

# SoQrates TalQ

## QUÉ ES

**SoQrates TalQ** es un servicio de consultoría filosófica que consiste en un diálogo entre un filósofo y una persona (consultante) que desea aclarar sus ideas y potenciar y mejorar su pensamiento propio sobre un tema, problema, idea o algo que le preocupa.

La base es el diálogo socrático, la mayéutica y otras técnicas que permiten favorecer y hacer aflorar el pensamiento, sacar a la luz ideas propias, pensamientos, creencias y emociones, aclarar y clarificar lo que buscamos y ayudarnos a llegar a nuestras propias conclusiones, tareas que yo como filósofa facilitaré y potenciaré. Siempre serás tú el que responda y llegue a sus propias ideas; no hay diagnóstico, ni prescripción, apoyaré tu autonomía y capacidad. En este proceso de diálogo, pueden también proponerse ejercicios según el tema para su posterior realización, yo proporciono el material y seguimiento de ellos.

## QUÉ DISTINGUE A ESTE SERVICIO

La Consultoría Filosófica se realiza actualmente en los cinco continentes del mundo; muchos de los filósofos consultores crean sus propios métodos siguiendo las bases comunes del diálogo y el fomento del pensamiento propio del consultante.

**SoQrates TalQ** es:

- Diálogo y Comunicación. Creo que el diálogo y la comunicación oral son las formas más genuinas de expresión, siendo poderosas herramientas para hacernos pensar mejor.
- Clima y Humanidad. Cuido mucho el clima de la sesión logrando una atmósfera íntima, relajada, humana, de confianza y positividad.
- Empoderamiento. Siempre te potenciaré facilitando que vayas sacando lo mejor que llevas dentro y haciendo que reflexiones, ordenes, cuestiones y saques tu talento.
- Respeto e Igualdad. Respeto al máximo tu autonomía y creo en tu capacidad para tomar conciencia y proporcionarte las mejores respuestas y soluciones. Trabajamos en una dinámica de igual a igual sin agresividad, ni roles dominantes, sin trucos ni estrategias manipulativas.
- Integración. Practico una consultoría que respeta al ser humano en su conjunto, cuerpo y mente, razón y emoción.
- Creatividad e Innovación. Potencio en especial el pensamiento creativo propio y la innovación como forma de pasar de las ideas a las acciones.
- Personalización. Cada sesión se adapta a las necesidades, actitud y personalidad del consultante, sin socavar por ello el trabajo de hacer aflorar el pensamiento de éste, sentido principal del diálogo.

## A QUIÉN VA DIRIGIDO

A cualquier persona, no se necesitan conocimientos previos en filosofía.

A personas que quieran clarificar y pensar mejor acerca de un aspecto de sus vidas.

A empresarios, directivos, emprendedores o profesionales que deseen clarificar y pensar mejor sobre un aspecto o idea de su trabajo.

## CÓMO ES LA SESIÓN Y CUÁNTO DURA

Las sesiones son de 1 hora.

Puesto que no es un proceso de terapia psicológica, psicoanálisis o coaching, el número de sesiones siempre será determinado por el consultante. Puedes quedar satisfecho con una sesión o querer algunas más para profundizar sobre alguno de los aspectos tratados, realizar algún ejercicio con su seguimiento o simplemente continuar el diálogo o tratar otro tema.

## DÓNDE SE REALIZAN

Las sesiones se realizan en una sala o despacho situado en el centro de Madrid, el lugar exacto depende de la disponibilidad en ese momento y de las preferencias del consultante. En algunos casos, por ejemplo, para directivos o emprendedores, se puede realizar en su propio despacho o lugar de trabajo.

## TARIFAS

<b>Tarifa general</b>	<b>60 euros/hora</b>
<b>Tarifa especial para desempleados, emprendedores que comienzan, estudiantes y personas que no superen el SMI</b>	<b>40 euros/hora</b>

Si estás interesado en varias sesiones pregunta por nuestros bonos descuento

Los precios no incluyen IVA

Filósofa consultora

## M<sup>a</sup> Ángeles Quesada



Contacto:

[maquesada@equanima.org](mailto:maquesada@equanima.org)

@MaQuesadaB

Licenciada en Filosofía por pura vocación y curiosidad por la vida, el mundo y las personas. Tras la licenciatura, continué en la carrera académica, investigando en Ciencia, Tecnología y Sociedad en el CSIC, en concreto, en el campo de las [Tecnologías Convergentes](#). Esos años como investigadora me permitieron viajar y asistir a congresos en diversos lugares del mundo y vivir en el extranjero: dichas experiencias me hicieron tener más claro lo que quería para mi rumbo profesional. Así, decidí que quería acercar la filosofía a las personas como arte de vida y como forma de conocer mejor lo que somos y lo que nos rodea. Queriendo completar mi formación, he estudiado cursos de Asesoramiento Filosófico y Coaching y soy Máster en Inteligencia Emocional por la UCJC y en Gestión Directiva de Organizaciones No Lucrativas por la UNED. Desde 2009 me dedico a la Consultoría Filosófica tanto a nivel personal como en organizaciones y empresas. También soy formadora en Inteligencia Emocional y Habilidades Sociales y de Comunicación. Soy Cofundadora y Codirectora de **EQUÁNIMA**. Podéis ver más sobre mi trabajo en la página de EQUÁNIMA ([www.equanima.org](http://www.equanima.org)), en mi blog personal [www.enlapractica.wordpress.com](http://www.enlapractica.wordpress.com) y en mis canales de youtube [Enlapractica](#) y [Maformadora](#).

## PREGUNTAS FRECUENTES

### ¿Es como ir a un psicólogo?

La consultoría filosófica de **SoQrates TalQ** es un diálogo entre un filósofo y una persona (consultante) donde el filósofo facilita la clarificación y profundización en el pensamiento propio del consultante sobre un tema, problema o idea. En una consulta psicológica también el diálogo es parte fundamental y normalmente se trata de un proceso de varias sesiones. Sin embargo, **SoQrates TalQ** es un espacio para el diálogo que puede quedarse ahí, es decir, constar de una sola sesión o, si así lo desea el consultante, se pueden realizar más sesiones. El trabajo de clarificación, profundización y alumbramiento del pensamiento se produce desde el primer momento. El consultante piensa, decide y llega a sus propias conclusiones; en ningún caso el filósofo establece un diagnóstico o prescripción, ni aconseja, ni piensa por el consultante. Sí, en cambio, puede proponer ejercicios que contribuyan a facilitar al consultante el trabajo sobre su pensamiento.

### ¿Qué obtengo de una sesión entonces?

Lo que obtienes depende de ti mismo puesto que posees la autonomía y las competencias para ello. Mi trabajo crea un espacio, clima de acompañamiento y trabaja técnicas de facilitación que realmente funcionan. No obstante, tu pensamiento es tuyo y tu proceso de reflexión, toma de conciencia y clarificación también. En los primeros minutos de cada sesión se suelen trabajar las expectativas que la persona tiene respecto a la consultoría.

### ¿Una sola sesión sirve para algo?

Una sesión de **SoQrates TalQ** permite desde el comienzo trabajar el pensamiento propio y, por tanto, avanzar en la clarificación, profundización y salida a la luz de las ideas del consultante.

### ¿Me recomendarás libros y autores filosóficos?

No. Te puedo proponer ejercicios que serán preparados de manera personalizada y adaptada a ti y, en caso de que me pidas que te recomiende algún libro, te propondré alguna lectura relacionada con el tema que se está tratando, que facilite tu reflexión y trabaje tu pensamiento propio. En ningún caso será dicha lectura para adoptar el punto de vista o la filosofía de un autor o para dar una solución al problema, idea o inquietud del consultante.

### ¿Cómo puede ayudarme la consultoría filosófica de SoQrates TalQ con mi idea de negocio?

Una idea de negocio está compuesta normalmente por ideas, creencias acerca del mundo, del entorno y de nosotros, información recogida, pensamientos, sentimientos, emociones, etc. Una sesión de **SoQrates TalQ** sobre una idea de negocio va a facilitar que el consultante reflexione sobre su idea, identifique las creencias sobre dicha idea que le limitan o potencian, analice y cuestione críticamente la idea, tome conciencia de los puntos fuertes y débiles de ella, entienda el sentido y cómo se alinea con su vida y rumbo profesional y se ponga en disposición creativa para generar nuevas y complementarias ideas y soluciones. En definitiva, se trata de clarificar y profundizar en el pensamiento propio y una idea de negocio es parte de éste.

### Soy directivo, ¿cómo me puede ayudar SoQrates TalQ?

Un directivo ha de tomar decisiones y liderar equipos, su mente y pensamiento han de estar claros para dirigir eficazmente. **SoQrates TalQ** es una herramienta potente para clarificar y profundizar en el pensamiento, sacar lo mejor de uno y generar ideas y soluciones.

### ¿En qué se diferencia el coaching de la consultoría filosófica SoQrates TalQ?

Mi formación en coaching me hace conocer este campo y ser consciente de que algunos coaches realizan su trabajo de forma similar a un consultor filosófico. Sin embargo, nosotros trabajamos con las herramientas del pensamiento que la filosofía ha desarrollado durante siglos, fieles al estilo mayéutico que inició Sócrates y que inspira el nombre del servicio. Una diferencia esencial con algunos procesos de coaching es que el coaching se orienta a lograr objetivos, mientras que **SoQrates TalQ** tiene como objetivo facilitar que el consultante piense por sí mismo, clarifique sus ideas y emociones, saque sus propias conclusiones y reflexione buscando el sentido de cada pensamiento, acción, idea o emoción. La consultoría filosófica está orientada hacia los sentidos (el sentido de mi trabajo, el sentido de mi vida, el sentido de mi empresa, etc.), no hacia objetivos. Una vez que los sentidos están claros, los objetivos vienen solos.

Para más información o para cualquier duda o aclaración, ponte en contacto conmigo en

[maquesada@equanima.org](mailto:maquesada@equanima.org)

696495058