

---

# Herramientas de Coaching

Certificación Internacional de Coaching ICC



Alejandro Jurado  
Begoña Martínez  
Patricia Martínez  
Susana Franco

---

INSTITUTO **BENPENSANTE**

## LA MANO COACH

- ❑ Esta **herramienta** está diseñada para facilitar el cambio de Estado, antes de una sesión de Coaching, y alcanzar con ella el Estado Coach.
  
- ❑ El **objetivo** es la conexión cuerpo-mente, para comenzar la sesión de Coaching centrada/o, abierta/o, consciente, conectada/o y sosteniendo con confianza.
  
- ❑ Los **beneficios** de esta herramienta son:
  - Accesibilidad total a un recurso práctico, sencillo y muy visual.
  - Consciencia interna y externa (cómo estoy y para qué estoy aquí).

## FASES Y RECURSOS

- ❑ La **mano coach** consta de **cinco fases**, con una pregunta y una respuesta- acción en cada fase.
  
- ❑ Los **recursos** necesarios serán nuestra **mano abierta** (izqda. o dcha.), con la palma de la mano hacia arriba, un **espacio a solas** (coche, sala..), la **observación**, el **diálogo interno** y disponer de **cinco-diez minutos** antes de la sesión de coaching.

## DESCRIPCIÓN

- Consiste en poder estar en un **sitio a solas**, que tengas a mano en el momento justo antes de la sesión: coche, sala, servicios...
- **Observar tu mano abierta** con la palma de la mano hacia arriba, e ir haciendo **una pregunta a cada dedo**, la cual iremos respondiendo y accionando en el tiempo que precisemos.
- **Con cada respuesta-acción realizada, iremos bajando cada uno de los dedos, hasta llegar al pulgar**, que será el único dedo que no bajaremos cuando nos demos el ok.

## DESCRIPCIÓN

- La **primera pregunta** la realizaremos al dedo meñique:

### 1ª **¿Cómo estoy respirando?**

La/el Coach observará su respiración unos minutos centrándose en ella y respirando pausadamente.

Cuando la respiración se vuelva más tranquila y relajada bajará el dedo meñique (dejando abierta el resto de la mano).



## DESCRIPCIÓN

- La **segunda pregunta** la realizaremos al dedo anular:

### 2ª **¿Qué estoy pensando?**

La/el Coach observará sus pensamientos unos minutos (el tiempo que precise), respirando relajadamente y dejándolos ir.

Cuando sienta que se libera de imágenes y ruido mental, bajará el dedo anular (dejando abierta el resto de la mano, salvo también el meñique, que estará flexionado sobre la palma junto al anular).



## DESCRIPCIÓN

- La **tercera pregunta** la realizaremos al dedo corazón:

### 3ª **¿Qué estoy sintiendo?**

Con esta pregunta la/el Coach chequeará su cuerpo, sus sensaciones y sus sentimientos. Conectará con su cuerpo siendo consciente de cómo se siente.

Cuando sienta que fluye la energía, tranquilamente, bajará el dedo corazón, que acompañará flexionado al anular y al meñique, dejando el índice y el pulgar abiertos.



## DESCRIPCIÓN

- La **cuarta pregunta** la realizaremos al dedo índice:

### 4ª **¿Para qué estoy aquí?**

La /el coach puede decirse frases-ancras como "para hacer coaching, para ayudar, para escuchar". Será un recordatorio para disfrutar la sesión de coaching.

Cuando sienta profundamente "el para qué", bajará el dedo índice, que junto al corazón, el anular y el meñique estarán flexionados sobre la palma de la mano.



## DESCRIPCIÓN

- La **quinta pregunta** la realizaremos al dedo pulgar:

### 5ª ¿Preparada/o?

La/el Coach inspirará, sonreirá y cuando esté preparada/o se dará el OK :) para entrar en la sesión, girando la muñeca con el pulgar hacia arriba.



**CON "LA MANO COACH",  
COMO HERRAMIENTA PREVIA A LA SESIÓN DE COACHING,  
LA/EL COACH ESTARÁ PREPARADA/O  
PARA COMENZAR SU SESIÓN  
EN UN ESTADO COACH.**