

100 PROMPTS EFFECTIVOS PARA PSICOLOGÍA Y COACHING



Introducción

Acompañar procesos de cambio, facilitar el autoconocimiento o guiar a alguien en su toma de decisiones requiere preguntas inteligentes, estructura, empatía y recursos prácticos.

Esta guía te da 100 prompts diseñados para usar con inteligencia artificial como herramienta de apoyo en sesiones, diseño de ejercicios o trabajo personal.

Está pensada para **psicólogos, coaches, terapeutas, mentores, formadores y también personas que están en procesos de crecimiento personal o profesional.**

Los prompts están listos para usar con ChatGPT u otras herramientas similares. Te permiten ahorrar tiempo, generar ideas, estructurar ejercicios o explorar enfoques con más claridad.

¿Qué es un prompt?

Un **prompt** es una consigna que le das a una inteligencia artificial para que te devuelva una respuesta útil. En el contexto de psicología y coaching, puede servirte para:

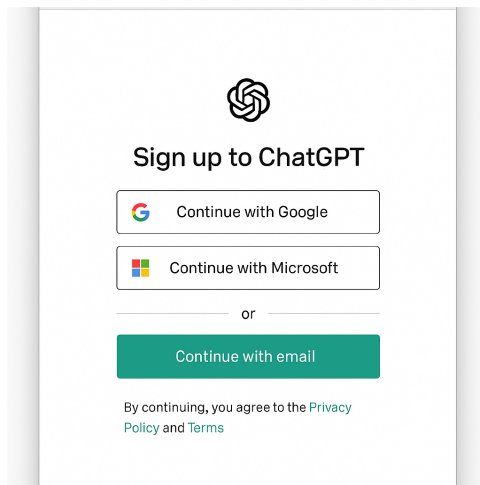
- Crear ejercicios de introspección
- Diseñar preguntas potentes para una sesión
- Escribir textos motivadores o reflexivos
- Estructurar talleres o dinámicas
- Encontrar metáforas o ejemplos claros
- Explorar emociones, bloqueos o creencias
- Organizar ideas para una intervención

Con esta guía podés:

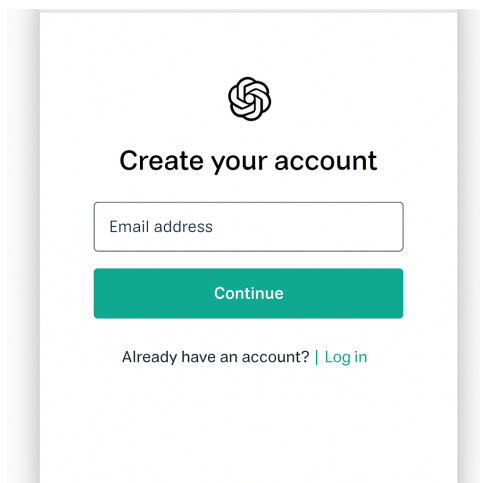
- Planificar sesiones
- Crear materiales personalizados para tus clientes
- Desarrollar recursos didácticos o inspiracionales
- Diseñar contenido para redes o newsletters
- Explorar nuevas formas de abordar un mismo tema
- Reflexionar sobre tu propio proceso

Cómo registrarse en ChatGPT (opción principal)

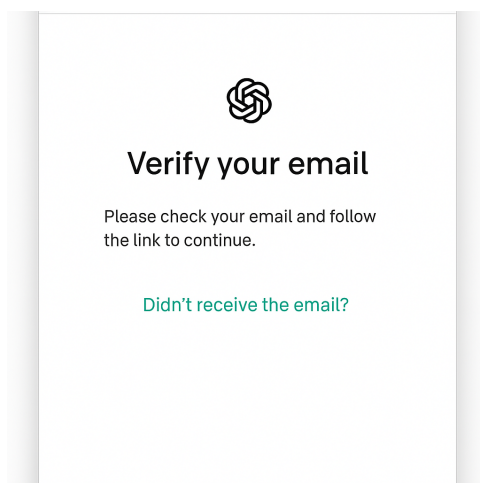
1. Entrá en <https://chat.openai.com>



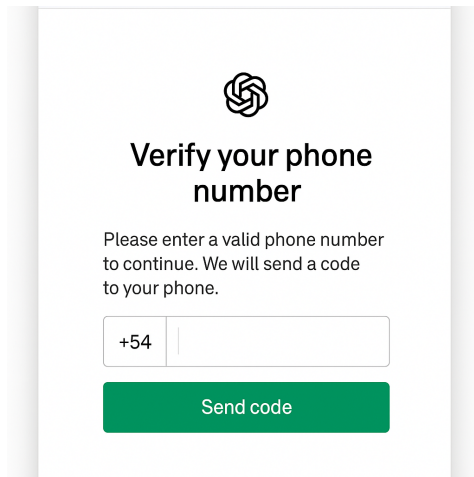
3. Hacé clic en Sign up



4. Elegí registrarte con email, cuenta de Google o Microsoft



6. Ingresá tu número de teléfono para verificar tu identidad

A screenshot of the OpenAI phone verification interface. At the top is the OpenAI logo. Below it, the text "Verify your phone number" is centered. Underneath, a message says: "Please enter a valid phone number to continue. We will send a code to your phone." There is a text input field with a dropdown menu showing "+54". Below the input field is a green button labeled "Send code".

Verify your phone number

Please enter a valid phone number to continue. We will send a code to your phone.

+54

Send code

7. ¡Listo! Ya podés empezar a escribir tus prompts

¿Dónde escribir los prompts?

Una vez dentro de ChatGPT, vas a ver una caja de texto abajo de todo. Ahí donde apuntamos con la flecha es donde se pega el prompt.



Escribís o pegás el texto, y tocás Enter. Vas a recibir una respuesta automática en segundos.

También podés pedirle que mejore o cambie el resultado:

"Hacelo más divertido", "traducilo al inglés", "ponelo en formato lista", "agregale emojis", etc.

¿Y si no quiero usar ChatGPT?

También podés usar estos prompts en otras plataformas de inteligencia artificial:

- [Eaxy.ai](#)
- [Claude.ai](#)
- [Deekseek.com](#)
- [Gemini \(Google\)](#)

El funcionamiento es el mismo: copiás, pegás y recibís una respuesta automática.

1. Prompt: Autoconocimiento Inicial en Coaching

Objetivo del Prompt

Ayudar a una persona a identificar sus fortalezas, debilidades y valores fundamentales para iniciar un proceso de mejora personal.

Ejemplos Reales de Uso

En una primera sesión de coaching, un coachee se sentía perdido. Se aplicó este prompt para descubrir sus puntos fuertes (liderazgo empático) y debilidades (temor a expresarse). Así, se marcaron los ejes para trabajar en las siguientes sesiones.

Palabras Clave

autoconocimiento, fortalezas, debilidades, valores

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un coach personal y elabora un ejercicio de autoconocimiento donde la persona enumere 5 fortalezas, 5 debilidades y 3 valores esenciales que rigen su vida, discutiendo cómo impactan sus decisiones diarias."

2. Prompt: Establecer Metas Personales Claras (SMART)

Objetivo del Prompt

Enseñar a definir objetivos concretos, medibles y alcanzables dentro de un proceso de coaching o terapia breve.

Ejemplos Reales de Uso

Un paciente con ansiedad deseaba mejorar su hábitos de sueño. Con la metodología SMART, fijó la meta de "Dormir 7 horas al menos 5 días a la semana en el próximo mes," monitorizando su avance con un diario del sueño.

Palabras Clave

metas SMART, objetivos claros, motivación, seguimiento

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un coach y guía a la persona para establecer 2 o 3 metas SMART (específicas, medibles, alcanzables, relevantes, con tiempo definido), relacionándolas con su bienestar y clarificando cómo medirá el progreso."

3. Prompt: Manejo de la Ira y Frustración

Objetivo del Prompt

Ayudar a una persona a reconocer sus detonantes de enojo y desarrollar técnicas para controlar reacciones impulsivas.

Ejemplos Reales de Uso

Un cliente se enfurecía con compañeros de trabajo ante el mínimo desacuerdo. Se le enseñaron técnicas de respiración, conteo regresivo y reformulación cognitiva. Logró reducir explosiones y comunicarse con asertividad.

Palabras Clave

ira, frustración, detonantes, control impulsivo

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un terapeuta breve y describe un ejercicio de manejo de ira: identificar el estímulo detonante, aplicar una pausa (respiración profunda, contar hasta 10) y usar un pensamiento alternativo para calmar la respuesta agresiva."

4. Prompt: Aumento de Autoestima Mediante Afirmaciones Positivas

Objetivo del Prompt

Enseñar al individuo a reprogramar patrones negativos de autopercepción con mensajes de valoración personal.

Ejemplos Reales de Uso

Una persona con baja autoestima repetía a diario mensajes del tipo "Soy capaz y merezco el éxito." Se complementaba con un diario de logros. Al mes, reportó más confianza al enfrentar entrevistas laborales y retos sociales.

Palabras Clave

autoestima, afirmaciones, reprogramación, valor personal

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un psicólogo y sugiere 5 afirmaciones positivas ajustadas a la situación de alguien con baja autoestima, explicando cómo y cuándo recitarlas para reforzar la creencia en sus capacidades."

5. Prompt: Coaching para la Toma de Decisiones Personales Importantes

Objetivo del Prompt

Proveer un método para que el coachee elija entre varias opciones de vida (cambio de trabajo, mudanza, etc.) con mayor claridad.

Ejemplos Reales de Uso

Una profesional dudaba si renunciar para emprender. Se aplicó el prompt para valorar pros y contras, impacto a corto y largo plazo, factores emocionales y económicos, facilitando la decisión con menor incertidumbre.

Palabras Clave

toma de decisiones, análisis, pros y contras, claridad

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un coach y diseña una estrategia para una gran decisión: listar ventajas y desventajas, imaginar el escenario ideal y el peor, evaluar valores personales y crear un plan de acción o contingencia."

6. Prompt: Terapia Breve de Solución de Problemas

Objetivo del Prompt

Enseñar a enfocarse en soluciones concretas a conflictos específicos, en lugar de centrarse demasiado en los orígenes.

Ejemplos Reales de Uso

Un paciente tenía problemas de comunicación en su relación de pareja. Se usó la terapia breve centrada en soluciones: semanalmente diseñaban acciones puntuales (como compartir 15 minutos de diálogo tranquilo). En pocas sesiones hubo mejoras tangibles.

Palabras Clave

terapia breve, soluciones, enfoque práctico, resultados

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un terapeuta breve y plantea un proceso de 4-6 sesiones donde se defina el problema principal, se imaginen resultados deseados y se apliquen pequeñas tareas semanales, evaluando los logros de forma inmediata."

7. Prompt: Coaching de Emociones en el Ámbito Laboral

Objetivo del Prompt

Ayudar a alguien a manejar el estrés, ansiedad o tristeza derivados del trabajo, manteniendo el equilibrio personal.

Ejemplos Reales de Uso

Un ejecutivo presentaba mucha ansiedad antes de presentaciones. Recibió coaching emocional para aceptar su nerviosismo, practicar ejercicios de respiración y estrategias de reencuadre. Gradualmente redujo su estrés y mejoró su desempeño.

Palabras Clave

emociones laborales, estrés, ansiedad, equilibrio

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un coach laboral y describe un plan de 3 pasos para que un profesional maneje sus emociones en el trabajo: reconocimiento de la emoción, técnicas de regulación (mindfulness, respiración) y autocompasión ante errores."

8. Prompt: Autoobservación y Análisis de Pensamientos Recurrentes Negativos

Objetivo del Prompt

Enseñar a registrar y desafiar la negatividad mental mediante un diario o planilla de autocontrol cognitivo.

Ejemplos Reales de Uso

Una persona con tendencia a pensamientos tipo "No soy bueno en nada" empezó un registro diario: anotaba el pensamiento, le daba una calificación de veracidad, y buscaba evidencias en contra. Descubrió que muchas veces su mente exageraba lo negativo.

Palabras Clave

autoobservación, pensamientos negativos, registro cognitivo, desafío

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un psicólogo cognitivo y diseña una hoja de registro para que el cliente anote el pensamiento negativo, la situación disparadora, la evidencia real de su veracidad y un contrapensamiento alternativo más objetivo."

9. Prompt: Resolución de Conflictos Interpersonales Mediante Mediación

Objetivo del Prompt

Guiar a dos personas en disputa a encontrar soluciones pacíficas, detectando intereses comunes y negociando acuerdos.

Ejemplos Reales de Uso

En un entorno familiar, dos hermanas se peleaban por la herencia. El terapeuta aplicó mediación: cada una expresó necesidades, buscaron puntos en común (mantener la armonía) y pactaron un reparto. Evitaron juicios largos y daños emocionales irreversibles.

Palabras Clave

resolución de conflictos, mediación, negociación, acuerdo

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un mediador neutral y describe un proceso de resolución en 4 pasos: escuchar a ambas partes sin juzgar, clarificar intereses y emociones, buscar soluciones conjuntas y firmar un acuerdo donde se comprometen a respetarlo."

10. Prompt: Empoderamiento Femenino en Sesiones de Coaching

Objetivo del Prompt

Enfocar el coaching en ayudar a mujeres a romper barreras internas y externas, potenciando su autoconfianza y liderazgo.

Ejemplos Reales de Uso

Una cliente deseaba postularse a un cargo directivo pero sentía inseguridad por estereotipos de género. Con ejercicios de revalorización y networking femenino, ganó la valentía necesaria, aplicó y obtuvo el puesto que anhelaba.

Palabras Clave

empoderamiento femenino, estereotipos, liderazgo, autoconfianza

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un coach especializado en mujeres profesionales y diseña un programa de 8 sesiones que ayude a identificar limitaciones sociales/personales, reprogramar creencias y trazar metas para alcanzar roles de liderazgo."

11. Prompt: Manejo de la Procrastinación con Técnicas de Coaching

Objetivo del Prompt

Enseñar a superar la postergación de tareas, estableciendo planes de acción y recompensas inmediatas.

Ejemplos Reales de Uso

Un estudiante siempre aplazaba sus entregas. Aprendió a dividir su proyecto en microtareas de 30 minutos, usar una app de control de tiempo y premiarse con un descanso corto. Dejó de acumular estrés al final.

Palabras Clave

procrastinación, microtareas, recompensas, plan de acción

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un coach de productividad y describe un sistema donde se definan lapsos cortos de trabajo (Pomodoro), metas diarias y pequeñas recompensas, combatiendo la tendencia a posponer obligaciones."

12. Prompt: Terapia Breve Centrada en Emociones (EFT)

Objetivo del Prompt

Aplicar una forma de terapia orientada a la sanación emocional, explorando sentimientos y reformulando patrones negativos.

Ejemplos Reales de Uso

Una mujer con problemas de apego tomó EFT. Identificó antiguas heridas emocionales de abandono y trabajó la reestructuración de su confianza afectiva. En pocas sesiones, sintió un avance notable en sus relaciones presentes.

Palabras Clave

terapia breve, EFT, emociones, reformulación

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un terapeuta EFT (Terapia Focalizada en Emociones) y describe cómo, en 6-8 sesiones, se exploran los sentimientos centrales, se validan las necesidades emocionales y se reconstruye la seguridad interna del cliente."

13. Prompt: Coaching para Equilibrio entre Vida Profesional y Personal

Objetivo del Prompt

Guiar al coachee a equilibrar sus responsabilidades laborales con su salud, familia y ocio, evitando el burnout.

Ejemplos Reales de Uso

Un alto directivo trabajaba 12 horas al día, descuidando la familia. Con el coach, definió límites, planificó tiempo de calidad y aprendió a delegar. Su estrés disminuyó y su relación familiar mejoró, sin afectar la productividad laboral.

Palabras Clave

equilibrio vida-trabajo, burnout, delegación, tiempo de calidad

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un coach de vida y diseña un plan para que un profesional alto ejecutivo estructure su semana, asignando horas a labores cruciales, delegando tareas secundarias y reservando espacios para ejercicio, familia y descanso."

14. Prompt: Programa de Asertividad y Comunicación Efectiva

Objetivo del Prompt

Enseñar a expresar necesidades y opiniones sin agresividad ni pasividad, manteniendo relaciones sanas.

Ejemplos Reales de Uso

Un empleado temía contradecir las ideas de su jefe y se mostraba pasivo. Con un curso de asertividad, aprendió frases claras, respetuosas y a defender su punto de vista. La comunicación interna fluyó mejor y se valoraron sus aportes.

Palabras Clave

asertividad, comunicación efectiva, respeto, relaciones sanas

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un coach en comunicación y elabora un taller de asertividad, con técnicas para emitir opiniones, rechazar peticiones o negociar desacuerdos de forma clara, serena y empática."

15. Prompt: Coaching Personal para la Superación de Miedos y Fobias

Objetivo del Prompt

Proveer un enfoque de acompañamiento y exposición gradual a los temores, reforzando la seguridad interior.

Ejemplos Reales de Uso

Un joven temía hablar en público, lo que frenaba su carrera. Mediante coaching, se definieron pasos: practicar discurso ante un pequeño grupo de amigos, luego participar en una conferencia reducida. Superó su fobia y realizó presentaciones más grandes con éxito.

Palabras Clave

miedos, fobias, exposición gradual, seguridad interior

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un coach especializado en fobias y describe un programa para vencer un miedo (p.e. hablar en público), incluyendo pequeñas exposiciones, refuerzos positivos y diálogos internos de autocompasión."

16. Prompt: Terapia Cognitivo-Conductual Breve para Ansiedad

Objetivo del Prompt

Enseñar a detectar patrones de pensamiento que sostienen la ansiedad y aplicar técnicas de reestructuración y exposición.

Ejemplos Reales de Uso

Una mujer con ansiedad social revisaba sus pensamientos de "haré el ridículo" o "todos me juzgan." La TCC breve la ayudó a cuestionar esa generalización y a exponerse paulatinamente a reuniones. Redujo los síntomas de manera notable en pocas semanas.

Palabras Clave

TCC, ansiedad, reestructuración cognitiva, exposición

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un psicólogo cognitivo-conductual y diseña un tratamiento breve (6-8 sesiones) donde se identifiquen distorsiones de pensamiento, se realicen experimentos conductuales y se evalúe la mejora de la ansiedad en escenarios reales."

17. Prompt: Entrenamiento en “Mindfulness” para la Reducción del Estrés

Objetivo del Prompt

Enseñar la práctica de la atención plena para calmar la mente y reconectar con el presente, disminuyendo la rumiación.

Ejemplos Reales de Uso

Un emprendedor con estrés constante comenzó a dedicar 10 minutos diarios a la respiración consciente. Aprendió a observar sus pensamientos sin juzgarlos. En un mes, reportó mejor claridad mental y control de la ansiedad en momentos críticos de su negocio.

Palabras Clave

mindfulness, atención plena, rumiación, respiración

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un instructor de mindfulness y explica una rutina diaria de 10-15 minutos: técnica de respiración consciente, escaneo corporal y observación de pensamientos sin juzgar, orientada a reducir el estrés."

18. Prompt: Coaching de Orientación Vocacional para Jóvenes

Objetivo del Prompt

Ayudar a identificar intereses, habilidades y aspiraciones de un joven para guiar su elección académica o laboral.

Ejemplos Reales de Uso

Un estudiante de bachillerato estaba indeciso. Con un test de intereses y una exploración de valores, descubrió pasión por la naturaleza y la innovación. Decidió estudiar Ingeniería Ambiental, motivado y seguro de su elección.

Palabras Clave

orientación vocacional, jóvenes, intereses, elección académica

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un orientador vocacional y diseña un proceso de 3-5 sesiones: exploración de intereses, test de habilidades, entrevistas a profesionales de campos varios y reflexiones de valores personales, ayudando a un joven a decidir su rumbo."

19. Prompt: Resolución de Conflictos de Pareja Breve (Coaching de Relaciones)

Objetivo del Prompt

Proponer sesiones enfocadas en problemas de comunicación o desacuerdos específicos, buscando soluciones prácticas.

Ejemplos Reales de Uso

Una pareja discutía por la gestión del dinero. En terapia breve, definieron roles claros (quién paga qué) y un presupuesto compartido. Cada semana revisaban avances. Evitaron disputas continuas y fortalecieron la coordinación financiera.

Palabras Clave

conflictos de pareja, terapia breve, comunicación, soluciones prácticas

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un terapeuta de pareja y describe un modelo de 4-6 sesiones donde se identifique el problema principal (p.ej., comunicación deficiente), se propongan acuerdos concretos y se dé seguimiento semanal a esos compromisos."

20. Prompt: Coaching para la Aceptación de Cambios Vitales (Jubilación, Mudanza, Divorcio)

Objetivo del Prompt

Enseñar a abordar transiciones significativas, procesando las emociones y replanteando objetivos de vida.

Ejemplos Reales de Uso

Una persona recientemente jubilada se sentía sin propósito. Con el coaching, descubrió pasiones postergadas (pintura) y planificó un retiro activo, explorando voluntariados y viajes. Recuperó entusiasmo y mentalidad positiva en esta nueva etapa.

Palabras Clave

cambios vitales, aceptación, replanteo de objetivos, transición

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un coach de transición y diseña un acompañamiento de varias sesiones para alguien que vive un cambio drástico (jubilación, divorcio), facilitando la elaboración emocional y la definición de nuevas metas personales."

21. Prompt: Coaching de Resiliencia Frente a Situaciones Adversas

Objetivo del Prompt

Mostrar cómo fortalecer la capacidad de sobreponerse a crisis, fracasos o pérdidas, saliendo fortalecido.

Ejemplos Reales de Uso

Un emprendedor fracasó en su primer negocio. Con coaching de resiliencia, revisó lo aprendido, conectó con su red de apoyo y planificó un segundo intento con menos miedo. Logró ver el fracaso como escalón de aprendizaje en lugar de un final.

Palabras Clave

resiliencia, crisis, fracasos, fortalecimiento

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un coach de resiliencia y describe ejercicios que permitan revisar una crisis vivida, identificar recursos internos (optimismo, red de apoyo) y establecer una visión de futuro con lecciones positivas."

22. Prompt: Terapia Breve con Foco en la Comunicación Asertiva Familiar

Objetivo del Prompt

Enseñar a familias a expresarse sin ofender, a escuchar con empatía y a resolver tensiones cotidianas.

Ejemplos Reales de Uso

Un adolescente y sus padres peleaban por la falta de límites y órdenes autoritarias. Aplicando técnicas de comunicación asertiva, establecieron reuniones semanales de 20 minutos, con turnos para cada uno, logrando conciliar normas y libertad.

Palabras Clave

terapia familiar, comunicación asertiva, empatía, tensiones

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un terapeuta familiar y diseña unas sesiones centradas en la mejora de comunicación, uso de mensajes 'yo' en lugar de acusaciones, escucha activa y resolución de pequeños conflictos diarios con el mínimo de fricción."

23. Prompt: Coaching de Ventas con Enfoque Emocional

Objetivo del Prompt

Enseñar a vendedores a gestionar sus emociones (miedo al rechazo, euforia desmedida) y a empatizar con el cliente.

Ejemplos Reales de Uso

Un comercial sufría ansiedad ante la idea de ser rechazado. Con coaching, aprendió autorregulación emocional y técnicas de rapport. Aumentó su tasa de cierre y redujo el estrés en cada interacción comercial.

Palabras Clave

coaching de ventas, emoción, rapport, miedo al rechazo

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un coach de ventas y desarrolla un programa donde el vendedor identifique sus reacciones emocionales antes y después de cada contacto con el cliente, use ejercicios de respiración y aplique empatía genuina para aumentar cierres."

24. Prompt: Programa de Entrenamiento en Inteligencia Emocional para Adolescentes

Objetivo del Prompt

Crear talleres para que los jóvenes aprendan a reconocer y expresar sus emociones, construyendo habilidades sociales.

Ejemplos Reales de Uso

En un colegio, se ofrecieron clases semanales de IE a adolescentes: usaron role-play, diarios emocionales y debates sobre cómo manejar la tristeza o rabia. Mejoró la convivencia y bajaron los conflictos en pasillos.

Palabras Clave

inteligencia emocional, adolescentes, reconocimiento, habilidades sociales

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un psicopedagogo y diseña 6 talleres para adolescentes, con dinámicas que les permitan identificar sus emociones, empatizar con sus compañeros y responder asertivamente en situaciones de tensión."

25. Prompt: Coaching para Equilibrar Pensamiento Lógico y Emocional

Objetivo del Prompt

Enseñar a no dejarse llevar solo por la emoción o solo por la razón, encontrando un balance en decisiones.

Ejemplos Reales de Uso

Una mujer tomaba decisiones exclusivamente basadas en su intuición, a veces con poca consistencia. El coach incorporó un "proceso de razonamiento en 5 pasos," además de validar sus corazonadas. Logró un punto medio, reduciendo decisiones precipitadas.

Palabras Clave

equilibrio, pensamiento lógico, emoción, decisiones integrales

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un coach integrador y describe un método para sopesar datos racionales (hechos, pros/cons) y la voz emocional (intuiciones, sensaciones), combinándolos para decidir con coherencia y menor arrepentimiento."

26. Prompt: Terapia Breve para Personas con Culpa Excesiva

Objetivo del Prompt

Ayudar a quienes se sienten responsables de situaciones pasadas o ajenas, mitigando la culpa no funcional.

Ejemplos Reales de Uso

Un joven se culpaba por no haber estado con un familiar antes de fallecer. En terapia breve, exploró la realidad de su imposibilidad, validó su tristeza y practicó el perdón a sí mismo. Ganó paz y comprendió que su culpa era autoinfligida y no real.

Palabras Clave

culpa, perdón, responsabilidad, terapia breve

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un terapeuta breve y describe una intervención en la que el paciente identifica la culpa irracional, la contrasta con los hechos, practica ejercicios de perdón personal y de liberación emocional."

27. Prompt: Coaching para el Afrontamiento de la Muerte o Duelo

Objetivo del Prompt

Acompañar a una persona en la aceptación de la pérdida de un ser querido, elaborando el duelo y reubicando emociones.

Ejemplos Reales de Uso

Una clienta perdió a su madre. El coaching se centró en reconectar con los recuerdos positivos, reformular la ausencia y planificar rituales personales de homenaje. Así, pudo seguir con su vida sin negar el dolor, pero integrándolo con mayor serenidad.

Palabras Clave

duelo, pérdida, aceptación, rituales

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un coach que acompaña un duelo: sugiere pasos para que la persona exprese su dolor de forma segura, rinda homenaje al ser querido y, poco a poco, retome su rutina con la memoria integrada."

28. Prompt: Desarrollo de Liderazgo Positivo en Ambientes Educativos

Objetivo del Prompt

Formar docentes o directivos de escuelas en habilidades de liderazgo positivo, motivando a alumnos y colegas.

Ejemplos Reales de Uso

Un director de escuela impulsó un clima más democrático: escuchó a profesores y estudiantes en un consejo conjunto, premiando iniciativas de mejora académica. Se redujo el ausentismo escolar y aumentó la participación estudiantil.

Palabras Clave

liderazgo positivo, ambiente educativo, motivación, escucha

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un consultor de liderazgo escolar y diseña un programa donde directores y docentes adquieran herramientas para inspirar a sus equipos, generar espacios de participación estudiantil y reconocer logros de la comunidad educativa."

29. Prompt: Coaching para la Superación de Miedo Escénico en Artistas

Objetivo del Prompt

Enseñar a cantantes, actores o conferencistas a manejar la ansiedad antes de salir a escena, incrementando su autoconfianza.

Ejemplos Reales de Uso

Un músico se paralizaba al subir al escenario. Con técnicas de visualización positiva, respiración diafragmática y “ensayos mentales,” redujo su pánico y logró conciertos exitosos. Reportó mayor disfrute y conexión con el público.

Palabras Clave

miedo escénico, visualización, artista, autoconfianza

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un coach de performance y diseña un plan de 4-6 sesiones para un artista que sufre nervios o pánico escénico, incluyendo visualizaciones positivas, entrenamiento en respiración y preparación mental para shows."

30. Prompt: Terapia Breve para Parejas con Dificultades de Comunicación

Objetivo del Prompt

Enseñar a la pareja a usar métodos de escucha activa, validación y resolución de desacuerdos sin escaladas emocionales.

Ejemplos Reales de Uso

Una pareja se gritaba al discrepar. En la terapia, aprendieron el “método de la escucha y repetición”: uno hablaba, el otro repetía lo escuchado. Así confirmaron si comprendían y redujeron malentendidos, restableciendo la armonía.

Palabras Clave

pareja, comunicación, escucha activa, validación

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un terapeuta de pareja y describe cómo en 5-8 sesiones enseñar herramientas de comunicación, como la técnica ‘Te escucho y repito’, reglas de turnos y un espacio de negociación semanal para evitar la escalada de conflictos."

31. Prompt: Coaching para Emprendedores con Síndrome del Impostor

Objetivo del Prompt

Ayudar a emprendedores a superar la sensación de no merecer el éxito o de ser un fraude, reconociendo sus logros reales.

Ejemplos Reales de Uso

Una emprendedora vivía con miedo de “ser descubierta” como inexperta. En las sesiones, revalorizó su experiencia y listó hechos concretos de su competencia. Creó un diario de logros diarios y mantras de autoafirmación. Mejoró su seguridad y pitch con inversores.

Palabras Clave

síndrome del impostor, emprendedores, autoafirmación, logros

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un coach de emprendimiento y elabora un plan en el que el emprendedor registre sus triunfos semanales, reciba feedback positivo y confronte la idea de ‘no ser suficiente,’ transformando la duda en impulso de mejora."

32. Prompt: Terapia Breve de Exposición para Fobia a Volar

Objetivo del Prompt

Proponer pasos graduales donde el paciente se acostumbre a imaginar, ver, y finalmente realizar vuelos con menor ansiedad.

Ejemplos Reales de Uso

Un hombre evitaba viajes por pánico a los aviones. Aplicando exposición sistemática: primero videos de despegues, luego visitar un simulador, hasta tomar un vuelo corto con apoyo de relajación. Logró volar a destinos importantes sin ataques de pánico.

Palabras Clave

exposición, fobia a volar, pasos graduales, simulación

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un terapeuta cognitivo-conductual y establece un plan donde el paciente confronte de forma escalonada la fobia a volar: visualizaciones, simuladores, acompañamiento en un vuelo real y técnicas de relajación para cada etapa."

33. Prompt: Coaching para el Manejo de Relaciones Tóxicas

Objetivo del Prompt

Ayudar a alguien a identificar dinámicas insanas, imponer límites y decidir si mantener, transformar o cortar ese vínculo.

Ejemplos Reales de Uso

Una persona sufría manipulaciones constantes de un amigo. El coach le enseñó a identificar señales de control, a rehusar peticiones abusivas y a establecer límites firmes. Descubrió que la relación era insostenible y decidió alejarse con menor culpa.

Palabras Clave

relaciones tóxicas, límites, manipulación, decisión

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un coach de relaciones y describe un proceso de 4-6 sesiones para evaluar la toxicidad en un vínculo, detectar conductas abusivas, establecer límites claros y decidir una ruta (mejorar la comunicación, o alejarse si no se respetan los límites)."

34. Prompt: Entrenamiento de la Escucha Empática para Mediadores

Objetivo del Prompt

Capacitar a mediadores en la habilidad de escuchar activamente las emociones detrás de las palabras, facilitando acuerdos.

Ejemplos Reales de Uso

Un mediador comunitario se formó en escucha empática: daba espacio a cada parte para expresar su sentir, repetía lo comprendido y validaba la emoción. Muchas disputas vecinales se resolvieron al sentirse ambas partes verdaderamente escuchadas y respetadas.

Palabras Clave

escucha empática, mediadores, validación, acuerdos

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un instructor de mediación y propone ejercicios donde los mediadores practican escuchar al otro, reflejar sus emociones y necesidades sin juzgar, para luego guiar la conversación hacia soluciones cooperativas."

35. Prompt: Coaching de Cariño Propio (Self-Compassion)

Objetivo del Prompt

Enseñar a cultivar la compasión hacia uno mismo, reduciendo la autocrítica severa y el perfeccionismo excesivo.

Ejemplos Reales de Uso

Un estudiante se autoculpaba ferozmente al no sacar máximas notas. Aprendió técnicas de autoempatía: hablarse a sí mismo como a un amigo, validar su esfuerzo y su humanidad. Dejó de hundirse en la culpa y afrontó exámenes con mayor serenidad.

Palabras Clave

autocompasión, autoempatía, perfeccionismo, reducción de crítica

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un coach de bienestar y diseña un plan de autocompasión: ejercicios diarios de diálogo interno amable, recordatorios de humanidad compartida y sustitución de la voz crítica por una voz de apoyo interno."

36. Prompt: Terapia Breve para Trastornos Alimentarios Leves

Objetivo del Prompt

Abordar comportamientos de restricción o sobreingesta en sus inicios, promoviendo hábitos saludables y mejor imagen corporal.

Ejemplos Reales de Uso

Una joven empezaba a vomitar tras comer en ocasiones. Se intervino de forma temprana con terapia breve, replanteando su relación con la comida y su autoconcepto. Se evitó que avanzara a un trastorno grave, recuperando un equilibrio en su alimentación.

Palabras Clave

trastornos alimentarios, imagen corporal, hábitos, intervención temprana

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un psicólogo especialista y sugiere un protocolo de 8-10 sesiones para conductas alimentarias desadaptadas iniciales, combinando psicoeducación, autorregistro de comidas y reestructuración de creencias sobre la imagen corporal."

37. Prompt: Entrenamiento en Resolución Colaborativa de Problemas

Objetivo del Prompt

Enseñar a grupos o parejas una técnica para enfrentar conflictos buscando soluciones conjuntas en lugar de competir.

Ejemplos Reales de Uso

Un equipo de diseño y uno de desarrollo chocaban por plazos. Aprendieron la resolución colaborativa: definieron la necesidad mutua (productividad), exploraron intereses (tiempos, calidad), y generaron una solución de cronograma compartido. Mejoró la armonía interdepartamental.

Palabras Clave

resolución colaborativa, problemas, intereses, acuerdos

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un facilitador y explica la metodología en 5 pasos: definir el problema, explorar necesidades de ambas partes, generar ideas sin juzgar, evaluar pros/contras, elegir una solución consensuada y verificar el compromiso."

38. Prompt: Cómo Implementar un Diálogo Interno Positivo (Técnica del Espejo)

Objetivo del Prompt

Proveer una dinámica donde la persona se dirige mensajes positivos y refuerza su autoconcepto, transformando la voz interna.

Ejemplos Reales de Uso

Un ejecutivo inseguro usaba la técnica del espejo: cada mañana se miraba y verbalizaba 2 cualidades suyas y un propósito del día. Al mes, notó mayor seguridad al negociar con clientes. Disminuyó la autocrítica que antes lo paralizaba.

Palabras Clave

diálogo interno, espejo, autoconcepto, refuerzo positivo

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un coach de autoestima y describe el ejercicio 'técnica del espejo': la persona se mira, afirma 2-3 virtudes o logros del día y un objetivo breve, reforzando un diálogo interno amable y constructivo."

39. Prompt: Manejo Emocional para Niños con Rabietas

Objetivo del Prompt

Explicar métodos de contención y educación emocional para infantes que expresan el enojo con berrinches repetitivos.

Ejemplos Reales de Uso

Un niño de 4 años hacía rabietas ante límites. Los padres aprendieron a nombrar la emoción ("Veo que estás muy enojado") y ofrecer un rincón de calma con juguetes sensoriales. Las pataletas bajaron en frecuencia y el niño desarrolló mayor control emocional.

Palabras Clave

rabietas, niños, contención, educación emocional

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un psicólogo infantil y sugiere 3-4 estrategias para abordar las rabietas: reconocer la emoción, ofrecer un espacio de calma, poner límites firmes y reforzar cuando el niño se autorregula de forma adecuada."

40. Prompt: Coaching para Desbloquear la Creatividad y Vencer el Bloqueo Artístico

Objetivo del Prompt

Acompañar a artistas o creadores que sufren estancamiento, para redescubrir su inspiración y lograr fluidez creativa.

Ejemplos Reales de Uso

Un escritor se hallaba en blanco sin poder avanzar su novela. Con un coach, experimentó ejercicios de escritura libre, cambió rutinas y probó lecturas nuevas. Recuperó la chispa creativa y completó un capítulo crucial.

Palabras Clave

creatividad, bloqueo artístico, inspiración, fluidez

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un coach creativo y diseña un plan de 6 sesiones con tareas como 'free writing' diario, cambiar de escenario de trabajo y explorar referencias artísticas distintas, para superar el bloqueo y reactivar la musa."

41. Prompt: Entrenamiento en Resiliencia para Equipos Deportivos

Objetivo del Prompt

Enseñar a deportistas a manejar la presión, superar derrotas y mantener la motivación colectiva.

Ejemplos Reales de Uso

Un equipo de baloncesto que encadenó derrotas adoptó un programa de resiliencia mental: visualizaciones positivas, refuerzo de compañerismo y aprendizaje de cada error. Lograron revertir su racha y llegaron a semifinales del torneo.

Palabras Clave

resiliencia deportiva, presión, motivación, colectivo

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un coach deportivo y describe un programa de resiliencia para un equipo: sesiones de visualización tras cada entrenamiento, fijación de objetivos compartidos y foros de retroalimentación de errores para crecer en lugar de desmoralizarse."

42. Prompt: Terapia Breve para el Manejo de la Culpa por Adicciones Pasadas

Objetivo del Prompt

Enseñar a alguien que superó una adicción a liberarse del resentimiento consigo mismo y favorecer la reconciliación personal.

Ejemplos Reales de Uso

Un exalcohólico se culpaba por daños familiares causados en el pasado. Con unas sesiones, exploró el perdón hacia sí mismo y planes de reparación. Empezó acciones de acercamiento con su familia y encontró cierta paz interior.

Palabras Clave

culpa, adicciones, reparación, perdón interno

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un terapeuta de adicciones y diseña un protocolo breve en el que se revisen las conductas adictivas pasadas, se reconozcan los daños causados y se trabaje la autocompasión y la definición de acciones de reparación y reconciliación."

43. Prompt: Coaching para Afrontar el Miedo al Fracaso en Emprendedores

Objetivo del Prompt

Ayudar a emprendedores a combatir la parálisis por miedo a equivocarse, promoviendo la acción y aceptación de riesgos calculados.

Ejemplos Reales de Uso

Una emprendedora posponía el lanzamiento de su producto por terror al rechazo del mercado. Con un plan de testeo mínimo, recibió feedback real y realizó correcciones. Se dio cuenta de que no todo era un desastre y pudo lanzar con confianza.

Palabras Clave

miedo al fracaso, emprendedores, acción, riesgos calculados

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un coach de emprendimiento y diseña un proceso de 5 sesiones donde se identifique la raíz del miedo, se plantee un prototipo o test a pequeña escala y se practique la mentalidad de 'prueba y aprendizaje' en lugar de 'todo o nada.'"

44. Prompt: Terapia Cognitiva para Fobias Sociales

Objetivo del Prompt

Orientar al cliente a reestructurar sus pensamientos sobre la interacción social y realizar exposiciones graduales a eventos sociales.

Ejemplos Reales de Uso

Un hombre evitaba fiestas y reuniones de trabajo. La terapia cognitiva reveló que pensaba "todos me juzgan." Se planificaron salidas a cafeterías con amigos de confianza, luego a eventos con más gente. Logró regular la ansiedad y mejorar su red de contactos.

Palabras Clave

fobia social, reestructuración, exposición, ansiedad

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un terapeuta y propone un programa de 8-10 sesiones centrado en identificar distorsiones sociales ('me van a rechazar'), reencuadrar esos pensamientos y emprender exposiciones controladas a situaciones sociales."

45. Prompt: Coaching de Resiliencia Empresarial tras un Despido o Quiebra

Objetivo del Prompt

Enseñar a un profesional afectado por el desempleo o la quiebra de su negocio a reconstruir su vida laboral y mentalidad positiva.

Ejemplos Reales de Uso

Un directivo cesado por recorte se sentía fracasado. El coach le ayudó a ver sus logros previos, actualizar su red y CV. Redefinió su propuesta de valor y en 3 meses consiguió un nuevo puesto en otra empresa, reconociendo el despido como un golpe, pero no el fin de su carrera.

Palabras Clave

resiliencia, despido, quiebra, reconstrucción

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un coach laboral y diseña un plan de 6 sesiones para alguien que fue despedido o cuyo negocio quebró, enfocándose en procesar la frustración, redefinir su marca personal y trazar un plan de búsqueda activa u otro emprendimiento."

46. Prompt: Entrenamiento en Empatía y Validación Emocional

Objetivo del Prompt

Enseñar a un individuo o equipo a validar las emociones de otros, generando conexiones más profundas y confianzudas.

Ejemplos Reales de Uso

Un líder de ventas comenzó a practicar la frase "entiendo que te sientas así" con sus subordinados cuando expresaban estrés. Esto aumentó la cercanía y la disposición de los empleados a buscar soluciones. Dejó de trivializar sus problemas y fomentó unión.

Palabras Clave

empatía, validación, conexión, confianza

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un coach de relaciones y plantea dinámicas donde los participantes escuchen la emoción del otro, respondan validando ('Veo que estás molesto y lo comprendo') y busquen colaborativamente estrategias de apoyo, sin juzgar."

47. Prompt: Coaching de Manejo de Tiempo y Enfoque (Productividad Personal)

Objetivo del Prompt

Guiar a alguien con problemas de dispersión y procrastinación hacia rutinas organizadas y metas diarias concretas.

Ejemplos Reales de Uso

Un diseñador se distraía con redes sociales. Aplicó la técnica Pomodoro y un plan de bloques: 25 min de trabajo, 5 de pausa. Registró mejoras: finalizó proyectos antes de lo previsto y evitó el estrés de última hora.

Palabras Clave

productividad, manejo de tiempo, enfoque, técnica Pomodoro

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un coach de efectividad y elabora un plan para un profesional con problemas de retrasos: definir bloques de tiempo de trabajo intenso, descansos cortos, establecer prioridades diarias y un sistema de revisión vespertina."

48. Prompt: Facilitación de Acuerdos en Familias Reconstituidas (Hijos de Matrimonios Previos)

Objetivo del Prompt

Enseñar a manejar tensiones y roles en familias que surgen de nuevas uniones, con hijos provenientes de relaciones anteriores.

Ejemplos Reales de Uso

En una familia reconstituida, existían roces por la autoridad del padrastro sobre los hijos de la madre. Con mediación y reglas consensuadas de disciplina, se redujeron los conflictos y se creó un clima más estable de convivencia.

Palabras Clave

familia reconstituida, tensiones, mediación, reglas

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un terapeuta familiar y explica un proceso de mediación donde cada miembro (pareja, hijos) exprese sus necesidades, se definan límites y se acuerden pautas de convivencia, evitando resentimientos en la nueva dinámica."

49. Prompt: Acompañamiento Emocional a Enfermos Crónicos (Coaching de Salud)

Objetivo del Prompt

Guiar a pacientes con dolencias crónicas a mantener una visión esperanzadora y hábitos positivos sin caer en desánimo total.

Ejemplos Reales de Uso

Un hombre con diabetes sentía desmotivación para cuidarse. Con coaching, estableció minihábitos de dieta y ejercicio, se enfocó en objetivos semanales y celebró pequeñas mejorías de su glucosa. Su actitud se tornó activa y optimista.

Palabras Clave

enfermedad crónica, coaching de salud, motivación, minihábitos

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un coach de salud y describe un proceso de acompañamiento a un paciente crónico, enfocándose en metas realistas de autocuidado, refuerzo emocional y celebración de avances, fomentando una actitud proactiva frente a la enfermedad."

50. Prompt: Terapia Breve Enfocada en la Reconciliación Personal (Autoforgiveness)

Objetivo del Prompt

Tratar la autocrítica extrema y la culpa, ayudando a la persona a crear un vínculo más amable consigo misma.

Ejemplos Reales de Uso

Un joven sentía peso por errores pasados en sus relaciones. En la terapia, se revisaron esos episodios, clarificando su responsabilidad real, pidiendo disculpas donde cabía, y practicando compasión interna. Al liberarse del rencor hacia sí mismo, mejoró su autoestima.

Palabras Clave

culpa, autocrítica, autoforgiveness, reconciliación personal

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un terapeuta humanista y elabora una intervención breve donde el cliente reconozca su error, acepte las limitaciones de esa época, realice gestos de auto-perdón (cartas simbólicas) y adopte un nuevo compromiso de crecimiento personal."

51. Prompt: Coaching de Estilo de Vida y Bienestar Integral

Objetivo del Prompt

Ayudar a equilibrar hábitos de alimentación, ejercicio, descanso y relaciones personales para un bienestar holístico.

Ejemplos Reales de Uso

Un profesionalista con sedentarismo y desorden alimenticio estableció metas de caminar 30 min al día, comer más verduras y dormir 7 horas. Con la guía del coach, incorporó estos cambios graduales. Logró bajar el estrés y subió su energía general.

Palabras Clave

estilo de vida, bienestar, holístico, hábitos

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un coach de bienestar y diseña un plan integral para una persona que desea mejorar su alimentación, incluir rutinas de ejercicio moderado, planificar descansos y reforzar su vida social o afectiva."

52. Prompt: Manejo Emocional Tras una Ruptura de Pareja

Objetivo del Prompt

Enseñar a superar el dolor y la tristeza posteriores a una ruptura sentimental, facilitando la reintegración personal.

Ejemplos Reales de Uso

Una mujer había terminado con su pareja de años y sentía baja autoestima. La terapia breve la ayudó a expresar el duelo, reorientar su identidad individual y trazar planes de redescubrimiento (nuevos hobbies, amistades). Comenzó a salir de la depresión inicial.

Palabras Clave

ruptura, duelo amoroso, reintegración, autoestima

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un terapeuta centrado en la ruptura y propone un proceso de pocas sesiones enfocadas en validar el dolor, revisar aprendizajes de la relación, restablecer la autoestima y abrir espacio a nuevas experiencias sociales y personales."

53. Prompt: Coaching para Equilibrar la Razón y la Emoción en la Toma de Decisiones

Objetivo del Prompt

Fortalecer la habilidad de integrar el análisis lógico con la escucha de las intuiciones y sentimientos profundos.

Ejemplos Reales de Uso

Un directivo a veces era muy racional, ignorando su corazonada. En otras, se lanzaba sin datos. Aprendió a dedicar tiempo a un análisis breve (pros/contras) y luego a escuchar lo que sentía interno. Encontró un balance que redujo decisiones apresuradas o frías.

Palabras Clave

integración razón-emoción, análisis, escucha interna, decisiones equilibradas

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un coach de pensamiento integrador y diseña una dinámica donde, antes de cada decisión importante, el coachee destine unos minutos a un check-in emocional y luego a un check-in racional, buscando la confluencia de ambos."

54. Prompt: Trabajo de Aceptación y Compromiso (ACT) para la Ansiedad

Objetivo del Prompt

Aplicar la Terapia de Aceptación y Compromiso, enseñando a no luchar contra la ansiedad sino a darle espacio y enfocarse en valores.

Ejemplos Reales de Uso

Un programador sufría ansiedad constante. Con ACT, aprendió a notar la ansiedad sin dejar que lo paralice. Se enfocó en lo que valoraba (la familia, la creatividad) y siguió actuando en esa línea, aunque sintiera a veces nervios. Esto redujo su sufrimiento y lo hizo más productivo.

Palabras Clave

ACT, aceptación, valores, ansiedad

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un terapeuta ACT y describe un proceso para que el cliente deje de pelear con su ansiedad, observándola con distancia, y se comprometa con acciones diarias guiadas por sus valores centrales, aunque la ansiedad aparezca."

55. Prompt: Coaching de Excelencia Deportiva (Mejora Mental de Atletas)

Objetivo del Prompt

Acompañar a deportistas en la definición de objetivos, la visualización de logros y el control de la presión competitiva.

Ejemplos Reales de Uso

Un tenista profesional contrató un coach mental. Practicaban visualizaciones de partidos, diálogos internos positivos y respiración antiestrés. Su rendimiento en torneos se incrementó, ganando mayor consistencia en las rondas finales.

Palabras Clave

excelencia deportiva, presión, visualización, objetivos

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un coach deportivo y planifica un programa de 10 sesiones: fijación de metas concretas, técnicas de visualización previa al juego, regulación de la presión psicológica y rutinas de concentración para un atleta que busca rendimiento máximo."

56. Prompt: Terapia Breve de “Reencuadre Cognitivo” para Duelos Laborales (Pérdida de Empleo)

Objetivo del Prompt

Ayudar a quienes fueron despedidos o se jubilaron a reformular su visión de sí mismos sin su rol de trabajo, evitando depresión.

Ejemplos Reales de Uso

Un empleado de larga data perdió su puesto en reestructuración. Entró en crisis de identidad. En la terapia se reencuadró: su valor no dependía solo de su labor; exploró nuevas posibilidades, hobbies y metas de corto plazo, recuperando el sentido.

Palabras Clave

duelo laboral, reencuadre, identidad, sentido de vida

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un terapeuta y describe 5-8 sesiones donde, tras la pérdida de un empleo, se analicen creencias de incompetencia, se revisen logros pasados y se generen objetivos de reconstrucción personal/profesional."

57. Prompt: Coaching de Pareja Enfocado en Proyectos Compartidos

Objetivo del Prompt

Impulsar que la pareja defina metas conjuntas (un negocio, una casa, un viaje) y refuerce su complicidad al trabajar por ello.

Ejemplos Reales de Uso

Una pareja deseaba comprar su primera vivienda. El coach los guió a crear un plan financiero compartido, reducir gastos innecesarios y celebrar cada hito. Aprendieron a cooperar sin tensiones y se unieron en la meta mayor de su hogar propio.

Palabras Clave

pareja, proyectos compartidos, complicidad, metas

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un coach de pareja y sugiere un método para definir un gran objetivo común (p.e. negocio familiar), estableciendo roles claros, mini-hitos y rituales para celebrar avances, fortaleciendo la unión al perseguir ese sueño conjunto."

58. Prompt: Terapia de Desensibilización Sistemática para Miedos Específicos

Objetivo del Prompt

Ayudar con técnicas de relajación y exposición gradual al estímulo que provoca fobia, superando la ansiedad.

Ejemplos Reales de Uso

Un adolescente temía a los perros. Se aplicó desensibilización sistemática: primero imaginar perros amigables, luego ver fotos, estar cerca de uno pequeño, y finalmente acariciarlo. En semanas, la ansiedad al encontrar perros en la calle bajó drásticamente.

Palabras Clave

desensibilización, fobia específica, relajación, exposición gradual

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un terapeuta conductual y desarrolla un protocolo de desensibilización sistemática para un miedo puntual (p.e. insectos, perros, agujas), indicando la escala de exposición y las técnicas de relajación a usar en cada paso."

59. Prompt: Coaching Empresarial para Líderes que Buscan Delegar y Elevar Sucursales

Objetivo del Prompt

Acompañar a un dueño de negocio en la transición a una gestión menos centralizada, empoderando gerentes o encargados.

Ejemplos Reales de Uso

Una empresaria se fatigaba controlando cada sucursal de su cadena de tiendas. Con coaching, aprendió a identificar líderes locales, darles autonomía y solo supervisar indicadores clave. Liberó tiempo para la expansión y los gerentes crecieron en responsabilidades.

Palabras Clave

coaching empresarial, delegar, empoderamiento, gerentes locales

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un coach de negocios y diseña un plan para un dueño que desea soltar el control directo de cada tienda, asignando responsabilidades a gerentes, estableciendo métricas de seguimiento y revisiones mensuales con foco en resultados."

60. Prompt: Sesión de Coaching para Descubrir la Vocación y Pasión Personal

Objetivo del Prompt

Guiar a un individuo a conectarse con lo que realmente le apasiona y encontrar salidas laborales o proyectos afines.

Ejemplos Reales de Uso

Una abogada se sentía desconectada de su trabajo. El coach le propuso ejercicios de introspección, lista de pasiones y exploración de opciones profesionales. Terminó abriendo un blog de divulgación legal amigable y reformuló su carrera con mayor entusiasmo.

Palabras Clave

vocación, pasión, exploración, proyectos afines

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un coach de orientación y describe 3 ejercicios de autodescubrimiento (preguntas de propósito, listado de pasatiempos favoritos, imaginario de día ideal) para encontrar áreas que despierten verdadera pasión y conecten con su trabajo."

61. Prompt: Terapia Breve para Trastornos del Sueño Liger (Insomnio Inicial)

Objetivo del Prompt

Proponer hábitos de higiene del sueño y reestructuración cognitiva para personas con dificultades para conciliar el sueño.

Ejemplos Reales de Uso

Un oficinista no conciliaba el sueño antes de la 1 AM. El terapeuta implementó horarios fijos de acostarse y levantarse, reducción de pantalla antes de dormir y técnicas de relajación. Al cabo de 3 semanas, el insomnio ligero mejoró y el paciente durmió en horarios más saludables.

Palabras Clave

trastornos del sueño, insomnio, higiene del sueño, reestructuración

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un psicólogo especialista en trastornos de sueño y crea un plan en 4-6 sesiones: explicar la higiene del sueño (luz, temperatura, horarios), estrategias de relajación y ejercicios cognitivos para neutralizar pensamientos que impiden conciliar."

62. Prompt: Coaching para Líderes que Quieren Fomentar la Autonomía de su Equipo

Objetivo del Prompt

Enseñar a supervisores a inspirar responsabilidad individual, formando colaboradores autosuficientes en lugar de dependientes.

Ejemplos Reales de Uso

Un jefe de proyectos otorgó a sus ingenieros libertad de diseñar el calendario de tareas y decidir micro-soluciones. Les pidió reportes semanales en vez de diario. La moral se elevó y los ingenieros descubrieron nuevas optimizaciones al sentirse dueños del proceso.

Palabras Clave

autonomía, responsabilidad, líderes, autosuficiencia

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un coach organizacional y diseña un programa de 5 sesiones para un líder que busca empoderar al equipo: reducir micromanagement, marcar objetivos claros y celebrar el progreso, dejando que cada miembro planifique y resuelva."

63. Prompt: Manejo de Stress Postraumático en Víctimas de Accidentes (Terapia Breve)

Objetivo del Prompt

Ofrecer herramientas de re-exposición controlada y desensibilización para superar recuerdos traumáticos de un accidente.

Ejemplos Reales de Uso

Un conductor que sufrió un accidente temía volver a manejar. En pocas sesiones, repasó la memoria del hecho en un entorno seguro, practicó relajación y poco a poco retomó la conducción en distancias cortas. Reconquistó su confianza en la carretera.

Palabras Clave

estrés postraumático, accidentes, re-exposición, confianza

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un terapeuta especializado y diseña una intervención breve para un paciente con estrés postraumático tras un accidente, usando visualización guiada, exposición progresiva al estímulo (manejar o ver escenas) y ejercicios de autocuidado emocional."

64. Prompt: Coaching para la Transición a una Nueva Cultura al Emigrar

Objetivo del Prompt

Ayudar a inmigrantes a gestionar el choque cultural, aprender costumbres y establecer redes de apoyo en el nuevo país.

Ejemplos Reales de Uso

Una persona que emigró se sentía aislada. Con el coach, exploró valores y diferencias culturales, se animó a apuntarse a clubes locales y buscar compatriotas. Encontró un mejor ajuste y redujo la ansiedad del desarraigo.

Palabras Clave

choque cultural, emigrar, redes de apoyo, adaptación

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un coach de transición cultural y diseña un acompañamiento donde la persona aprenda normas básicas del país receptor, busque grupos de interés y tome acciones para instalarse con mayor fluidez social y emocional."

65. Prompt: Fortalecimiento de la Inteligencia Emocional en Directivos

Objetivo del Prompt

Ofrecer a altos cargos técnicas de autorregulación, empatía y motivación para liderar con sensibilidad y firmeza.

Ejemplos Reales de Uso

Un CEO se mostraba distante con su equipo. Recibió formación en IE: aprendió a identificar sus emociones antes de una reunión, validar las de los demás y motivar con feedback positivo. Los empleados reportaron sentirse más apoyados y cercanos a la dirección.

Palabras Clave

inteligencia emocional, directivos, empatía, autorregulación

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un consultor de liderazgo y diseña un plan de 8 sesiones para directivos que potencie la autorregulación emocional (control de impulsos), la empatía (escucha activa) y la motivación (reconocimiento genuino) en su relación con sus equipos."

66. Prompt: Entrenamiento en Asertividad Afectiva para Parejas

Objetivo del Prompt

Proponer ejercicios para comunicarse con la pareja en temas sensibles (sexualidad, dinero, familia política) sin agresividad o evasión.

Ejemplos Reales de Uso

Una pareja discutía por el reparto de gastos domésticos. Con asertividad afectiva, se sentaron a compartir sentimientos sobre el dinero y buscaron compromisos justos. Disminuyeron los choques y se fortaleció la relación.

Palabras Clave

asertividad afectiva, comunicación pareja, temas sensibles, compromisos

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un terapeuta de pareja y describe 3 ejercicios donde ambos practiquen la asertividad afectiva: usar frases 'yo', evitar reproches globales y generar soluciones conjuntas a desacuerdos delicados (finanzas, intimidad, etc.)."

67. Prompt: Coaching para Abordar el Perfeccionismo Paralizante

Objetivo del Prompt

Ayudar a superar la obsesión por la perfección que impide terminar o lanzar proyectos, aprendiendo la suficiencia.

Ejemplos Reales de Uso

Una diseñadora no publicaba su portafolio, siempre encontraba un “defecto mínimo.” El coach le propuso iterar y lanzar una versión suficientemente buena, mejorándola con feedback real. Logró romper el círculo de estancamiento y recibió encargos.

Palabras Clave

perfeccionismo, parálisis, suficiencia, iterar

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un coach de productividad y define un plan para quien sufre perfeccionismo: establecer estándares razonables, fijar una fecha límite inamovible y celebrar la entrega aunque no sea ‘perfecta,’ fomentando correcciones progresivas."

68. Prompt: Manejo de la Codependencia Emocional en Relaciones

Objetivo del Prompt

Ayudar a quien se aferra a una relación en forma insana, sacrificando su autonomía y equilibrio psicológico.

Ejemplos Reales de Uso

Un hombre se volcaba 24/7 en su pareja, dejando de lado hobbies y amigos. La terapia le ayudó a reconocer su miedo al abandono, a retomar espacios propios y cultivar límites sanos. La relación mejoró y no se fracturó con toxicidad.

Palabras Clave

codependencia, miedo al abandono, autonomía, límites

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un terapeuta de pareja y orienta un proceso para romper la codependencia: analizar patrones de apego, fomentar actividades individuales, trabajar la autoestima y acordar límites en la relación, conservando la salud mental."

69. Prompt: Coaching de Orientación hacia la Autorrealización (Estilo Maslow)

Objetivo del Prompt

Guiar a la persona a trascender necesidades básicas y buscar su realización personal, cumpliendo su potencial único.

Ejemplos Reales de Uso

Un ejecutivo ya satisfecho en lo económico buscaba un sentido mayor a su carrera. Se le aplicó un enfoque de autorrealización: descubrió su afición por causas sociales y dedicó tiempo al voluntariado, sintiéndose más pleno y con un propósito fuerte.

Palabras Clave

autorrealización, Maslow, propósito, sentido

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un coach de desarrollo personal y diseña ejercicios inspirados en la pirámide de Maslow, para que el individuo, con necesidades básicas cubiertas, explore su identidad, valores profundos y actividades que reflejen su potencial más alto."

70. Prompt: Terapia Breve Centrada en la Regulación de la Tristeza

Objetivo del Prompt

Enseñar estrategias para manejar la tristeza funcional, evitando caer en depresión profunda y recuperando motivación.

Ejemplos Reales de Uso

Tras una ruptura, un joven sentía melancolía diaria. Aprendió ejercicios de gratitud, mantuvo una rutina de autocuidado y reestructuró pensamientos. Evitó la escalada a una depresión mayor, volviendo gradualmente a sus actividades con energía.

Palabras Clave

tristeza, regulación, motivación, prevención de depresión

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un terapeuta breve y propone un plan de 4-6 sesiones para quien experimenta tristeza recurrente: incluir técnicas de reactivación conductual (pequeños logros diarios), refuerzo de redes sociales y una práctica de gratitud."

71. Prompt: Coaching para la Superación de Complejos de Inferioridad

Objetivo del Prompt

Ayudar a quien se siente menos que los demás, trabajando la autoestima y la valoración real de sus capacidades.

Ejemplos Reales de Uso

Una estudiante comparaba sus notas con otros y se sentía incapaz. El coach le mostró que tenía logros notables en áreas artísticas. Al buscar validación interna, venció esa visión de inferioridad y experimentó mayor autoconfianza al socializar en la universidad.

Palabras Clave

complejo de inferioridad, autoestima, validación interna, comparación

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un coach de autoestima y describe un programa donde se identifican los disparadores de los sentimientos de inferioridad, se registran éxitos pasados, se practica la comparación solo con uno mismo y se refuerza el cambio de narrativa personal."

72. Prompt: Manejo Emocional de Padres con Hijos Adolescentes Rebeldes

Objetivo del Prompt

Proponer técnicas de comunicación y límites para sobrellevar la rebeldía, sin caer en gritos o castigos excesivos.

Ejemplos Reales de Uso

Una madre se desesperaba con la desobediencia del hijo de 15 años. Recibió pautas de establecer consecuencias coherentes, escuchar los motivos del adolescente y pactar pequeñas metas de conducta. El ambiente en casa se relajó, evitando conflictos explosivos.

Palabras Clave

adolescentes, rebeldía, comunicación, límites

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un terapeuta familiar y crea un plan de intervención breve: clarificar normas y límites, promover negociaciones razonables, y enseñar a los padres métodos de escucha empática y consecuencias lógicas en lugar de castigos desproporcionados."

73. Prompt: Coaching de Transición para Personas Recientemente Ascendidas a Líderes

Objetivo del Prompt

Enseñar a un colaborador que pasa de ser parte del equipo a jefe, gestionando la relación con antiguos compañeros.

Ejemplos Reales de Uso

Un programador ascendido a líder sintió dificultad al dirigir a excolegas. El coach le sugirió conversaciones individuales para clarificar roles, poner límites y mantener la cordialidad. Logró equilibrar la autoridad con el respeto mutuo.

Palabras Clave

transición a líder, relación excolegas, rol, autoridad

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un coach de liderazgo y diseña un programa de 6 sesiones para quienes ascienden dentro de la misma empresa, aprendiendo a marcar límites, comunicar autoridad de forma asertiva y consolidar su nueva posición ante el equipo."

74. Prompt: Terapia Breve para Fomentar la Gratitud y Optimismo

Objetivo del Prompt

Proponer ejercicios de agradecimiento que eleven el estado de ánimo y la resiliencia, reduciendo el enfoque en lo negativo.

Ejemplos Reales de Uso

Un joven se centraba en problemas económicos. Empezó a escribir un "diario de gratitud" con 3 cosas diarias que valoraba. Al mes, reportó mejor humor y disposición para buscar soluciones, notando que no todo era tan negativo.

Palabras Clave

gratitud, optimismo, diario, estado de ánimo

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un psicólogo positivo y diseña un proceso de 4 sesiones donde se introducen ejercicios de gratitud (diario, carta de agradecimiento) y se refuerza la perspectiva optimista frente a retos, evaluando el cambio en el humor general."

75. Prompt: Coaching Ejecutivo para Mejorar la Delegación y Evitar Micromanagement

Objetivo del Prompt

Enseñar a directivos a confiar en su equipo, soltar los detalles y enfocarse en lo estratégico.

Ejemplos Reales de Uso

Un gerente de planta revisaba cada paso de su equipo, generando desconfianza y fatiga. Con coaching aprendió a establecer objetivos claros, chequear el progreso en reuniones semanales y dejar la ejecución en manos de los subordinados. Aumentó la autonomía y bajó su sobrecarga.

Palabras Clave

micromanagement, confianza, objetivos claros, autonomía

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un coach ejecutivo y desarrolla un programa para que un líder delegue con eficacia: definir un objetivo, recursos y plazos, acordar revisiones puntuales, y abstenerse de intervenir en cada detalle, generando más responsabilidad en el equipo."

76. Prompt: Terapia de Manejo de la Angustia Existencial

Objetivo del Prompt

Proveer un espacio para abordar el sentido de la vida, la incertidumbre ante la muerte o vacío, encontrando propósito.

Ejemplos Reales de Uso

Una persona de 50 años se cuestionaba su legado y sentido vital. Con terapia centrada en la logoterapia, exploró sus valores trascendentes, inició voluntariados comunitarios y sintió un mayor propósito, calmando la angustia existencial.

Palabras Clave

angustia existencial, sentido de vida, logoterapia, propósito

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un terapeuta existencial y describe un proceso en que el paciente reflexione sobre su mortalidad, sus valores trascendentes y sus proyectos significativos, reduciendo la ansiedad y dotando de un nuevo significado a su día a día."

77. Prompt: Coaching de Preparación Mental para Entrevistas de Trabajo

Objetivo del Prompt

Ayudar a postulantes a modular sus nervios, ensayar respuestas efectivas y proyectar confianza en entrevistas.

Ejemplos Reales de Uso

Una persona desempleada se sentía paralizada en entrevistas. El coach realizó simulaciones con preguntas frecuentes, trabajó la postura, la entonación y respuestas competenciales. Obtuvo mayor seguridad, se presentó en varias empresas y consiguió un puesto bien valorado.

Palabras Clave

entrevistas trabajo, ensayo, seguridad, competencias

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un coach de empleabilidad y diseña un programa corto donde el candidato practique role-play de entrevistas, refine su discurso sobre logros pasados, y reciba retroalimentación sobre lenguaje no verbal para mostrar soltura."

78. Prompt: Terapia Familiar Sistémica para Mejorar la Comunicación de Roles

Objetivo del Prompt

Orientar a una familia con confusión de roles (hijos actuando como padres, padres pasivos) a restablecer equilibrios sanos.

Ejemplos Reales de Uso

Un adolescente asumía tareas de la madre ausente y descuidaba sus estudios. La terapia familiar esclareció los roles, se redistribuyeron responsabilidades y se instauró comunicación semanal. Gradualmente el joven pudo retomar su rol de hijo, sin sobrecarga adulta.

Palabras Clave

terapia sistémica, roles familiares, equilibrio, comunicación

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un terapeuta familiar sistémico y explica cómo en 8-10 sesiones se revisan las dinámicas de poder y roles confusos, se establecen nuevas pautas de comunicación y se realiza un genograma para ubicar patrones."

79. Prompt: Coaching para Directivos que Deben Motivar Equipos Dispersos Geográficamente

Objetivo del Prompt

Enseñar a un líder a mantener la cohesión, la motivación y el sentido de pertenencia en equipos remotos o en distintas sedes.

Ejemplos Reales de Uso

Una empresa con sucursales en varias ciudades implementó videollamadas semanales, chats grupales, reconocimientos a distancia y reuniones presenciales anuales de cohesión. El líder consiguió que todos se sintieran parte de un solo equipo, pese a la dispersión.

Palabras Clave

equipo disperso, motivación, sentido de pertenencia, videollamadas

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un coach de líderes remotos y diseña un programa donde el directivo establezca rutinas de conexión virtual, celebraciones a distancia, foros de retroalimentación y una estrategia de encuentro anual para reforzar la unidad."

80. Prompt: Terapia Breve Centrada en la Superación de Complejos Físicos

Objetivo del Prompt

Ayudar a personas acomplejadas por su apariencia (nariz, peso, altura) a revalorar su autoimagen y no anclarse en ese defecto.

Ejemplos Reales de Uso

Un adolescente se sentía feo por su acné y evitaba socializar. Con terapia breve, trabajó la aceptación de su aspecto temporal, reforzó su autoconfianza y aprendió a destacar sus cualidades personales. Se abrió más a salidas con amistades.

Palabras Clave

complejos físicos, autoimagen, revalorar, aceptación

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un terapeuta breve y diseña un plan para alguien con complejos físicos, enfocándose en ejercicios de percepción realista, técnicas de reestructuración cognitiva y desarrollo de otros rasgos identitarios que vayan más allá de lo estético."

81. Prompt: Coaching de Estilo de Comunicación no Violenta (CNV)

Objetivo del Prompt

Enseñar la técnica de comunicación no violenta: expresar observaciones sin juicio, necesidades propias y peticiones claras.

Ejemplos Reales de Uso

Un matrimonio en conflicto aprendió a usar CNV: primero describir "Cuando veo/escucho X...", luego compartir su emoción real, su necesidad y formular una petición. Reducieron la agresividad y malentendidos, fomentando la comprensión mutua.

Palabras Clave

comunicación no violenta, CNV, necesidades, peticiones

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un coach de CNV y guía en 4 pasos: observación (sin juicio), expresión de sentimientos, necesidad de fondo, y petición concreta. Aplica ejemplos de situaciones tensas en el día a día."

82. Prompt: Terapia Breve de Pareja con un Solo Miembro (Consultas Unilaterales)

Objetivo del Prompt

Apoyar a alguien cuyos problemas de relación la otra parte no quiere tratar, brindando herramientas unilaterales.

Ejemplos Reales de Uso

Un hombre veía a su esposa renuente a asistir a terapia. Hizo sesiones individuales, donde aprendió comunicación asertiva y cómo manejar discusiones. Aunque la esposa no acudió, se mejoró la dinámica en casa al menos desde su parte.

Palabras Clave

terapia de pareja unilateral, asertividad, autoaplicación, mejora

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un terapeuta que ofrece apoyo a una persona con problemas de pareja cuyo cónyuge no asiste. Define técnicas de autocontrol emocional, reestructuración de interacciones y posibles diálogos respetuosos para generar algún cambio positivo."

83. Prompt: Coaching para la Gestión del Dolor Crónico

Objetivo del Prompt

Ayudar a desarrollar estrategias mentales y emocionales que ayuden a sobrellevar el dolor crónico, evitando la desesperación.

Ejemplos Reales de Uso

Un paciente con dolor de espalda constante aprendió relajación muscular progresiva, meditación e incluso buscar distractores creativos (pintura). Redujo la sensación de dolor y elevó su calidad de vida, a pesar de la condición.

Palabras Clave

dolor crónico, estrategias mentales, relajación, creatividad

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un coach de salud y diseña un plan de manejo de dolor crónico: ejercicios de visualización positiva, respiración, planeación de actividades placenteras y un diario de dolor para evaluar la efectividad de cada técnica."

84. Prompt: Coaching para Personas con Falta de Dirección al Salir de la Universidad

Objetivo del Prompt

Enseñar a jóvenes recién graduados a definir su rumbo profesional, identificar oportunidades y montar su estrategia de búsqueda.

Ejemplos Reales de Uso

Una graduada en humanidades no sabía a qué dedicarse. El coach la acompañó a explorar salidas (traducción, docencia, creación de contenido), elaborando un plan de acción mensual. Encontró su camino en la creación de contenido cultural para una editorial digital.

Palabras Clave

falta de dirección, recién graduado, plan profesional, exploración

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un coach de carrera y describe 5 pasos para que un recién titulado identifique sus habilidades transferibles, investigue opciones de mercado, cree un CV enfocado y establezca contactos o pasantías que impulsen su entrada laboral."

85. Prompt: Terapia Centrada en la Autoexpresión Artística

Objetivo del Prompt

Proponer el uso de dibujo, escritura o música para canalizar emociones y desbloquear tensiones internas de forma creativa.

Ejemplos Reales de Uso

Una paciente con estrés experimentó pintar mandalas y escribir diarios poéticos. Aprendió a volcar su ansiedad ahí. Se sintió liberada y con mayor autoconciencia emocional, reportando menos somatización (dolores de cabeza) y más serenidad.

Palabras Clave

autoexpresión, arte terapia, creatividad, catarsis

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un terapeuta de artes expresivas y sugiere 2-3 actividades semanales (pintura, collage, escribir un cuento) para que el paciente libere sus tensiones internas, reflexione sobre los sentimientos plasmados y encuentre alivio emocional."

86. Prompt: Coaching para Liderar Equipos en la Era Digital (Herramientas Online)

Objetivo del Prompt

Formar a líderes para motivar y supervisar un equipo remoto mediante apps colaborativas y comunicación virtual.

Ejemplos Reales de Uso

Un jefe de proyecto con colaboradores en varios países adoptó plataformas como Slack, Trello y videoconferencias regulares, aprendiendo a dar feedback a distancia y mantener la moral sin encuentros físicos. Resultó un equipo cohesionado y productivo.

Palabras Clave

líder digital, remoto, apps colaborativas, supervisión virtual

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un coach de liderazgo remoto y diseña un programa de adopción de herramientas online (Slack, Asana) para un líder que dirige personal en diferentes ubicaciones, estableciendo rutinas de check-in y métodos de feedback digital."

87. Prompt: Terapia de Pareja Centrada en la Sexualidad Plena

Objetivo del Prompt

Mejorar la comunicación sexual, romper tabúes y aumentar la complicidad íntima, sin culpas ni vergüenzas.

Ejemplos Reales de Uso

Una pareja experimentaba monotonía sexual. Con la terapia, aprendieron a expresar fantasías, definir un lenguaje sin tabú e introducir cambios graduales. Fortalecieron la chispa afectiva y resolvieron varios bloqueos.

Palabras Clave

sexualidad plena, complicidad, comunicación, tabúes

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un terapeuta sexual y describe un plan de 6 sesiones: explorar las creencias limitantes, fomentar la comunicación clara de preferencias, ejercicios de intimidad progresiva y validación mutua, revitalizando la vida sexual."

88. Prompt: Coaching de Control del Estrés Académico en Universitarios

Objetivo del Prompt

Ayudar a estudiantes a manejar la presión de exámenes y tareas, aprendiendo técnicas de organización, relajación y autoeficacia.

Ejemplos Reales de Uso

Un alumno se sentía abrumado en el último semestre. Con un coach, diseñó un calendario de estudio realista, pausas de respiración y ejercicios físicos breves. Disminuyó la ansiedad y mejoró su desempeño en pruebas finales.

Palabras Clave

estrés académico, autoeficacia, organización, relajación

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un coach educativo y establece un programa para que un estudiante planifique sus asignaturas, aplique métodos de estudio espaciado, use técnicas de respiración para calmar los nervios preexamen y maneje la motivación en picos de alta carga."

89. Prompt: Terapia Breve de Pareja Enfocada en la Reconciliación tras una Infidelidad

Objetivo del Prompt

Guiar a la pareja a explorar la herida, trabajar el perdón y reconstruir la confianza, si deciden seguir juntos.

Ejemplos Reales de Uso

Una pareja enfrentó la infidelidad de uno de ellos. Mediante terapia breve, se validó el dolor, se analizó la causa subyacente y se acordaron pactos de transparencia. Poco a poco, reconstruyeron la confianza y la unión, evitando resentimientos ocultos.

Palabras Clave

infidelidad, reconciliación, confianza, terapia breve

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un terapeuta de pareja y diseña 8-10 sesiones que aborden el dolor de la infidelidad, la responsabilidad de cada cual, un compromiso de honestidad total y planes para restablecer la confianza de forma progresiva."

90. Prompt: Coaching de Preparación Mental para Oposiciones (Exámenes Competitivos)

Objetivo del Prompt

Ayudar a quienes presentan oposiciones o exámenes de admisión a regular la ansiedad, planificar el estudio y optimizar el rendimiento.

Ejemplos Reales de Uso

Un aspirante a plaza docente sufría crisis nerviosas antes de cada examen. Con coaching, organizó su horario, practicó simulacros, usó visualizaciones positivas y reforzó la autoconfianza. Pudo rendir en el día clave sin ataques de pánico y aprobó con nota.

Palabras Clave

oposiciones, exámenes competitivos, ansiedad, planificación

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un coach de exámenes y propone un itinerario semanal de estudio, técnicas de repaso, estrategias de manejo del estrés (respiración, visualizaciones) y ensayos con tiempo límite para fortalecer la confianza en pruebas muy competitivas."

91. Prompt: Terapia Breve para la Ansiedad de Separación en Niños

Objetivo del Prompt

Orientar a padres y niños que sufren angustia cuando se separan (guardería, campamento), buscando la autonomía emocional.

Ejemplos Reales de Uso

Una niña se negaba a quedarse en la escuela sin la madre. Con terapia breve, se hicieron juegos de "idas y venidas," calendarios visuales y refuerzos de independencia. Después de unas semanas, la niña entraba al aula sin crisis.

Palabras Clave

ansiedad de separación, niños, autonomía, terapia breve

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un terapeuta infantil y diseña un programa de 4-6 sesiones donde los padres y el niño practiquen separaciones cortas y seguras, usen objetos de transición y validen las emociones de temor, reforzando la seguridad en que mamá/papá volverá."

92. Prompt: Coaching de Asertividad Laboral para Negociar Salarios y Beneficios

Objetivo del Prompt

Enseñar a un profesional a plantear sus expectativas de remuneración con seguridad y argumentos claros.

Ejemplos Reales de Uso

Un ingeniero llevaba años sin solicitar aumento por timidez. En el coaching, preparó un guion sobre su aportación, logros recientes y un rango salarial de mercado. Pudo negociar un incremento del 15% y mejoró su autoconfianza en la empresa.

Palabras Clave

asertividad, negociación salarial, argumentos, seguridad

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un coach laboral y elabora un método para negociar el salario: investigar sueldos comparables, preparar un discurso con aportes concretos, practicar la postura y tono asertivo, y saber manejar objeciones del jefe."

93. Prompt: Terapia Centrada en la Pareja con Conflictos Familiares Externos (Suegros, Hermanos)

Objetivo del Prompt

Orientar a una pareja que sufre tensiones por la injerencia de familiares externos, aprendiendo a poner límites y alianzas internas.

Ejemplos Reales de Uso

Una mujer sentía que su madre decidía hasta su decoración de casa, mientras el esposo se molestaba por esa invasión. La terapia definió límites: la pareja asumió decisiones conjuntas y comunicó respetuosamente a la madre que ya no se impondría.

Palabras Clave

familiares externos, límites, pareja unida, conflictos externos

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un terapeuta de pareja y sugiere un plan para fortalecer la 'alianza' interna ante la familia extendida, estableciendo conversaciones claras con suegros o hermanos, sin romper la relación, pero protegiendo la independencia de la pareja."

94. Prompt: Coaching de Transición de Carrera (Profesional Experimentado que Busca Cambio)

Objetivo del Prompt

Apoyar a alguien con experiencia en un área que desea reorientarse a otra, explorando su potencial y estrategia de cambio.

Ejemplos Reales de Uso

Un contador de 40 años quería pasar a consultoría de negocios. El coach analizó sus competencias transferibles, diseñó un currículo enfocado y plan de networking. A los meses, consiguió un puesto consultor junior en una firma, reencaminando su trayectoria.

Palabras Clave

transición de carrera, reinención, competencias transferibles, networking

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un coach de transición y describe un proceso de 8 sesiones para un profesional con más de 10 años de trayectoria que anhela un giro en su carrera, identificando sus fortalezas, opciones de mercado y plan de acción en contactos y formación."

95. Prompt: Terapia de Apego para Personas con Dependencia Emocional

Objetivo del Prompt

Ayudar a quienes dependen excesivamente de la presencia o aprobación de otro, desarrollando un apego seguro y autonomía.

Ejemplos Reales de Uso

Una mujer no podía tomar decisiones sin la aprobación de su pareja. La terapia de apego le mostró sus miedos de abandono y trabajó la seguridad interna. Logró poco a poco actuar sin la necesidad de validación constante, reforzando la relación en términos más equilibrados.

Palabras Clave

apego, dependencia emocional, seguridad interna, autonomía

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un terapeuta de apego y formula un tratamiento donde el paciente identifique sus patrones de dependencia, reciba herramientas para autorregular su angustia y construya un estilo de apego más seguro y funcional."

96. Prompt: Coaching de “Branding Personal” para Profesionales en LinkedIn

Objetivo del Prompt

Enseñar a potenciar la imagen propia en redes profesionales, generando oportunidades laborales o de emprendimiento.

Ejemplos Reales de Uso

Un especialista en marketing subía esporádicamente contenido en LinkedIn. Tras el coaching, definió su nicho, compartió artículos y consejos cada semana, optimizó su perfil. Empezó a recibir ofertas y solicitudes de asesoría de distintos contactos.

Palabras Clave

branding personal, LinkedIn, visibilidad, oportunidades

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un coach de marca personal y diseña un plan para optimizar el perfil de LinkedIn, publicar contenido constante (artículos, posts), interactuar con la comunidad y destacar logros, atrayendo reclutadores o clientes potenciales."

97. Prompt: Terapia Breve Centrada en la Culpa Materna/Paterna

Objetivo del Prompt

Ayudar a padres que se culpan por no ser “perfectos,” examinando expectativas irreales y fomentando la autocompasión.

Ejemplos Reales de Uso

Una madre trabajadora se sentía culpable por dedicar menos tiempo a sus hijos. En pocas sesiones, exploró la presión cultural, valoró la calidad sobre la cantidad y creó rituales breves pero significativos con los hijos. Liberó parte de la culpa y mejoró la convivencia.

Palabras Clave

culpa parental, expectativas irreales, autocompasión, terapia breve

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un terapeuta familiar y describe un proceso para madres o padres que sienten culpa excesiva: identificar estándares imposibles, normalizar la imperfección, organizar momentos de conexión familiar y cultivar la autocompasión."

98. Prompt: Coaching para la Reinserción Laboral tras un Largo Periodo Inactivo

Objetivo del Prompt

Apoyar a quien estuvo fuera del mercado (cuidado de hijos, enfermedad, etc.) a reingresar con seguridad y actualizarse.

Ejemplos Reales de Uso

Una mujer que dejó su empleo 5 años por maternidad buscaba volver. El coaching la orientó a tomar un curso de actualización, renovar su red de contactos y ensayar entrevistas explicando el paréntesis de forma positiva. Halló un puesto afín a sus intereses renovados.

Palabras Clave

reinserción laboral, actualización, seguridad, paréntesis

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un coach de carrera y diseña un plan para alguien que dejó de trabajar varios años, cubriendo formación rápida, reactivación de red, redacción de CV explicando ese periodo y preparación mental para presentarse sin inseguridad."

99. Prompt: Terapia Breve de Aceptación de la Orientación Sexual

Objetivo del Prompt

Apoyar a un individuo que experimenta conflictos internos por su orientación sexual, promoviendo la autoaceptación y bienestar.

Ejemplos Reales de Uso

Un joven gay se sentía culpable ante la expectativa familiar. Con terapia breve se validó su identidad, se exploraron miedos al rechazo y se practicó la expresión de su orientación. Se generó mayor paz interna y se definió un plan de comunicación a su familia.

Palabras Clave

orientación sexual, autoaceptación, culpa, bienestar

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un terapeuta inclusivo y plantea 6-8 sesiones donde la persona reconozca y normalice su orientación sexual, gestione temores de rechazo y refuerce su identidad con autoestima, preparando si lo desea una salida del clóset con mayor fortaleza emocional."

100. Prompt: Coaching de Desarrollo de Habilidades de Mediación y Facilitación

Objetivo del Prompt

Capacitar a un profesional que desee ser mediador en conflictos laborales o familiares, dominando las herramientas de facilitación.

Ejemplos Reales de Uso

Una abogada con espíritu conciliador decidió formarse en mediación para apoyar la resolución de disputas empresariales. Aprendió técnicas de escucha imparcial, reencuadre de posiciones y gestión de tensión. Amplió sus servicios de abogacía hacia la mediación, con buenos resultados.

Palabras Clave

habilidades de mediación, facilitación, resolución de conflictos, coaching

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un coach especializado en mediación y diseña un programa de 8 sesiones donde el profesional domine habilidades de escucha neutral, reformulación de argumentos, control de la escalada emocional y cierre de acuerdos beneficiosos para las partes."