



Coaching Método Puzle®

Viky Ciudad y José Luis Ramírez

Contenido

Coaching Método Puzle®	1
El arte de encajar las piezas de tu vida y tu relación	1
¿Qué es el Coaching Método Puzle®?	2
La Filosofía de las Piezas: ¿Por qué un Puzle?	3
El Caos de la Mesa Llena	3
Nuestro Papel en Vuestro Tablero	3
¿Cómo funciona el método? Nuestro proceso de trabajo	4
¿Por qué confiar en nosotros?	5
Nuestra Misión: Divulgar para Transformar	5

“Coaching método PUZLE®” es una marca registrada propiedad de
Viky Ciudad y José Luis Ramírez.

Coaching Método Puzle®



El arte de encajar las piezas de tu vida y tu relación

Hola. Somos **Viky Ciudad** y **José Luis Ramírez**. Antes de profundizar en la técnica, queremos que sepáis quiénes somos. Ambos somos coaches con años de experiencia acompañando a personas y parejas en sus procesos de cambio, pero, por encima de todo, **somos pareja**, tanto profesional como sentimental.

Esta condición nos permite abordar los conflictos desde una perspectiva de 360 grados: entendemos la teoría, pero también vivimos la práctica de la convivencia diaria.

A lo largo de nuestra trayectoria, nos dimos cuenta de algo fundamental: el bienestar no es una foto fija, sino un rompecabezas dinámico. Tras años de observación, estudio y práctica, hemos unido nuestros conocimientos para dar forma, registrar y crear lo que hoy os presentamos: el **Coaching Método Puzle®**.

Queremos que sepáis que este sistema no nace solo de los libros o de una consulta fría. Nace de nuestra propia convivencia, de nuestros desafíos y de haber aprendido a aplicar en nosotros mismos lo que hoy enseñamos a los demás. Nosotros pensamos que, para ayudar a una **persona o pareja**, nada mejor que hablarle desde el corazón y la experiencia de quienes entienden perfectamente por lo que estáis pasando.

¿Qué es el Coaching Método Puzle®?

Nosotros pensamos que el ser humano es una estructura fascinante y compleja, un engranaje donde nada ocurre de forma aislada. Estamos compuestos por múltiples dimensiones: la emocional, la cognitiva, la relacional y la biológica. Es como un ecosistema delicado; cuando una de estas áreas se tambalea, el resto inevitablemente se resiente.

El **Coaching Método Puzle®** no nace de la improvisación ni de frases motivacionales vacías. Es un sistema de trabajo adaptativo y robusto (que se adapta a cualquier circunstancia **individual o de pareja**) que hemos diseñado seleccionando cuidadosamente las técnicas que mejores resultados nos han dado tras años ayudando a **personas y parejas**. Hemos extraído las piezas más eficaces de los cuatro pilares más potentes del cambio humano actual:



Neurociencia: Queremos que entiendas por qué haces lo que haces, incluso cuando sabes que no te conviene. Para nosotros, es vital comprender cómo tu cerebro procesa el amor, el miedo y el cambio. Aprovechamos la neuroplasticidad para que logres crear nuevos hábitos y rutas de pensamiento que antes te parecían imposibles.



Inteligencia Emocional: A menudo nos enseñan a ocultar lo que sentimos o a luchar contra ello. Nosotros queremos que aprendas a identificar, validar y gestionar tus emociones. Queremos que dejen de ser un obstáculo que te bloquea o te desborda, y se conviertan en tu guía.



Cognitivo-Conductual: vuestras creencias determinan vuestros resultados. Así de simple y así de crudo. En nuestras sesiones, nos enfocamos en detectar esos pensamientos automáticos que te frenan y los transformamos en acciones que funcionen. No se trata de "pensar en positivo", sino de pensar de forma útil y realista.



Sistémico: Este es un punto clave en nuestra visión. Entendemos que no eres un individuo flotando en el vacío; formas parte de un sistema (tu pareja, tu familia, tu entorno laboral). En un puzle, si mueves una pieza, el encaje de las demás varía. Por eso, analizamos cómo cada uno de tus movimientos afecta al conjunto de tu vida, asegurándonos de que los cambios que realices sean sostenibles y armónicos con tu entorno.

La Filosofía de las Piezas: ¿Por qué un Puzle?

Le llamamos **Coaching Método Puzle®** por una razón muy sencilla: nosotros consideramos que cada persona y cada pareja tiene a su alrededor una cantidad enorme de piezas. Están ahí, flotando en vuestro día a día: la comunicación, la sexualidad, el trabajo, la crianza, las heridas del pasado, los sueños que aún no habéis cumplido...

A menudo, los problemas no surgen porque os falten ingredientes para ser felices. De hecho, lo más probable es que ya tengáis todo lo necesario sobre la mesa. El conflicto aparece porque esas piezas están desordenadas.

El Caos de la Mesa Llena

¿Habéis tenido alguna vez esa sensación de tenerlo "todo" y, sin embargo, sentir que algo falla? Es frustrante. Sentís que los elementos están ahí, pero no cuadran. Y cuando las piezas no encajan, la vida no se siente plena; se siente caótica, ruidosa, como si estuvierais intentando forzar una pieza de "trabajo" en el hueco que corresponde a la "intimidad".

Nosotros pensamos que no sirve de nada tener las mejores piezas si no sabes cómo conectarlas. Forzar un encaje solo deforma los bordes y crea más fricción.

Nuestro Papel en Vuestro Tablero

Nuestro trabajo no es daros piezas nuevas —porque las vuestras ya son valiosas—, sino ayudaros a mirar la mesa con perspectiva. Queremos acompañaros a:



Identificar cada pieza: Ponerle nombre a lo que sentís y a lo que vivís.



Pulir las dañadas: A veces, una pieza del pasado está un poco astillada y necesita cuidado antes de intentar encajarla de nuevo.



Encontrar el lugar exacto: Ayudaros a que cada aspecto de vuestra realidad encuentre un sitio coherente y funcional.

Para nosotros, una vida plena es aquella donde todas las piezas cuadran. No nos malinterpretéis: no os estamos hablando de alcanzar una "vida perfecta" (eso no existe y es una trampa). Os hablamos de coherencia. Se trata de que vuestra realidad deje de ser un montón de objetos dispersos y se convierta en una imagen con sentido, donde podáis respirar con alivio y decir: *"Aquí es donde esto debe ir"*.

¿Cómo funciona el método? Nuestro proceso de trabajo

Cuando trabajáis con nosotros, seguimos una estructura clara y basada en ejercicios y herramientas para reconstruir vuestra imagen de plenitud:



Identificación: Como pareja, os ofrecemos una visión de 360°. Entendemos las partes de vuestra historia y os ayudamos a ver lo que necesita sin juicios. Analizamos qué piezas hay sobre la mesa, identificando fortalezas, bloqueos y aquellas creencias "deformadas" que impiden el encaje.



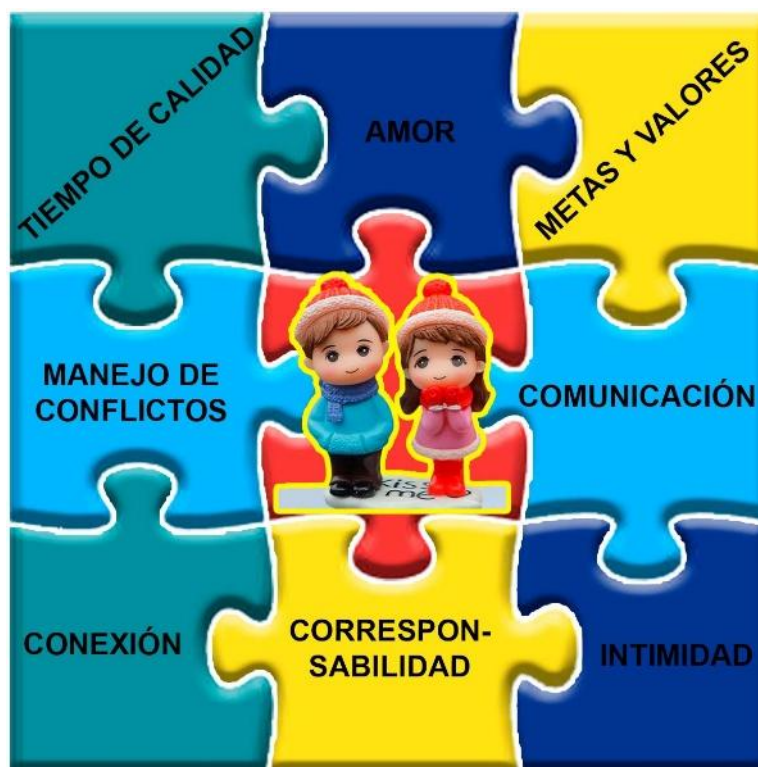
El Marco del Puzle: Todo puzle necesita un marco. Nosotros os ayudamos a definir vuestros valores no negociables y vuestros límites. Sin un marco sólido, el puzle se desmorona ante la primera crisis.



Ensamblaje Estratégico: Aquí aplicamos herramientas prácticas de neurociencia y sistémicas para que cada conflicto se convierta en una oportunidad de encajar una pieza más. Logramos que la comunicación, la gestión del tiempo o la intimidad empiecen a conectar de forma natural.



La Visión Completa: El objetivo final es que podáis dar un paso atrás y ver vuestra vida con claridad. Cuando las piezas encajan, el esfuerzo desaparece y aparece la fluidez.



¿Por qué confiar en nosotros?

Nosotros no os hablamos solo desde la teoría. Os hablamos desde la experiencia de años tratando con **personas y parejas** reales, con problemas reales. El **Coaching Método Puzle®** es el resultado de nuestra unión como profesionales y nuestra pasión por ver cómo las **personas y parejas** recuperan el control de su propia historia.

"En el **Coaching Método Puzle®**, no te damos las piezas que te faltan; te enseñamos a encajar las que ya tienes y a descartar las que ya no te pertenecen".

Sabemos que, a veces, parece que el puzle de vuestra vida es demasiado difícil de montar, pero os aseguramos que, con el método adecuado y el acompañamiento correcto, todas las piezas pueden cuadrar.

Estamos deseando empezar a trabajar con vosotros y ayudaros a construir esa vida plena que os merecéis.

Nuestra Misión: Divulgar para Transformar

Aparte de nuestro trabajo personalizado con **personas y parejas**, tenemos un compromiso firme: **ayudar a las máximas personas posibles**. Por eso, nos dedicamos a dar **charlas gratuitas**. Queremos que el conocimiento no se quede encerrado en un despacho; queremos que las herramientas de bienestar lleguen a cada hogar, porque todos merecemos tener una vida plena y equilibrada.

