



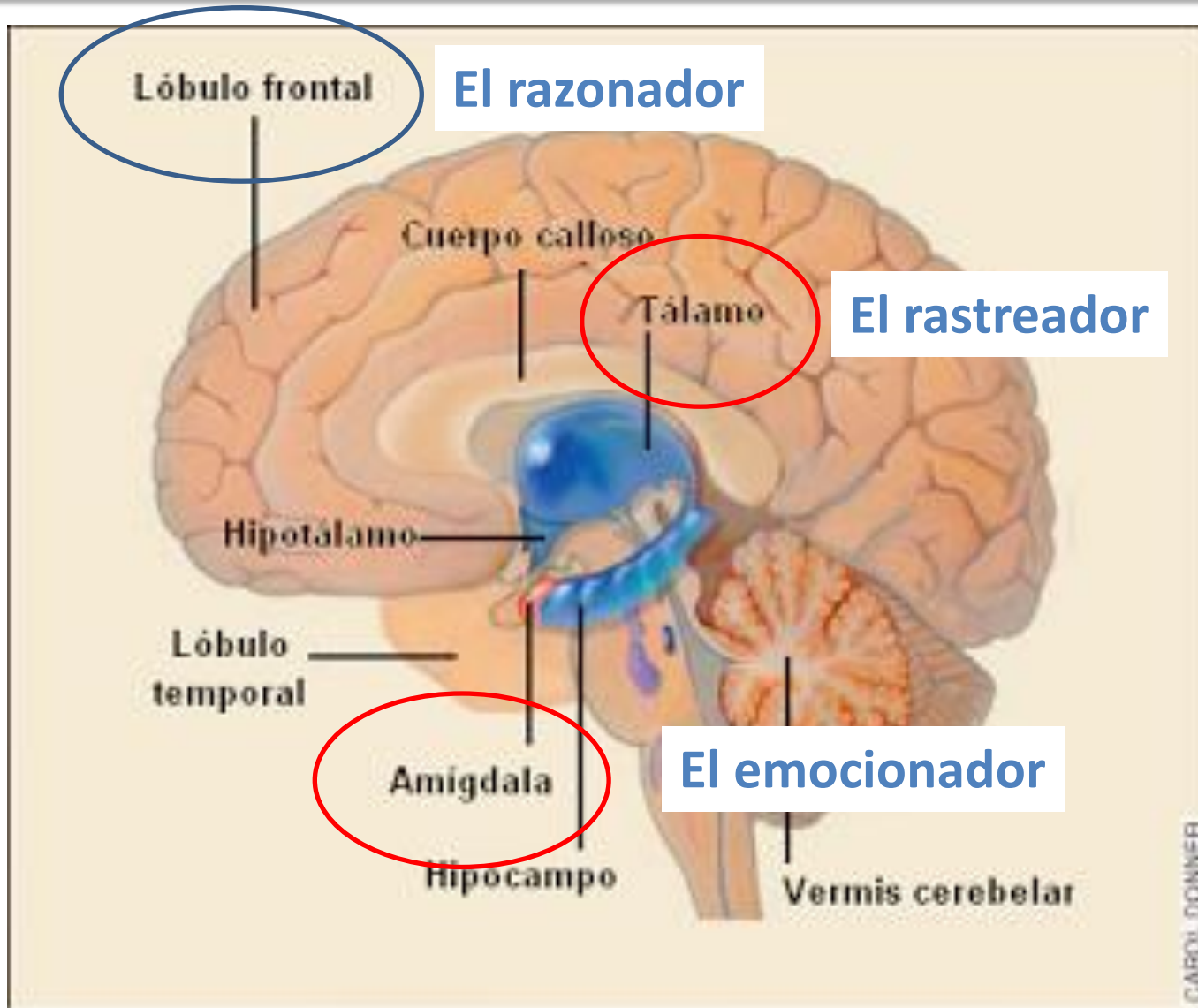
INTERNATIONAL  
COACHING COMMUNITY

# La neurociencia del coaching

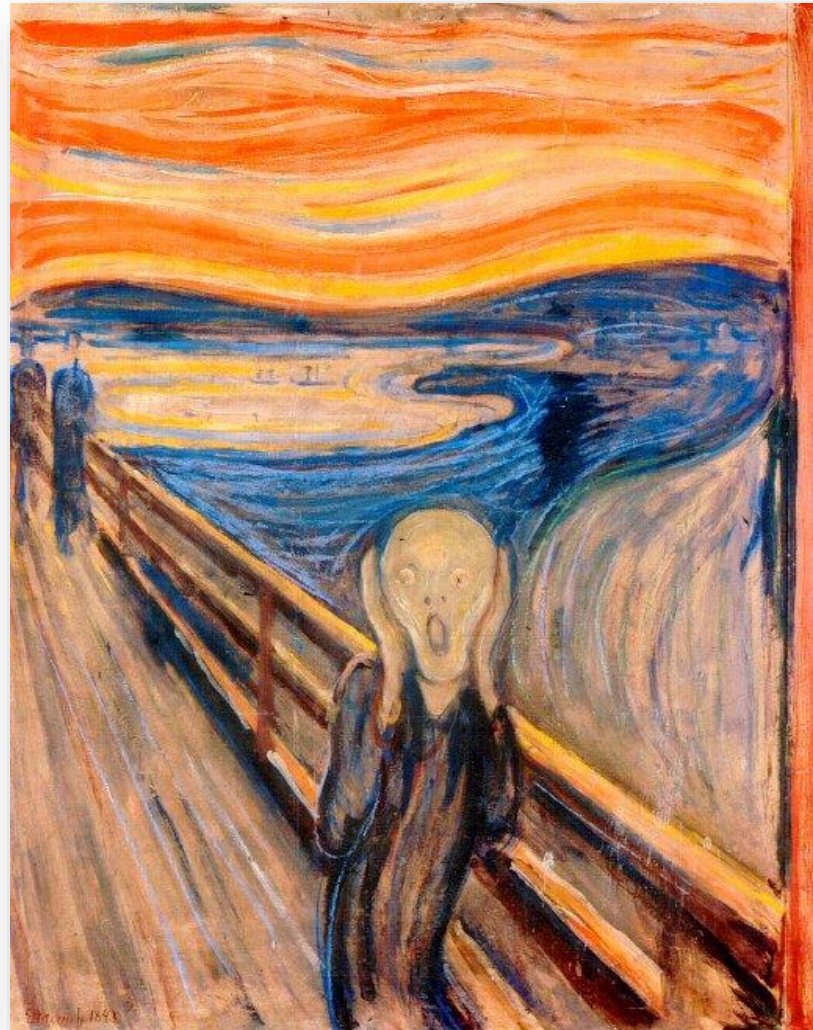
## ¿Qué sucede en el cerebro?

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

# Síndrome del fin del mundo

¡Cortisol!

temporal

Amígdala

Hipocampo

En "raptó emocional":

... máxima

... máxima

... y respiración

... aceleran

- Los músculos se tensan.
- Sudor para mantener la temperatura.
- Se **cancelan** procesos como la digestión y la generación de ideas

Lóbulo frontal

Creatividad  
CERO

Cortisol  
¡Estrés!

temporal

Amígdala

Hipocampo

Cerebro tóxico

Vermis cerebelar

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



Tengo que

Motivación:  
Supervivencia  
¡Emociones!

# La estrategia alternativa

¿Qué ponemos en primer plano?

**AMENAZA**

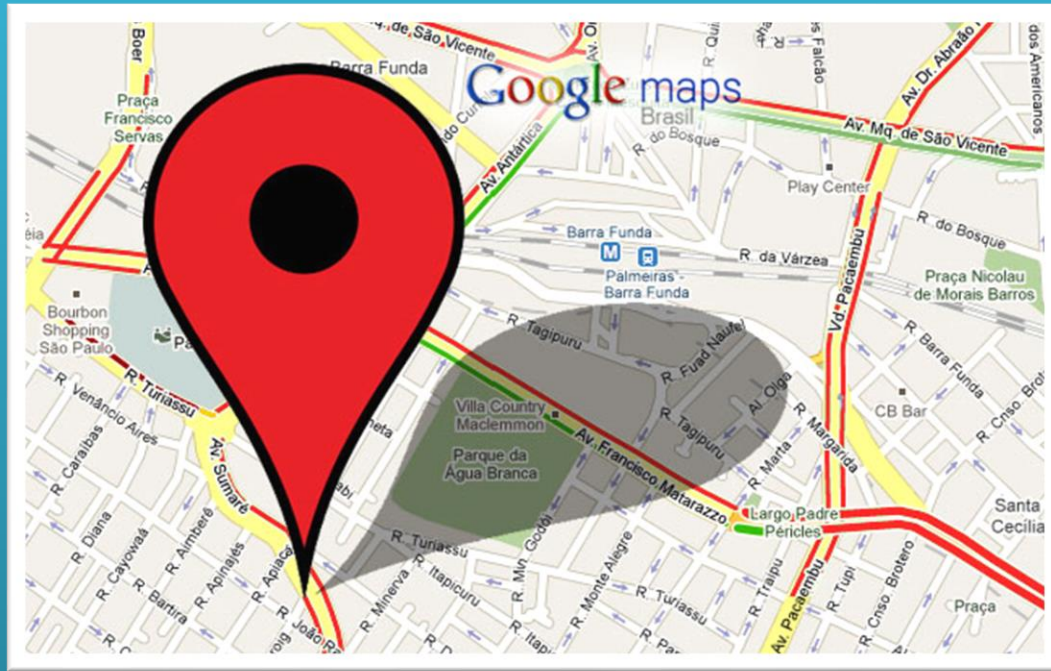
**O**


**RETO**



Cuando ponemos el RETO en  
pantalla...

¿Qué quieres en vez de eso?





Lóbulo frontal

¡Dopamina!

Nuestra  
mejor  
versión

**Estado eficaz:**

- **Atención serena.**  
Concentración.
- **Motivación**
- **Activación equilibrada.**

**Permite:**

1. **Observar y escuchar**  
sin juicio.
2. Tener una **visión amplia.**
3. **Asociar ideas** para  
crear otras nuevas.
4. **Aprendizaje.**

# Cerebro saludable

Lóbulo frontal

¡Dopamina!

Cuerpo calloso

Tálamo

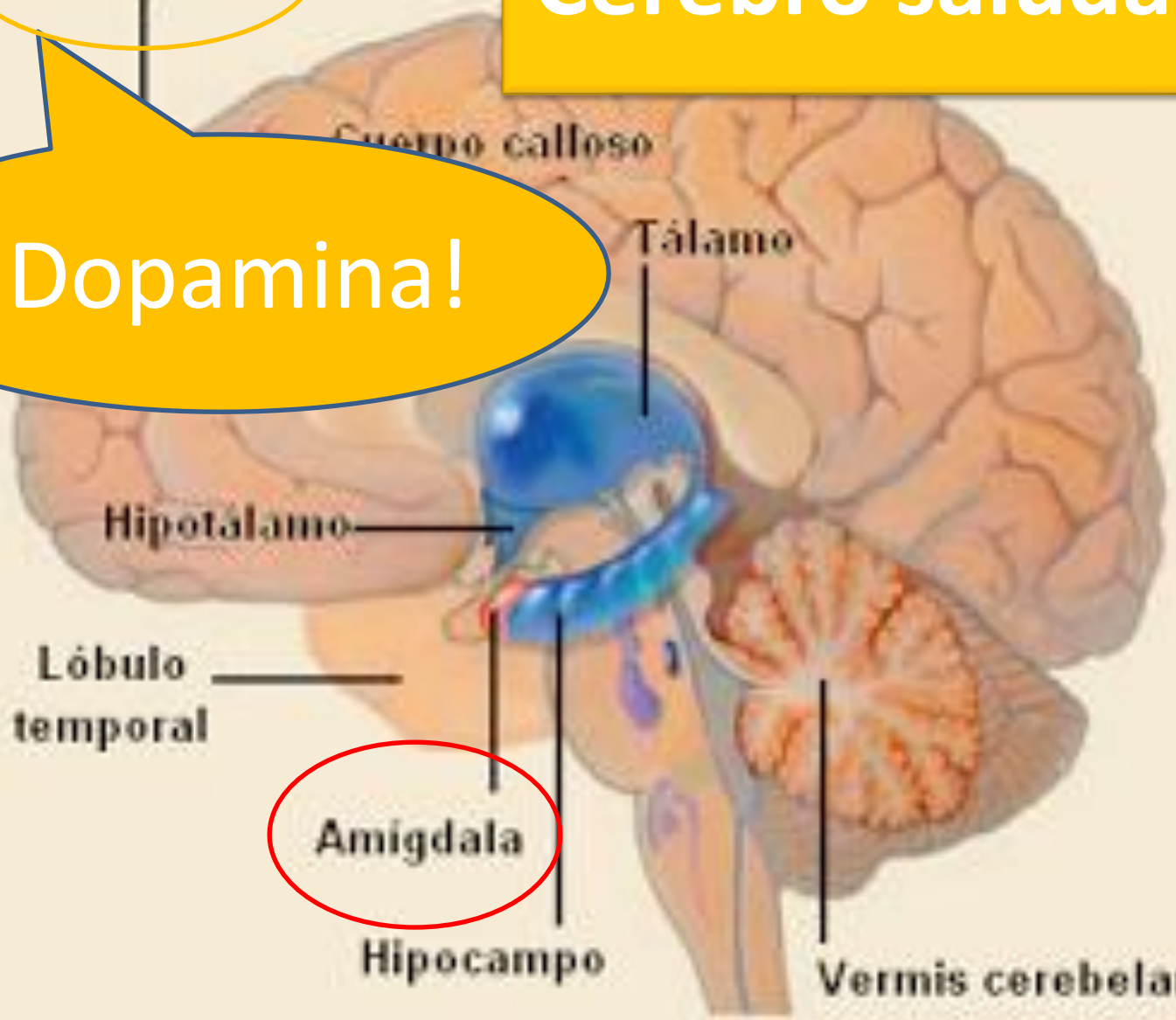
Hipotálamo

Lóbulo temporal

Amígdala

Hipocampo

Vermis cerebelar

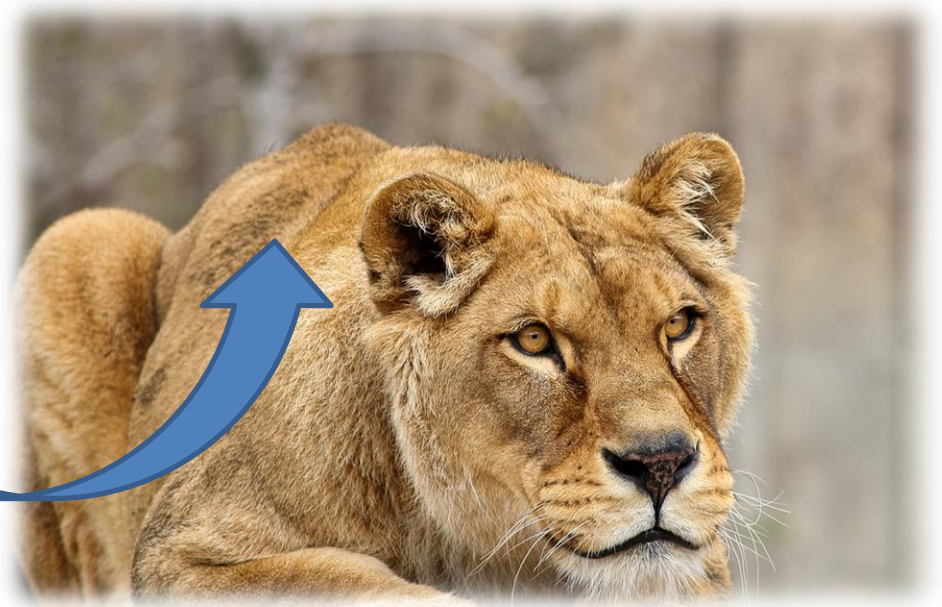


¿Qué **quieres** en vez de esto? **Visualizar**  
tu propósito

¿Y si sale bien?



¡Los recursos de  
la Dopamina!



**La motivación de alto voltaje**

A photograph of tennis player Rafael Nadal in a blue athletic outfit, wearing a headband and wristbands, holding a tennis racket. The background is a blurred stadium.

Se genera el **Estado** de  
flow

Además de la motivación,  
reforzar el buen **clima interior**

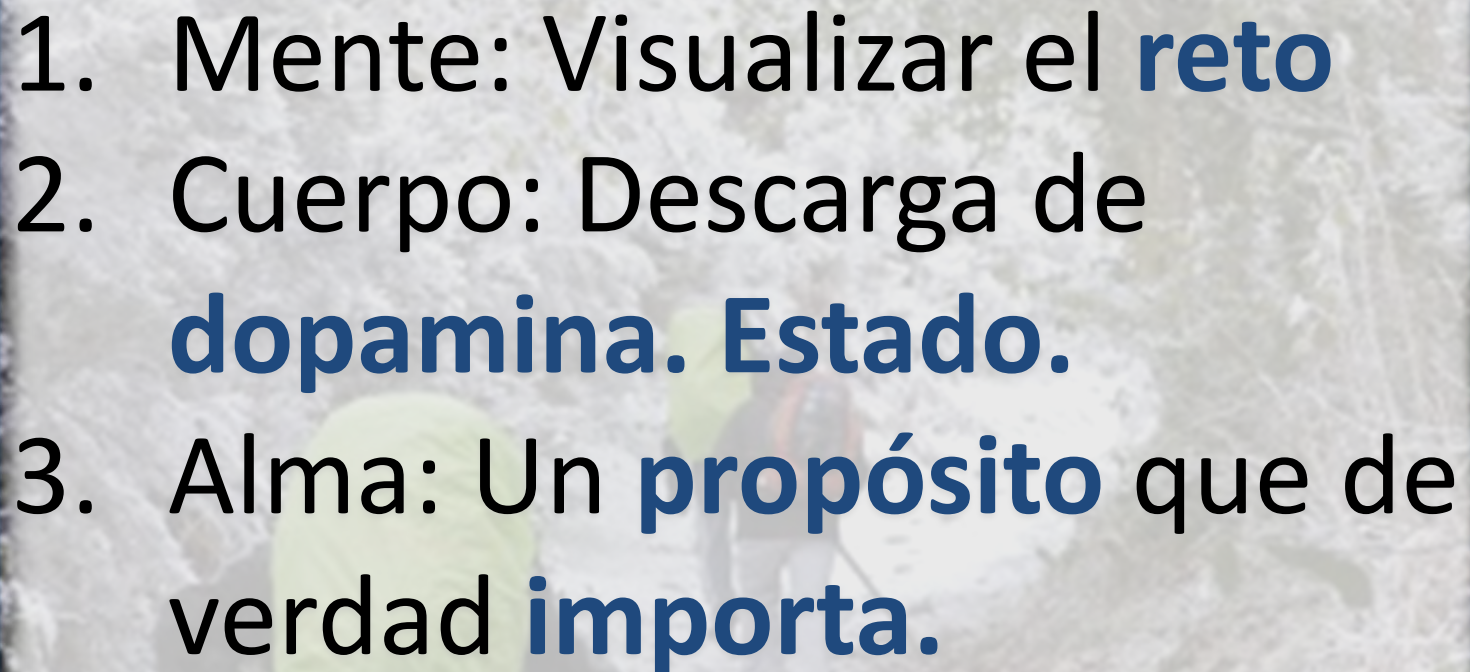
**Serenidad**

**Cuidado**

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



# Las tres dimensiones del **Flow**

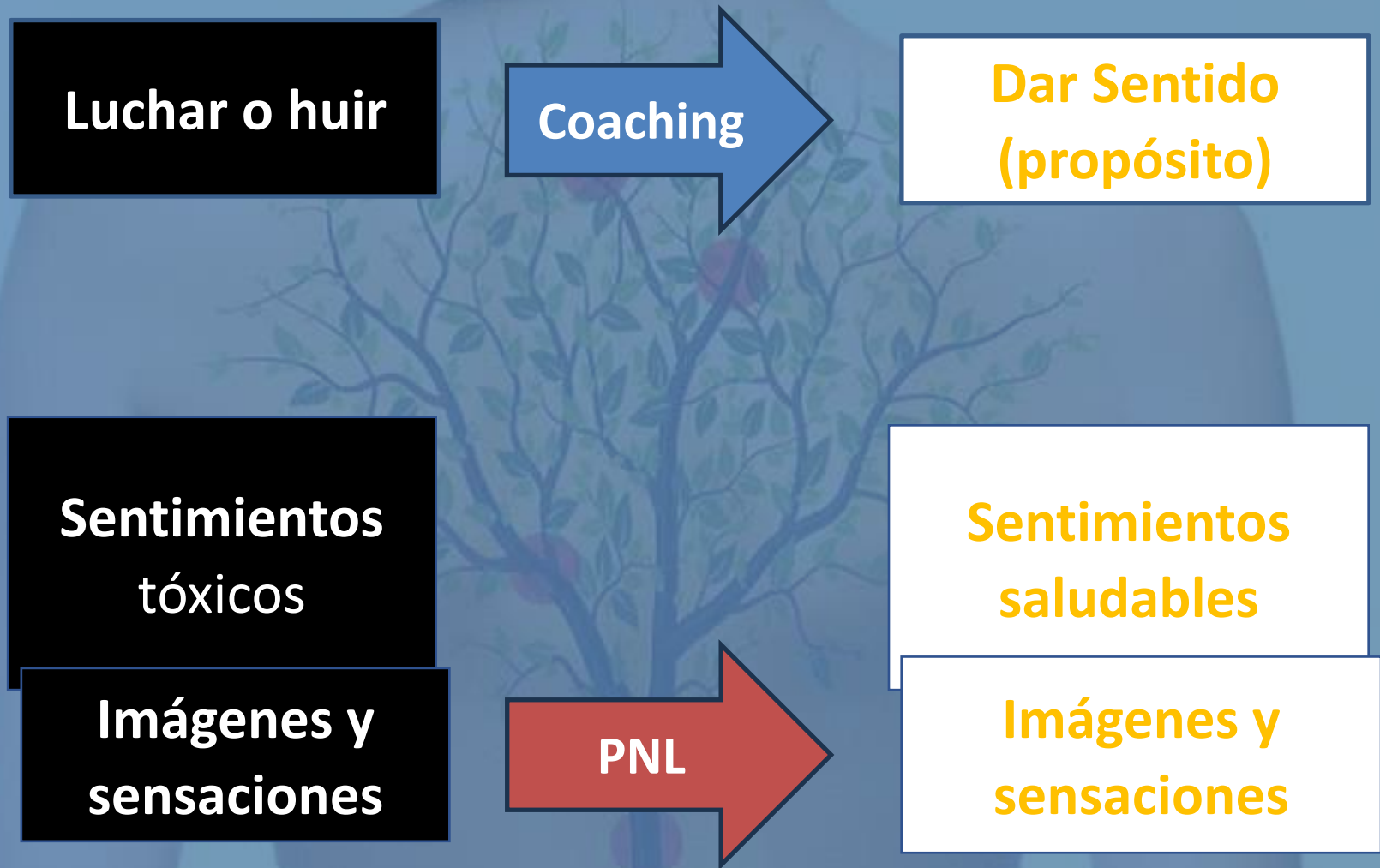
1. **Mente:** Visualizar el **reto**
  2. **Cuerpo:** Descarga de **dopamina. Estado.**
  3. **Alma:** Un **propósito** que de verdad **importa.**
- 





Coaching  
con PNL  
¿Cómo lo  
consigue?

# El efecto del Coaching con PNL



# Juego interior

## 1. Consciencia (del estado de miedo)

Intención positiva y aceptación.

## 2. Cuestionamiento

¿Qué es lo que quiero? (esencia)

## 3. Construcción (del estado de alta vibración)

Tu inspiración brota desde tu esencia

**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

# El lenguaje está lleno de imágenes

Daniel Álvarez Lamas

¿Qué casa te gusta más?

## ¿Qué casa te gusta más?

- La casa 1 es pintoresca y posee un notable esplendor. Puedes ver que tiene un jardín muy cuidado y colorido, con árboles, césped y arbustos de variados tonos de verde. La casa es muy luminosa y acogedora. Toda ella tiene un brillo muy especial. Desde la perspectiva del gasto en calefacción, es muy soleada. Lo único, que no la veo preparada para fiestas infantiles.



## ¿Qué casa te gusta más?

- La casa 2 es agradable y silenciosa. Está situada en una zona alejada del tráfico y del ruido. Su organización es única, está diseñada como si fuera una orquesta bien afinada, y el jardín y las zonas exteriores hablan por sí mismas. La casa tiene todas las características que cualquiera le pide a este tipo de hogares y nos han dicho que este constructor tiene un nivel de calidad en sintonía con el precio.

## ¿Qué casa te gusta más?

- La casa 3 ha sido bien construida por una empresa con una sólida reputación. Es acogedora gracias a todos los detalles que han incorporado los dueños anteriores. Es amplia y uno se siente inmediatamente a gusto en su bien diseñada sala de estar. El jardín te ofrece una buena oportunidad para practicar la jardinería o simplemente para dar un paseo y tener la sensación de estar viviendo en el campo.

## VISUAL



VER  
IMAGINAR  
ENFOCAR  
APARIENCIA  
HORIZONTE  
PINTO RESCO  
VERLO CLARO  
BRUMOSO  
MOSTRAR  
LUMINOSO  
VISIBLEMENTE  
A PRIMERA VISTA  
APARECER  
ESCLARECER

## AUDITIVO



ESCUCHAR  
ME SUENA  
ME PREGUNTO  
ESTAR A TONO  
RESONANTE  
MENCIONAR  
SUENA FUERTE  
SOY TODO OÍDOS  
DISCUTIR  
TE ESCUCHO  
GRITAR  
HABLAR  
ARMONÍA  
LO HE ODIO

## KINESTESICO



CÁLIDO  
ACOGEDOR  
ABURRIDO  
APAGADO  
COJO LA IDEA  
LO PILLO  
FRIALDAD  
SIGO LA CORRIENTE  
SUAVE  
PESADO  
TIENE FUERZA  
INSENSIBLE  
SÓLIDO  
FIRME

# Dos formas de pensamiento, dos lenguajes internos

Ejemplo: **¿Qué es un equipo?**

“Un grupo de personas que trabajan juntos en pos de un objetivo común”

Verbal - DESCRIPTIVO



“Como una mano”

Imágenes - SIGNIFICADO



Ambos lenguajes se entrelazan

# Dos formas de pensamiento, dos lenguajes

Lógico

Verbal - secuencial

Descriptivo

(detallado)

Analítico – en piezas

(estructurado)

Disociado

**Objetivos, planes y  
tareas.**

**Auto-instrucciones.**

Simbólico

(Imaginación, metafórico)

Imagen

Global

Integrado

Asociado

Visualización



# ¿En qué consiste pensar?

## Dos lenguajes internos

- **Diálogo interno (lenguaje verbal)**
  - Para **definir y describir**.
  - Para dar **auto instrucciones**. Ancla para el cambio.
  - Es el que invoca a las imágenes, el vehículo de la **voluntad**.
- **Imaginación VAK**. Las **imágenes** / escenas. Son símbolos.
  - Se incluyen las metáforas
  - Los valores son símbolos poderosos.

*El lenguaje corriente incluye ambos.*

# ¿En qué consiste pensar?

## Tres lenguajes internos

- **Imaginación** – lenguaje de las imágenes / escenas (VAK).
- **Diálogo interno** (Lenguaje verbal)
- **Tercer lenguaje: Sentir** (estado y emociones).
  - El definitivo: es lo que te dice que has cambiado.

# El anclaje

## ¿Cómo grabar los aprendizajes?

- Visual: Imagen.
- Auditivo: Frase.
- Kinestésico: Gesto.
- Metáfora (me sentiré como...).
- Valor.





INTERNATIONAL  
COACHING COMMUNITY

# La neurociencia del coaching

## ¿Qué sucede en el cerebro?

Daniel Álvarez Lamas

## Bibliografía:

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

