

AXENT INSTITUTE · MATERIAL DE APLICACIÓN

Guía técnica RESET

Recaídas, recuperación y continuidad

8 páginas · Distinción · Modelo · Práctica ·
Evidencia

MÓDULO 08 DE 10 · SELF · PEOPLE · PERFORMANCE

Tu empresa creció. Ahora hagamos crecer a sus líderes.



01 · DISTINCIÓN CENTRAL

Una recaída es un evento; el abandono es una trayectoria

El pensamiento de todo o nada transforma una omisión en permiso para abandonar. En el otro extremo, minimizar cada incumplimiento impide ver un patrón. El análisis necesita compasión y rigor simultáneos.

Recuperar significa volver a la conducta en la siguiente oportunidad viable, identificar qué parte del diseño falló y ajustar antes de aumentar dificultad.

**PRINCIPIO
OPERATIVO**

Reduce el tiempo entre la desviación y la siguiente práctica; aprende sin convertir el error en excusa o identidad.

Mapa de observación

QUÉ OCURRIÓ

Una omisión o respuesta anterior bajo condiciones específicas.

QUÉ SE REPITE

Secuencia recurrente entre señal, conducta y efecto.

CÓMO SE VUELVE

Acción mínima en la próxima oportunidad viable.

QUÉ SE AJUSTA

Cambio en señal, capacidad, contexto o soporte.

02 · MODELO RESET

Observar antes de reaccionar

Reconocer sin dramatizar**R**

Describe la desviación y su impacto con precisión.

Pregunta: ¿Qué ocurrió exactamente y qué compromiso afectó?

Examinar la secuencia**E**

Reconstruye señal, estado, contexto, respuesta y efecto.

Pregunta: ¿Dónde comenzó a desviarse el sistema?

Separar identidad**S**

Distingue 'no ejecuté' de 'soy incapaz'.

Pregunta: ¿Qué conclusión personal estás añadiendo al hecho?

SECUENCIA

No saltes a la acción antes de distinguir señal, significado, necesidad y efecto.

03 · MODELO RESET

Elegir una respuesta útil

Elegir retorno mínimo**E**

Define la siguiente oportunidad y una versión viable de la conducta.

Pregunta: ¿Cuál es la acción más pequeña que reabre la trayectoria?

Transferir aprendizaje**T**

Ajusta diseño y programa revisión para detectar repetición.

Pregunta: ¿Qué cambiarás para no depender de una promesa mayor?

CALIDAD

Una buena respuesta protege simultáneamente relación, responsabilidad y avance.

04 · PRÁCTICA DEL LÍDER

Recupera rápido y aprende profundo

PRÁCTICAS QUE AYUDAN

Describe el episodio sin exagerar. · Retoma en la próxima señal. · Ajusta una variable del diseño. · Escala si aparece un patrón material.

ATAJOS QUE DEBILITAN

Esperar al lunes siguiente. · Castigarte como estrategia. · Normalizar omisiones repetidas. · Aumentar dificultad para compensar.

Preguntas de transferencia

- ¿Qué ocurrió exactamente y qué compromiso afectó?
- ¿Dónde comenzó a desviarse el sistema?
- ¿Qué conclusión personal estás añadiendo al hecho?
- ¿Cuál es la acción más pequeña que reabre la trayectoria?
- ¿Qué cambiarás para no depender de una promesa mayor?

**PRÁCTICA
DELIBERADA**

Ensaya primero en situaciones de riesgo bajo o medio; registra efecto y ajusta una sola variable.

05 · CASO APLICADO

Dos semanas sin el nuevo ritual

El equipo sostuvo seis semanas de retrospectivas. Durante un pico comercial canceló dos sesiones y concluyó que la práctica no es viable en períodos exigentes.

OPCIÓN 1

Abandonar el ritual hasta que disminuya la carga.

OPCIÓN 2

Realizar una retrospectiva mínima de 20 minutos, revisar qué señal y protección fallaron y rediseñar el pico.

OPCIÓN 3

Programar una sesión doble para compensar.

Criterio de decisión

- Abandonar el ritual hasta que disminuya la carga. — No. Confirma que la práctica solo existe en condiciones ideales.
- Realizar una retrospectiva mínima de 20 minutos, revisar qué señal y protección fallaron y rediseñar el pico. — Correcto. Recupera trayectoria y usa la recaída como dato.
- Programar una sesión doble para compensar. — Puede aumentar fricción y asociar la recuperación con castigo.

RESOLUCIÓN

El equipo instala una versión mínima para semanas críticas y define qué temas pueden esperar y cuáles requieren aprendizaje inmediato.

06 · LABORATORIO

Calibra tu criterio

'YA ROMPÍ LA RACHA'.

La métrica de racha puede ocultar la variable relevante: tiempo de recuperación y calidad del retorno.

'NO PASA NADA; LA PRÓXIMA VEZ SERÁ'.

Sin análisis ni fecha, la aceptación puede convertirse en permisividad.

'RETOMO EN LA SIGUIENTE SEÑAL CON LA VERSIÓN MÍNIMA'.

Respuesta concreta que protege continuidad.

'COMPENSARÉ HACIENDO EL DOBLE'.

El castigo eleva fricción y no necesariamente corrige la causa.

Chequeo de calidad

- Separé una omisión de una identidad.
- Definí la próxima oportunidad concreta.
- No confundí compasión con ausencia de responsabilidad.

07 · FIELD CHALLENGE

Diseña tu protocolo RESET

Analiza una desviación reciente y define cómo recuperarás la trayectoria en la siguiente oportunidad.

Episodio e impacto

Qué ocurrió, compromiso afectado y consecuencia...

Secuencia de desviación

Señal, contexto, estado, respuesta y efecto...

Historia personal añadida

Qué conclusión sobre ti debes separar del hecho...

Retorno mínimo

Próxima señal, conducta viable y apoyo...

Ajuste y seguimiento

Variable que cambiarás y evidencia que revisarás...

EVIDENCIA MÍNIMA

Describe conducta observable, efecto interpersonal, resultado y momento de revisión.

08 · TRANSFERENCIA

Del módulo al trabajo real

Protocolo de aplicación

- Selecciona una conversación real de riesgo bajo o medio.
- Prepara la intervención con RESET y define una conducta observable.
- Ejecuta sin intentar controlar la emoción de la otra persona.
- Registra qué cambió en tu respuesta, en la relación y en el resultado.
- Solicita feedback específico y decide un siguiente ensayo.

CIERRE

La continuidad no exige una línea perfecta; exige una capacidad confiable para volver.

Referencias

Lally, P., van Jaarsveld, C. H. M., Potts, H. W. W. y Wardle, J. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, 40, 998-1009. <https://doi.org/10.1002/ejsp.674>

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>

Kashdan, T. B. y Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865-878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>

Prochaska, J. O. y DiClemente, C. C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(3), 390-395. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.51.3.390>