

Preguntas Poderosas

¿Cómo se formulan las preguntas poderosas?

La estructura básica de una buena pregunta es: Qué - tú - verbo - futuro positivo.

- «**Qué**» hace que la pregunta sea específica y orientada al objetivo.
- «**Tú**» la aplica al cliente y le responsabiliza.
- El **verbo** significa acción.
- El **futuro positivo** conduce al cliente hacia el futuro que desea.

No se trata de una fórmula que debas aplicar inexorablemente, sino tan sólo de una estructura básica sobre la que puedes ser creativo e improvisar. El lenguaje de las preguntas conducirá a una forma nueva de pensar que, a su vez, conducirá a nuevas acciones

Tipo de preguntas van dirigidas a:

- Metas más que a problemas
- Futuro más que a explicaciones
- Valores más que quejas
- Recursos más que limitantes
- Feedback y aprendizaje más que perfección

Preguntas para formular metas y acciones

- ¿Qué es lo que quieres en lugar de esto?
- ¿Cuánto de esta meta se encuentra bajo tu control?
- ¿Qué beneficios te traerá?
- ¿Cuánto vas a tardar en alcanzar ese objetivo?
- ¿Qué estás haciendo para alcanzar esta meta?
- ¿Cuándo quieres alcanzar esta meta?
- ¿Cómo medirás el progreso?
- ¿Cómo sabrás que lo estás logrando?
- ¿Con qué recursos cuentas?
- ¿Cómo puedes obtener más ayuda?
- ¿Cuáles son los costos de tus metas?
- ¿A quién más afecta esta meta?

Preguntas para conectar con futuro y Valores:

- ¿Qué resulta importante para ti de lograr esto?
- ¿Qué es lo que más te importa en la vida?
- ¿Cuánto eso que te importa está presente en tu vida hoy?
- ¿Cómo te gustaría verte en 5 años más?
- ¿Qué resulta importante para ti acerca de...?
- ¿Qué es lo que obtienes al hacer esto?
- ¿Qué es lo que te importa aquí?
- ¿Para qué quieres lograr esto?
- ¿Cuál es el valor más importante para ti?

Preguntas para encontrar recursos

Excepciones

- Preguntar y hablar de lo que sí se puede.
- Preguntar y hablar de cuando no ocurre el problema.

Estado emocional positivo

- De lo que tus padres te heredaron, ¿con que te gustaría quedarte?
- Piensa en alguien que ames ¿qué de ti te gustaría dejarle?
- De lo que hoy entregas, ¿qué te hace sentir más orgulloso?
- ¿Cómo te gustaría ser recordado?
- Si actuaras como tu mejor amigo(a), ¿Qué te dirías en esta situación?
- Si eso que no aceptas de ti lo tuviese alguien que tú quieres, ¿cómo lo ayudarías a aceptarlo?

Preguntas para evaluar feedback y aprendizaje

- ¿Con qué ideas nuevas te quedas para solucionar tu problema?
- ¿Qué le sirvió? ¿Qué fue útil para ti?
- ¿Qué te gusto de la sesión de hoy día?, para poder mantenerlo.
- ¿Qué de lo que pasó quiere que siga ocurriendo?
- ¿Qué te gustaría que fuera distinto?, para poder mejorarlo/ cambiarlo.