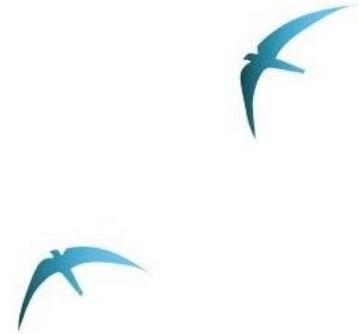


ICC

Experience

VIVE  
SIENTE  
SÉ

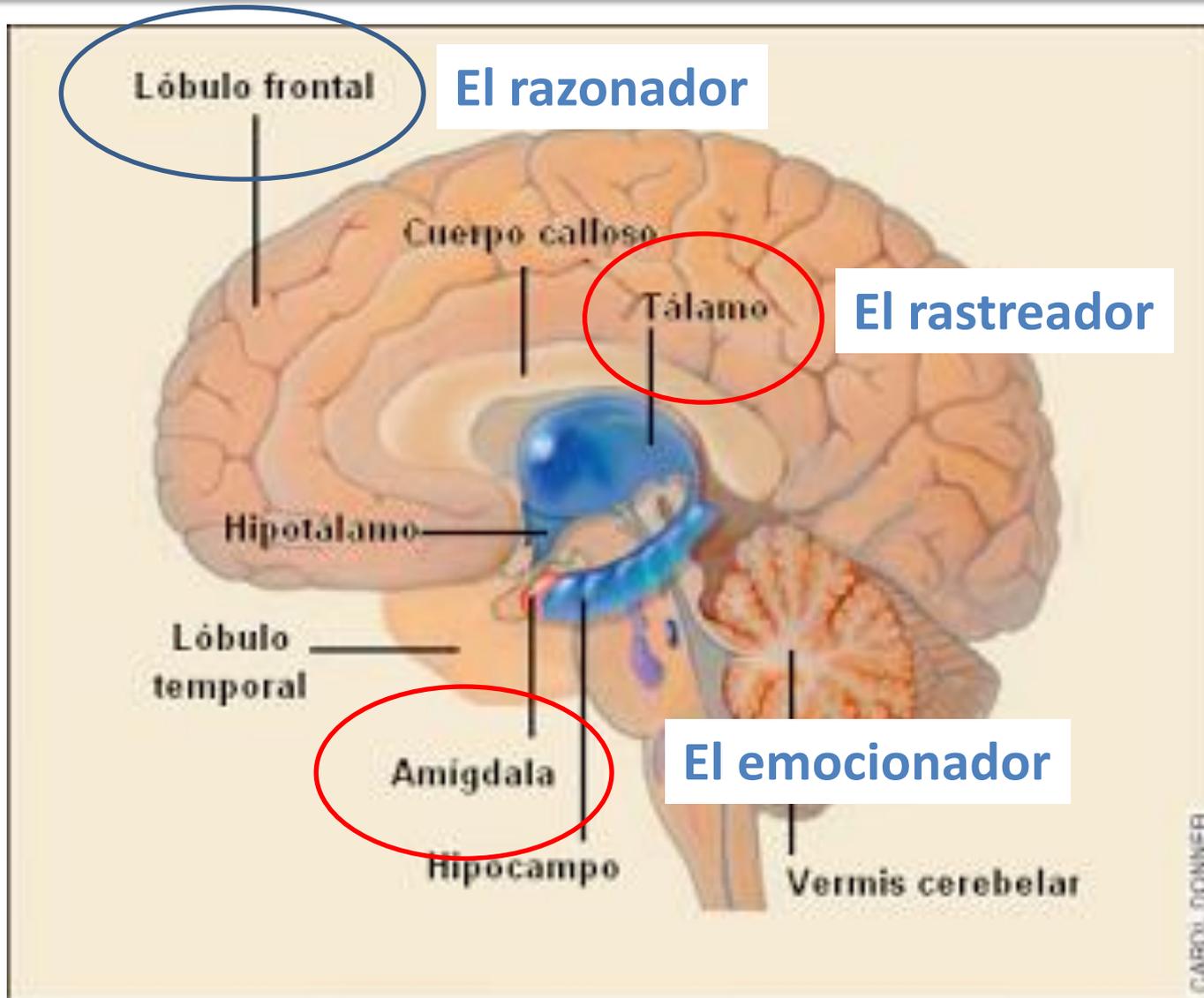
COACHING



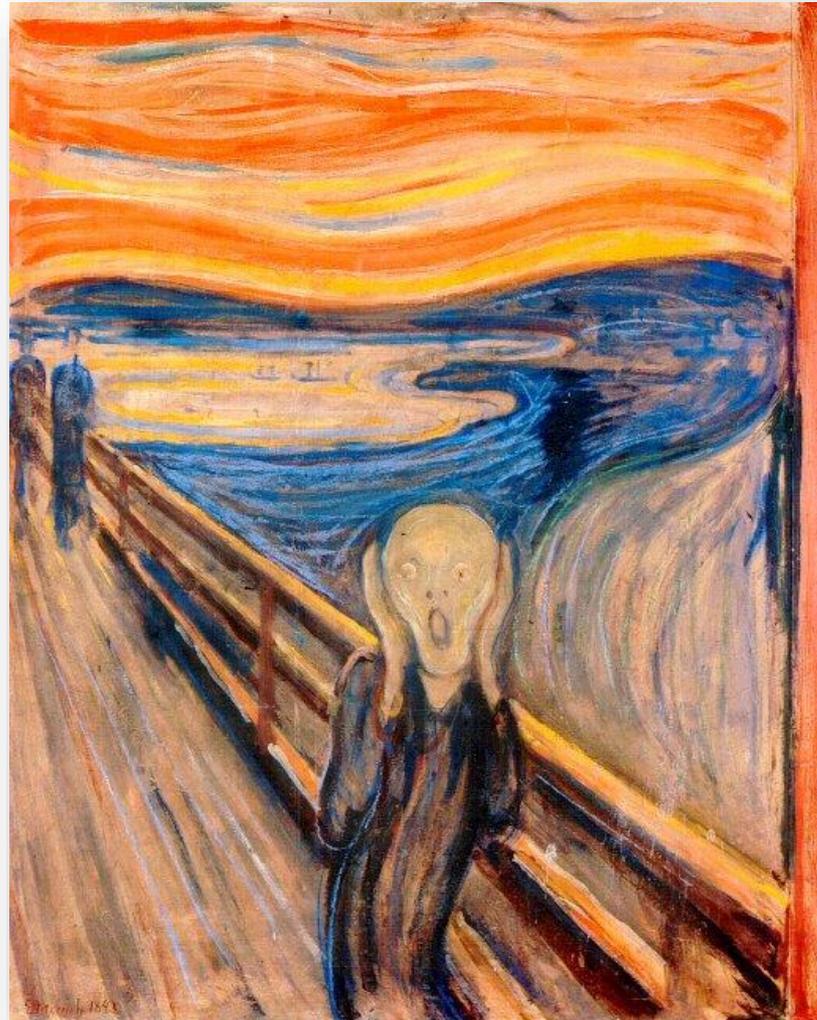
La neurociencia del coaching  
¿Qué sucede en el cerebro en cada  
fase del proceso de coaching?

Daniel Álvarez Lamas

# Las 3 funciones del cerebro



Imagina una situación de tensión emocional ¿Qué sucedió?



# Luchar o huir: la reacción animal ante la **AMENAZA**



Lóbulo frontal

Cuerpo calloso

Tálamo

temporal

Amígdala

Hipocampo

¡Cortisol!

En “raptó emocional”:

- **Alerta máxima**
- **Energía máxima**
- **Corazón y respiración se aceleran**
- **Los músculos se tensan.**
- **Sudor** para mantener la temperatura.
- **Se cancelan** procesos como la digestión y la generación de ideas

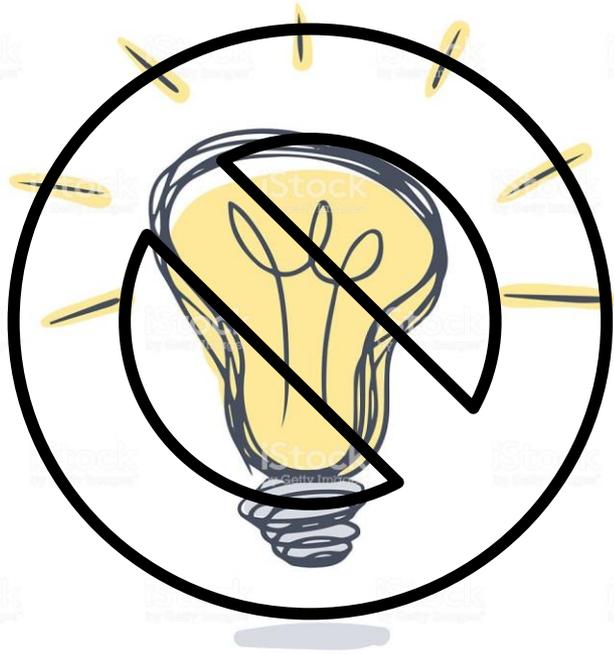
# El diálogo interno del CORTISOL: Blanco o negro Bueno o malo



Tengo que

Motivación:  
Supervivencia  
¡Emociones!

# ¡Los recursos del Cortisol!

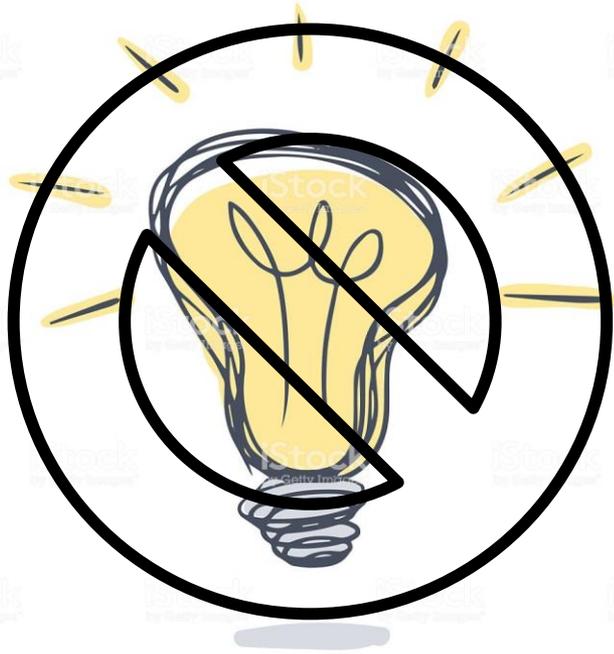


Lóbulo frontal



Amígdala

# ¿Controlar el instinto?



Podemos quedarnos **sin recursos: bloqueo**

# Cerebro tóxico

Lóbulo frontal

Cuerpo calloso

Tálamo

¡Cortisol!

temporal

Amígdala

Hipocampo

Vermis cerebelar

# La estrategia alternativa

¿Qué ponemos en primer plano?

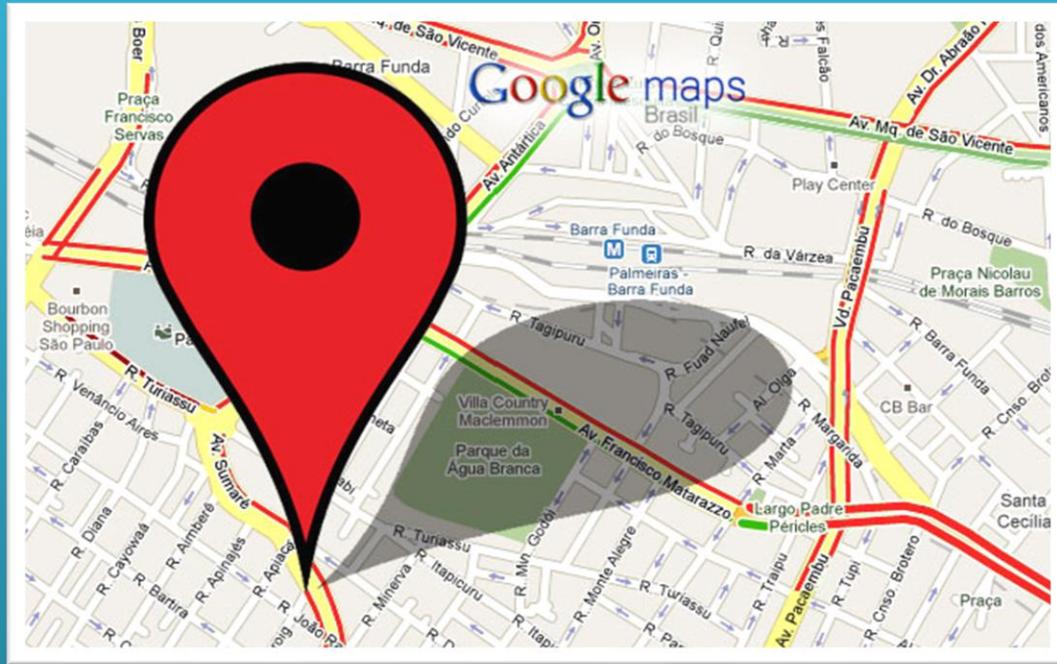
**AMENAZA**

**O**

**RETO**

Cuando ponemos el RETO en  
pantalla...

¿Qué quieres en vez de eso?



Lóbulo frontal

¡Dopamina!

Cuerpo calloso

Tálamo

Hipotálamo

Lóbulo temporal

Amígdala

Hipocampo

- Máxima atención
- Activación adecuada
- Visión amplia de la situación
- Asociación de ideas para crear otras nuevas.

Lóbulo frontal

Cuerpo calloso

Tálamo

Hipotálamo

Lóbulo temporal

Amígdala

Hipocampo

¡Dopamina!

- Cada nueva idea.
  - Cada acción.
  - Cada logro.
- ... que conecte con el reto
- ¡Refuerza el circuito de la dopamina!
- Aprendizaje**

# Cerebro saludable

Lóbulo frontal

¡Dopamina!

Cuerpo calloso

Tálamo

Hipotálamo

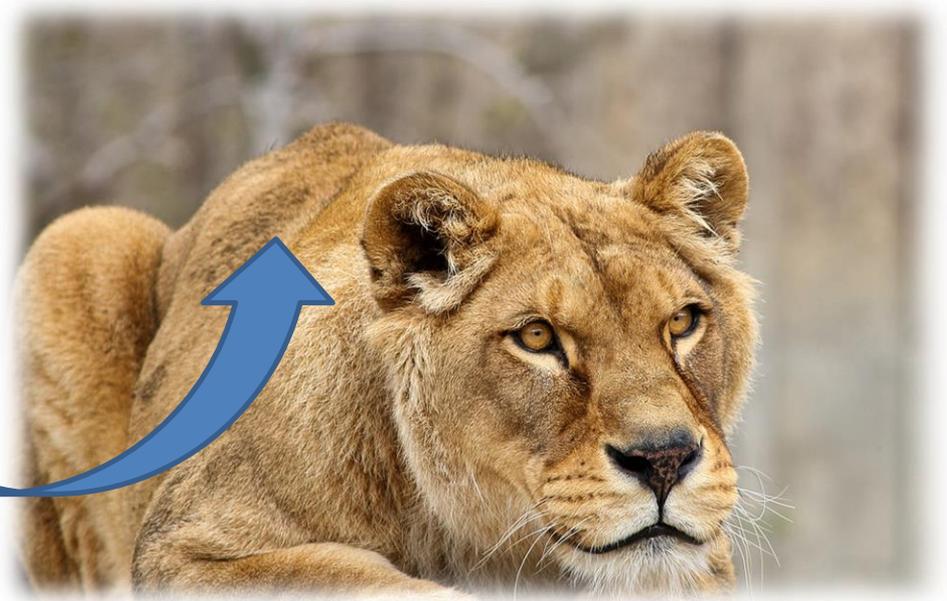
Lóbulo  
temporal

Amígdala

Hipocampo

Vermis cerebelar

¡Los recursos de  
la Dopamina!



**La motivación de alto voltaje**

A photograph of tennis player Rafael Nadal in a blue athletic outfit, holding a tennis racket, looking intently to the side. The background is a blurred blue stadium.

Se genera el **Estado** de  
flow

Reforzar el buen **clima interior**  
para la **creatividad**:

**Serenidad**

**Alegría**

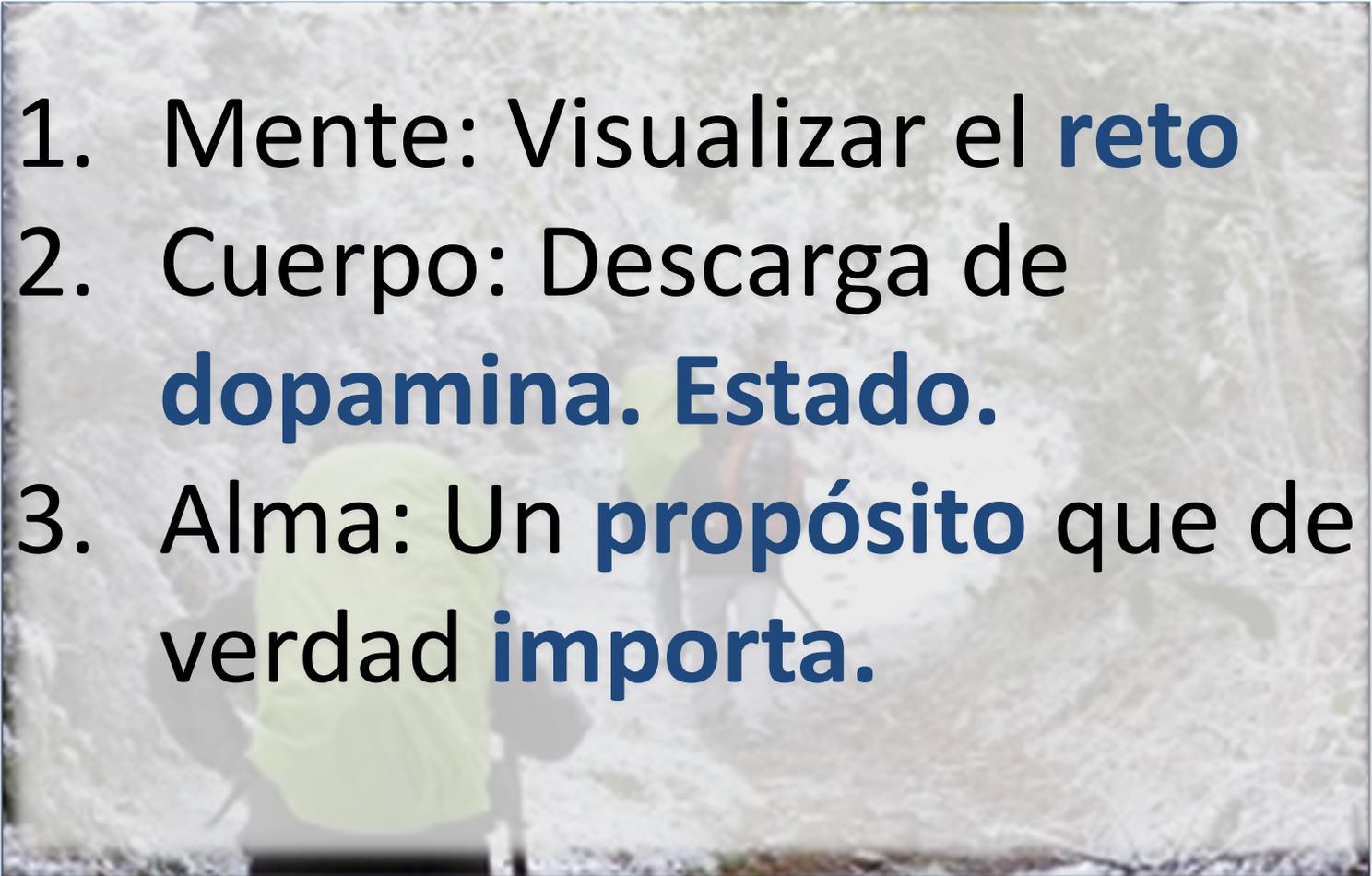
**Amor**

La fuerza del **propósito**  
¿**Para qué** quieres conseguirlo?



# Las tres dimensiones del **Flow**:

1. **Mente:** Visualizar el **reto**
2. **Cuerpo:** Descarga de **dopamina. Estado.**
3. **Alma:** Un **propósito** que de verdad **importa.**





Coaching  
¿Cómo lo  
consigue?

# El **proceso** de **coaching**

1. Clima

2. Objetivo

Visualizar el objetivo

Valor detrás del objetivo

3. Obstáculo

4. Recursos

5. Acciones

# La neurociencia del **coaching**

1. Clima

2. Objetivo

Visualizar el objetivo

Valor detrás del objetivo

3. Obstáculo

4. Recursos

5. Acciones

**AMENAZA**

**SISTEMA  
LIMBICO**

**LUCHAR  
HUIR**



//  
**MIEDO  
ENFADO  
TRISTEZA**

**TIENES QUE**

**CEREBRO  
TOXICO**

**CORTISOL**



**ICC** *Experience*



**CORTEX  
PREFRONTAL**

**RETO**

CREATIVIDAD



APRENDIZAJE



**ALEGRIA  
AMOR  
SERENIDAD**

**QUIERO**

**CEREBRO  
SALUDABLE**

**DOPAMINA**



**ICC** Experience





INTERNATIONAL  
COACHING COMMUNITY

# La neurociencia del coaching

## Qué sucede en el cerebro en cada fase del proceso de coaching

Daniel Álvarez Lamas

# Experimenta

1. ¿Qué **metáfora** pondrías ahora sobre lo que significa un **objetivo**?
  2. **¿Por qué no usar este conocimiento ya?**  
Comienza por algún problema sencillo que ahora mismo te esté llevando al cerebro tóxico y conviértelo en un reto con que conseguir el cerebro saludable.
- ¡... Y cuéntanoslo!**

## Bibliografía:

- Coaching the Brain (Joseph O'Connor).
  - En Busca de Spinoza (Antonio Damasio).
  - Cómo Pensar Bien (Daniel Álvarez)
- Richard Davidson. Daniel Goleman.

