



GUÍA DEL MÉTODO RESET

Del automático a la conciencia

Introducción

RESET by Liz es un método de coaching que te acompaña a reconocer patrones, comprender tus emociones y creencias, revisar lo que ya no necesitas sostener y recuperar tu capacidad de elección. Esta guía presenta cinco etapas para llevar una nueva comprensión a decisiones y acciones más conscientes.

Reconocer • Explorar • Soltar
Elegir • Transformar

Vuelve a ti. Elige. Transforma.

El recorrido RESET

Del automático a la conciencia

RESET by Liz es un método de coaching que acompaña a la persona a reconocer lo que le ocurre, comprender cómo está respondiendo y practicar nuevas maneras de actuar con mayor conciencia.

Reconocer → Explorar → Soltar → Elegir → Transformar

Cada etapa tiene un propósito. No es necesario completar todas en una sola sesión: el ritmo depende de lo que la persona necesita y está preparada para trabajar.

Contenido

1. Reconocer: darme cuenta de lo que está ocurriendo · 3
2. Explorar: comprender mi experiencia · 4
3. Soltar: dejar de sostener algo de la misma manera · 5
4. Elegir: decidir cómo quiero responder · 6
5. Transformar: convertir mi elección en práctica · 7

R - RECONOCER

Darme cuenta de lo que está ocurriendo

Definición

Observar una situación concreta e identificar lo que pienso, siento y hago, diferenciando los hechos de mis interpretaciones.

Es el momento de hacer visible una respuesta que quizá estaba funcionando de manera automática.

Cómo acompañarlo

- Pedir un ejemplo concreto y reciente.
- Identificar qué ocurrió, qué sintió y cómo respondió.
- Observar si esa respuesta se repite en otras situaciones.

Preguntas útiles

- ¿Qué ocurrió exactamente?
- ¿Qué pensaste y sentiste en ese momento?
- ¿Qué hiciste después?
- ¿Te sucede algo parecido en otras ocasiones?

Ejemplo

«Cuando voy a publicar sobre mi trabajo, siento miedo y termino aplazándolo.»

Resultado esperado

La persona puede describir con claridad la situación y reconocer su forma habitual de responder.

E - EXPLORAR

Comprender mi experiencia

Definición

Investigar las interpretaciones, creencias, emociones, necesidades y circunstancias que pueden estar relacionadas con esa respuesta.

Aquí buscamos comprender, sin dar por cierta una explicación antes de verificarla con el cliente.

Cómo acompañarlo

- Explorar qué significado tiene la situación para la persona.
- Examinar las creencias que influyen en su respuesta.
- Preguntar qué intenta conseguir o evitar con esa conducta.
- Considerar sus recursos y las condiciones reales de su vida.

Preguntas útiles

- ¿Qué significaría para ti que eso ocurriera?
- ¿Qué te dices cuando estás por actuar?
- ¿Qué intentas evitar al aplazarlo?
- ¿Qué te aporta esa respuesta y qué te cuesta?
- ¿Qué otra explicación podría existir?

Ejemplo

«Creo que, si publico algo imperfecto, pensarán que no soy profesional. Aplazarlo me alivia por un momento, pero también me impide mostrar mi trabajo.»

Resultado esperado

La persona comprende mejor cómo se relacionan sus pensamientos, emociones y conductas.

S - SOLTAR

Dejar de sostener algo de la misma manera

Definición

Comenzar a cambiar la relación con una creencia, exigencia, expectativa o respuesta que la persona ya no quiere seguir alimentando.

Soltar puede ser gradual. La emoción o el recuerdo pueden permanecer mientras disminuye su influencia sobre las decisiones.

Cómo acompañarlo

- Precisar qué desea revisar o dejar de sostener.
- Reconocer qué función ha tenido y cuál es su costo actual.
- Distinguir lo que depende de la persona de lo que no controla.
- Explorar si está preparada para relacionarse con ello de otra manera.

Preguntas útiles

- ¿Qué sigues sosteniendo?
- ¿Qué te cuesta mantener esa exigencia?
- ¿Qué depende de ti y qué no?
- ¿Qué temes perder si cambias esta respuesta?
- ¿Qué estás dispuesto a dejar de alimentar?

Ejemplo

«Estoy dispuesto a dejar de exigir que cada publicación sea perfecta. Puedo sentir miedo sin dejar que decida siempre por mí.»

Resultado esperado

Aparece espacio para responder de otra manera.

Soltar no exige olvidar, perdonar ni renunciar a límites, seguridad o necesidades legítimas.

E - ELEGIR

Decidir cómo quiero responder

Definición

Reconocer las alternativas disponibles y tomar una decisión propia, coherente con los valores, necesidades y posibilidades actuales de la persona.

La elección puede incluir actuar, pedir apoyo, poner un límite, buscar información o esperar con un propósito claro.

Cómo acompañarlo

- Identificar opciones reales.
- Revisar sus posibles consecuencias.
- Conectar la decisión con lo que la persona valora.
- Comprobar que la elección le pertenece al cliente.

Preguntas útiles

- ¿Qué opciones tienes ahora?
- ¿Cómo quieres responder?
- ¿Qué es importante para ti en esta decisión?
- ¿Qué alternativa es viable en tus circunstancias?
- ¿Qué parte de esta elección depende de ti?

Ejemplo

«Elijo empezar a compartir mi trabajo con claridad y honestidad, aunque todavía sienta inseguridad.»

Resultado esperado

La persona puede expresar qué decide y por qué esa decisión tiene sentido para ella.

T - TRANSFORMAR

Convertir mi elección en práctica

Definición

Integrar una nueva comprensión en decisiones, conductas, hábitos o formas de relacionarse mediante la práctica, la observación y el ajuste.

Comprender abre una posibilidad; llevarla a la vida cotidiana permite desarrollar una nueva respuesta.

Cómo acompañarlo

- Traducir la elección en una acción concreta y realista.
- Definir cuándo y cómo se realizará.
- Preparar recursos y respuestas ante posibles obstáculos.
- Revisar lo ocurrido y ajustar lo necesario.

Preguntas útiles

- ¿Qué harás concretamente?
- ¿Cuál es el primer paso que puedes realizar?
- ¿Cuándo lo harás?
- ¿Qué podría dificultarlo y cómo te prepararás?
- ¿Qué observarás para saber qué estás aprendiendo?

Ejemplo

«Esta semana publicaré un mensaje sobre mi servicio el jueves. Después observaré qué ocurrió, cómo respondí al miedo y qué puedo mejorar.»

Resultado esperado

La elección comienza a expresarse en comportamientos observables y la persona aprende a sostenerlos o ajustarlos.