LEAD AS COACH

RECURSO GRATUITO DE COACHING

100 preguntas de coaching para líderes

Un banco de preguntas práctico basado en el modelo de coaching TGROOW, para líderes que quieren acompañar a sus equipos, no solo gestionarlos.

12	20	20	20	12	16
Tema	Objetivo	Realidad	Opciones	Obstáculos	Camino a seguir

LEADASCOACH.COM/ES

ANTES DE EMPEZAR

El coaching empieza con preguntas. Crece con la práctica.

Estas 100 preguntas cambiarán cómo se sienten tus reuniones 1:1 y tus conversaciones de equipo, desde hoy. Pero las preguntas por sí solas no son una práctica de coaching.

CÓMO USAR ESTA GUÍA

1. Elige una conversación próxima y la etapa que más necesita.
2. Escoge dos o tres preguntas. Hazlas de una en una.
3. Escucha la respuesta antes de elegir la siguiente pregunta.
4. Cierra con un siguiente paso claro y un momento para hacer seguimiento.

EL MODELO TGROOW

- **Tema** (Topic) · 12 preguntas
- **Objetivo** (Goal) · 20 preguntas
- **Realidad** (Reality) · 20 preguntas
- **Opciones** (Options) · 20 preguntas
- **Obstáculos** (Obstacles) · 12 preguntas
- **Camino a seguir** (Way Forward) · 16 preguntas

TGROOW son las iniciales en inglés de las seis etapas.

FORMACIÓN DE COACHES EN ESPAÑOL

Mira el coaching en acción antes de dar el siguiente paso

Coaching-Powered Leader: Coach Edition es nuestra formación de coaches acreditada ICF Nivel 1: 60 horas online, con grupos en español en 2027 y el camino hacia la credencial ICF ACC. Sin diapositivas, con coaches en activo.

Ver fechas y precio | **Reserva una llamada con Lassi**

Sesión gratuita (en inglés)

Una herramienta de práctica para líderes. No sustituye al coaching profesional ni acredita una certificación de coaching.

T

Tema · Topic

Entiende de qué va de verdad la conversación y por qué le importa a la otra persona, antes de ir más allá.

01 ¿Qué sería lo más útil que exploráramos hoy?

02 ¿Qué tienes en la cabeza ahora mismo?

03 ¿Sobre qué tema te gustaría recibir coaching?

04 ¿Qué es lo más prioritario para ti hoy?

05 ¿Hacia dónde va tu energía hoy y qué te dice eso?

06 ¿Qué es lo que más te llama la atención hoy?

07 ¿De qué hilo te gustaría tirar?

08 ¿Qué parte de esto depende de ti?

09 ¿Qué te gustaría haber conseguido al final de nuestro tiempo juntos?

10 ¿Hay algún tema de una conversación anterior que quieras retomar?

11 ¿Cuál es el verdadero motivo de esta conversación hoy?

12 ¿Cuál es el mejor uso que podemos hacer de nuestro tiempo hoy?

CONSEJO

Un tema todavía no es un objetivo. Cuando el foco esté claro, pasa a qué haría que la conversación fuera útil.

G Objetivo · Goal

Define qué es el éxito, para esta conversación y para el panorama más amplio que hay detrás.

13 ¿Cómo sería el éxito al final de esta sesión?

14 ¿Cómo te gustaría sentirte al terminar nuestra conversación?

15 ¿Cómo sabremos que hemos alcanzado este objetivo?

16 ¿Qué diferencia supondrá en tu vida lograr esto?

17 ¿Por qué es importante para ti este objetivo ahora?

18 ¿A quién has visto gestionar bien algo así y qué hizo?

19 ¿Cuál es el resultado más importante que quieres de esta conversación?

20 ¿Qué reto estamos intentando resolver de verdad hoy?

21 ¿En qué plazo te gustaría conseguirlo?

22 ¿Es este objetivo realista y alcanzable de verdad?

23 ¿Cómo podríamos dividir este objetivo en pasos más pequeños?

24 ¿Cómo sería un mal resultado y qué te aclara eso?

25 Si solo pudieras conseguir una cosa en esta sesión, ¿cuál sería?

26 ¿En qué te beneficia este objetivo a ti y a las personas que te rodean?

27 ¿Qué harías si no tuvieras miedo?

28 ¿Cuál es tu máxima prioridad en este tema?

29 ¿Cómo te afectaría personalmente lograr este objetivo?

30 ¿Con qué objetivo te sientes realmente comprometido aquí?

31 ¿Cómo medirías si has alcanzado este objetivo?

32 ¿Qué ha cambiado desde la última vez que hablamos de un objetivo así?

R

Realidad · Reality

Entiende cómo están las cosas hoy, con honestidad y por completo, antes de saltar a las soluciones.

33 Cuéntame más sobre lo que está pasando.

34 ¿Qué contexto completo debería entender?

35 ¿Dónde estás ahora en comparación con donde quieres estar?

36 ¿Cómo encaja esta situación con tus valores?

37 ¿Qué has intentado ya y qué funcionó o no funcionó?

38 ¿Es un hecho o es una percepción?

39 ¿Cómo podría verse esto desde otra mirada: tu jefe, un compañero, tu pareja?

40 ¿Qué te mantiene donde estás?

41 ¿Con qué recursos cuentas ahora mismo?

42 ¿Qué factores externos influyen en esta situación?

43 ¿Cuál es la mayor limitación a la que te enfrentas?

44 ¿Qué es lo peor que podría pasar y qué es lo mejor?

45 ¿Qué relación podría necesitar reforzarse aquí?

46 ¿Qué recursos internos, como tu mentalidad o la confianza en ti, necesitas activar?

47 En una escala del 1 al 10, ¿dónde estás ahora y dónde te gustaría estar después de esta sesión?

48 ¿Cómo describirías tu relación con este tema?

49 ¿Cómo resumirías esta situación a alguien que no sabe nada de ella?

50 ¿Cómo se comparan tus capacidades actuales con lo que se te pide?

51 ¿Qué apoyos tienes ya y son suficientes?

52 ¿Te has enfrentado antes a algo parecido? ¿Qué aprendiste?

O

Opciones · Options

Abre el abanico de acciones posibles antes de quedarte con lo que es realista.

53 ¿Qué opciones tienes ahora mismo?

54 ¿Cómo sería esto si se hiciera realmente bien?

55 ¿Qué pasa si no haces nada?

56 ¿Qué ventajas e inconvenientes tiene cada opción?

57 ¿Qué opción te parece más realista?

58 Si no hubiera límites, ¿qué elegirías?

59 ¿Cuáles son tus opciones a corto plazo y cuáles a largo plazo?

60 ¿Has pensado en las consecuencias de cada opción?

61 ¿Qué le aconsejarías a un amigo en tu misma situación?

62 ¿Qué opción conecta más con tus valores?

63 ¿Qué te cuesta esperar?

64 ¿Cuál de estas opciones sientes más auténtica?

65 ¿Qué más podrías hacer que aún no hayas considerado?

66 ¿Qué opción genera el mejor resultado para todas las personas implicadas?

67 ¿Qué criterios son los más importantes para ti al elegir entre ellas?

68 ¿Por qué te atrae esta opción en concreto?

69 ¿Cómo te sentirías si fueras a por esta opción?

70 ¿Qué soluciones han funcionado en retos parecidos en el pasado?

71 ¿Qué es lo peor que podría pasar si probaras esta opción?

72 Si tuvieras recursos ilimitados, ¿qué harías de otra manera?

O Obstáculos · Obstacles

Saca a la luz lo que de verdad se interpone, incluidas las creencias que no siempre se ven a primera vista.

73 ¿Qué se interpone entre tú y el objetivo que quieres alcanzar?

74 ¿Cuál es el mayor obstáculo al que te enfrentas ahora?

75 ¿Este obstáculo depende de ti o está fuera de tu control?

76 ¿Qué harías si este obstáculo no existiera?

77 ¿Quién o qué podría ayudarte a eliminar este obstáculo?

78 ¿Qué probabilidad hay de que este obstáculo llegue a darse?

79 ¿Dónde sueles quedarte atascado?

80 ¿Quién tiene el poder de frenar tu avance aquí?

81 ¿Este obstáculo lo defines tú o lo define otra persona?

82 ¿Cómo sería esto si fuera fácil?

83 ¿Qué estás fingiendo no saber?

84 ¿Quién serías si soltaras la historia de que las cosas son así y punto?

CON CUIDADO

Las preguntas sobre creencias y miedos llegan más hondo que las prácticas. Hazlas con permiso y acepta «hoy prefiero no entrar ahí» como una respuesta completa.

W Camino a seguir · Way Forward

Asegura el compromiso, la responsabilidad y el siguiente paso concreto.

85 ¿Qué vas a hacer de aquí a nuestra próxima conversación?

86 ¿Qué apoyo necesitas para cumplirlo?

87 ¿Quién podría ayudarte a llevar a cabo estas acciones?

88 ¿Cómo vas a hacerte responsable de cumplirlo?

89 ¿Qué te llevas de esta conversación?

90 ¿Estás dispuesto a comprometerte con esta acción?

91 En una escala del 1 al 10, ¿cuánta motivación sientes ahora?

92 ¿Qué vas a hacer distinto a partir de mañana?

93 ¿Cuánta confianza tienes en conseguirlo?

94 ¿Cuál es tu primer paso y cuándo lo vas a dar?

95 ¿Hasta qué punto estás satisfecho con el resultado de esta sesión?

96 Según la intención que te marcaste, ¿sientes que la has cumplido?

97 ¿Qué podría impedirte llevar a cabo estas acciones?

98 ¿Qué puedes hacer para estar mejor preparado la próxima vez?

99 ¿Cómo te sientes ahora en comparación con cuando empezamos?

100 ¿Cuándo volvemos a hablar?

YA TIENES LAS PREGUNTAS

Ahora desarrolla la habilidad de saber cuál hacer, y cuándo.

Las buenas preguntas son la parte visible del coaching. Lo que hay debajo (presencia, confianza, escucha y práctica ética) es lo que desarrolla Coaching-Powered Leader con práctica en directo y diálogo real, no con diapositivas.

PARA SER COACH

Coach Edition · ICF Nivel 1

60 horas, totalmente online, con grupos en español. Tu camino hacia la credencial ICF ACC.

leadascoach.com/es/certificacion-coach

PARA MANDOS

Manager Edition · 37 horas

Habilidades de coaching para mandos de línea, en español para grupos de empresa, presencial u online.

leadascoach.com/es/cpl-manager-edition

DA EL SIGUIENTE PASO

Hablemos de tu situación

Reserva una llamada en español con Lassi Albin, cofundador de Lead as Coach, o consulta las fechas de los próximos grupos.

Reserva una llamada con Lassi | **Programas y fechas 2027**

Kit de coaching gratuito

© 2026 Lead as Coach (LeadasCoach OÜ). Todos los derechos reservados. Gratuito para uso personal. No se permite su reventa ni su publicación sin autorización por escrito.