD EN 7 ETAPAS



@explicare**coaching**

Guía práctica

21 PREGUNTAS PARA CONECTAR CON TUS OBJETIVOS ANTES DE FIN DE AÑO

Esta guía organiza el proceso en
7 etapas interconectadas.

Cada etapa permite mirar la realidad
desde un ángulo distinto y conectar con
acciones concretas que generan
resultados.

Lo importante es responder con
honestidad y registrar las conclusiones
que surjan.

Inspirado en Coaching ontológico · Marco ético ICF

ETAPA 1

Reconexión con el presente

Observar la situación actual con claridad, identificar conversaciones internas y reconocer cómo influyen en la toma de decisiones y la energía disponible.

1. ¿Qué conversaciones internas me ocupan más energía hoy y cómo modifican mis decisiones?
2. ¿Qué valoro en silencio y no nombro en voz alta?
3. ¿Qué historia cuenta mi trabajo sobre quién soy y qué revela esa narrativa?

ETAPA 2

Recursos y aprendizaje

Revisar experiencias recientes y reconocer habilidades, fortalezas y aprendizajes que se pueden aplicar para generar resultados efectivos.

4. ¿Qué aprendizaje reciente aporta más resultado con menos esfuerzo?
5. ¿En qué momento demuestro más resiliencia de la que admito?
6. ¿Qué gesto o hábito mío actúa como recurso cuando hay presión?

ETAPA 3

Mirada estratégica

Explorar la situación desde nuevas perspectivas, identificar patrones o conversaciones pendientes que impactan en la productividad y las decisiones.

7. ¿Qué tema evito y qué información surge al mirarlo directamente?

8. ¿Qué palabra uso para definir mi desafío y qué otra palabra abre posibilidades distintas?

9. ¿Qué conversación pendiente, al cerrarla, liberaría tiempo y claridad?

ETAPA 4

Metas y sentido

Conectar con los objetivos reales y su significado personal o profesional, para alinear acciones con prioridades estratégicas.

10. ¿Qué objetivo me aporta sensación de logro aun sin perfección total?

11. ¿Qué significado personal asigno a los próximos meses y cómo guía mis prioridades?

12. ¿Qué tipo de liderazgo ejerzo cuando las cosas avanzan con congruencia?

ETAPA 5

Prioridades y delegación

Diferenciar entre actividades que generan impacto y las que consumen recursos sin retorno. Decidir qué ajustar o delegar para optimizar tiempo y energía.

13. ¿Qué actividad genera valor real y qué actividad consume recursos sin retorno?

14. ¿En qué casos digo “sí” por inercia y qué gana mi agenda al decir “no”?

15. ¿Qué delego esta semana para ganar al menos 30 minutos diarios?

ETAPA 6

Emocional y corporal

Reconocer señales emocionales y corporales que informan sobre motivación, estrés y niveles de energía, y ajustar hábitos y estados para sostener la acción.

16. ¿Qué emoción pide ser escuchada hoy y qué necesito para nombrarla con claridad?

17. ¿Qué señales del cuerpo muestran mi nivel real de energía y foco?

18. ¿Qué ajuste mínimo hace que este proceso resulte más disfrutable y sostenible?

ETAPA 7

Acción y cierre

Transformar la reflexión en pasos concretos y ejecutables, definiendo primeras acciones claras que impulsen los objetivos hacia resultados medibles.

19. ¿Cómo se ve un cierre de año que reconozca impacto y aprendizaje, no solo resultados?

20. ¿Qué primera acción concreta inicio hoy que altere el rumbo de los próximos meses?

21. ¿Qué versión de mí agradecerá la decisión que tomo ahora?

Tabla resumen

1. **Revisar cada área** y resumir la conclusión más relevante.
2. **Generar 2 acciones** concretas que puedan implementarse en los próximos días.
3. Esta tabla **conecta tus reflexiones con resultados tangibles** y te sirve como **plan de acción práctico**.

Etapas / Área de reflexión	Conclusión principal	Acción concreta 1	Acción concreta 2
Reconexión con el presente			
Recursos y aprendizaje			
Mirada estratégica			
Metas y sentido			
Prioridades y delegación			
Emocional y corporal			
Acción y cierre			

Identificá un tema, proyecto o meta

Estas preguntas ayudan a poner en palabras lo que aún ocupa energía, sin juicios ni etiquetas, para trabajar con conciencia y eficacia.

- **¿Qué aspecto de esta situación sigue dando vueltas en mi mente?**
- **¿Qué parte del objetivo o proyecto presentó mayor desafío?**
- **¿En qué momento sentí que el progreso no avanzaba como esperaba?**
- **¿Qué reacción de otros generó mayor confusión o incomodidad en mí?**



💡 En sesiones de Coaching Ontológico Profesional abordamos tu diseño de vida con método, técnica y confidencialidad.

Escríbeme y coordinamos agendas.

 @explicarecoaching

 +549 376 498-0036

 www.explicarestudio.com

 hola@explicarestudio.com

21 preguntas para ganar

**CLARIDAD
EN 7 ETAPAS**



¿Cómo usar este material?



ESTE NO ES UN EJERCICIO DE 5 MINUTOS.

Es un **compromiso desde vos ¡y hacia vos!**
¿qué necesitás?

- **ESPACIO:** Mesa limpia y ordenada.
- **COMPAÑÍA:** Tu bebida favorita (mate, café, té) y el **SILENCIO**.
- **HERRAMIENTAS:** 🖨️ Imprimí este material y completalo en un espacio de reflexión personal y privado.
- Algo para **escribir a mano** ✍️
- **TIEMPO:** 1 hora.
- **ACTITUD:** Sinceridad, apertura y presencia.
- **CLAVE:** Trascender la frustración.

@explicarecoaching