

PERSONAS CON ADICCIONES

Campo de las sustancias
tóxicas: el alcoholismo

Dulce Suárez, Ainhoa Varela y María Fabeiro

PERSONAS CON ADICCIONES EN EL CAMPO DE LAS SUSTANCIAS TÓXICAS: EL ALCOHOLISMO

Proyecto de investigación acerca del efecto del coaching en personas con adicciones, específicamente en el campo de las sustancias tóxicas: el alcohol.

Autoras: Dulce Suárez, Ainhoa Varela y María Fabeiro

Supervisión: Daniel Álvarez Lamas



Apoyo, edición y publicación



Colabora

ÍNDICE

I. INTRODUCCIÓN.....	3
Entorno del trabajo.....	3
Fases del Cambio	4
¿Para qué?.....	6
¿Dónde y con quién?	7
¿Cómo?	7

[PIDE LA INVESTIGACIÓN COMPLETA DIRECTAMENTE DESDE LA WEB](#)

O contacta directamente con nosotros en info@benpensante.com

I. INTRODUCCIÓN

En los primeros pasos de este voluntariado nos encontramos con nula o escasa información existente sobre la actividad del Coaching en el complejo mundo de las toxicomanías, esto nos ha convencido de la necesidad de realizar este proyecto.

En la sociedad actual, el Coaching se está aplicando en una amplia variedad de sectores como puede ser el empresarial, deportivo o desarrollo personal, buscando desarrollar un alto rendimiento en pos de la mejor versión de esa entidad económica, grupal o individual. No obstante, nuestra experiencia nos va indicando que hay otros sectores en los que, sin duda, la actividad de Coaching puede contribuir notablemente a favorecer, reforzar y facilitar los procesos y progresos de otras disciplinas.

ENTORNO DEL TRABAJO

En el caso que ahora analizamos nos referimos a un sector de población que padece la problemática de las toxicomanías o dependencias, en donde el foco de actividad se puede dirigir tanto a reforzar y facilitar la labor terapéutica como al mismo profesional bien sea el terapeuta, trabajador social o cuidador, incluso la propia familia afectada en algún grado por la casuística derivada de la dependencia de alguno de sus miembros.

Este grupo tiene un gran porcentaje de recaídas reiteradas a lo largo del proceso, y un alto índice de personas que no consiguen finalizarlo adecuadamente, además de trabajar con tendencias destructivas que pueden llevar al dependiente a situaciones de tensión grave, e incluso a una cierta agresividad.

Al profesional:

Teniendo solo en cuenta estos factores, podemos indicar algunos puntos en los que los profesionales del sector pueden beneficiarse de las técnicas propias del Coaching. Es un camino necesario para:

- Reforzar la motivación, sin perder de vista la visión-misión y ambición.
- Conseguir un juego de equilibrio de necesidades para mantenerse en el estado más óptimo en su desempeño laboral diario.
- Facilitar los re encuadres necesarios para observar las bondades de las situaciones por muy complejas que parezcan.

- Mantener el enfoque constante al proceso mas allá del resultado inmediato del dependiente con quien trabajan, evitando o rebajando el índice de frustración personal.
- Sostener situaciones complejas emocionalmente sin ser arrastrados o superados por ellas y desarrollar una mayor confianza en su propio trabajo como gestionar las presiones del mismo.

A la familia:

El entorno familiar del dependiente también puede favorecerse de los procesos de Coaching, que más que dirigir el trabajo al foco generador del dolor, puede trabajar el campo de los límites de responsabilidad y con ello la culpa; abrir posibilidades a las formas de relación con el otro, reencuadre de la experiencia, etc.

FASES DEL CAMBIO

Al dependiente:

El Coaching dirigido al dependiente directamente y enfocado en apoyar y favorecer todo el proceso terapéutico debería tener en cuenta las consideraciones de James O. Prochaska sobre las fases del proceso de cambio en el mundo de las dependencias. Es decir: se trata de establecer una serie de fases, y cómo el proceso debe adaptarse a cada fase y qué factores hay que tener en cuenta en cada una, en atención a su importancia, para luego indicar los tipos de procesos terapéuticos más adecuados.

1.- Pre-contemplación; no están interesados en cambiar o no están informados de las consecuencias de sus comportamientos. Actitud defensiva, negando la existencia del problema. No son conscientes de su situación. No se les puede presionar para que actúen.

Objetivo; evitar que toquen fondo para que sean entonces conscientes de su situación. Reclutamiento en proceso terapéutico. Motivar al cambio. Reevaluación del entorno. En esta fase, según las estadísticas del estudio de Prochaska, de las personas que se acercan al proceso de cura, más del 50% abandonan.

Coaching; abrir conciencia sobre comportamientos destructivos, responsabilidad en los comportamientos, responsabilidad en la toma de decisiones.

Frase: Ellos son, la sociedad es... responsable

2.-Contemplación; Conscientes de la necesidad de cambio (en más de 6 meses) pero los costes son valorados muy por encima a los beneficios. Relación destructiva con la adicción de tipo odio-amor.

Objetivo; Potenciar el valor de los beneficios. Reclutamiento en procesos de recuperación. Reevaluación de sí mismo.

Coaching; potenciar el estado deseado, recursos, motivación

Frase: Yo, debería de...

3.- Preparación; Intentan tomar un plan de acción en un futuro inmediato (en menos de 6 meses), los beneficios y los costes están en un equilibrio aproximado. Según Prochaska, los individuos que están bien preparados para tomar acciones son los que tienen más posibilidades de tener éxito.

Objetivo; tomar acción. Retener al individuo en el proceso

Coaching; motivación; valores y creencias limitantes, compromisos, plan de acción, tareas.

Frase: Yo, voy a...

4.- Acción; La persona ya está cambiando en su estilo de vida en los últimos seis meses.

Objetivo; La recuperación. Mejorar autocontrol. Gestión de estados emocionales negativos y positivos. Gestión de conflictos interpersonales. Cambio en la actitud defensiva por una mayor autoestima.

Coaching; proceso personalizado, ya que el conjunto de herramientas que se pueden utilizar posibilita una gran flexibilidad para adecuar el proceso a las necesidades de cada individuo. Trabajar la responsabilidad de la persona ante su propio proceso, evitando generar una nueva dependencia con respecto al Coach o ayudar a que se evite en procesos paralelos en los que este inmerso. Trabajar con valores, con transformación de creencias, sostenimiento de emociones, gestionar estados, anclajes... Aprender a sostener la soledad (islas perdidas), el dolor. Enfoque en el proceso más que en el objetivo final, etapa con alto índice de recaídas y por ende de frustración y abandono.

Frase: Yo, estoy... me veo...

5.- Mantenimiento; manteniendo la conducta de abstinencia.

Objetivo; la recaída es una etapa más del proceso... Independencia, desarrollo personal.

Coaching; Enfoque en el proceso más que en el objetivo final, etapa con alto índice de recaídas y por ende de frustración y abandono. Valores, creencias, re encuadres y perspectivas. Tema de responsabilidad y culpa. Objetivos más relacionados con la visión-misión ayudando a fortalecer caminos de conexión con un futuro más allá de su reciente pasado dependiente.

Con respecto a esta última fase, el acompañamiento del Coaching puede significar una pieza fundamental para el incremento del éxito de este tipo de procesos. La mayoría de las recaídas suceden en situaciones de conflicto emocional, donde juegan estados de depresión, ansiedad, rabia, aburrimiento, soledad, estrés y angustia por un lado o de euforia, exceso de confianza, etc., desde el otro extremo. Se califican momentos de riesgo emocional. Ante esos momentos el Coach puede trabajar una serie de herramientas con la persona para facilitarle una gestión de dichas experiencias de forma mucho más constructiva y beneficiosa.

La recuperación total se observa cuando el individuo no sufre ningún tipo de tendencia hacia su adicción independientemente de la situación que este viviendo.

Nos damos cuenta que el trabajo de Coaching en este sector puede ser bastante amplio, por ello vemos necesario el limitar el sector de investigación inicial al del individuo dependiente y dentro de él a una de las fases descritas.

Nos pondremos en contacto con los profesionales, principalmente psicólogos y trabajadores sociales para cooperar con ellos, estudiando como el Coaching puede facilitar por un lado el proceso terapéutico, y por otro complementarlo para lograr procesos de recuperación más personalizados y con cambios más profundos y duraderos.

Disponemos de una red de contactos que comprende, en el que además la colaboración siempre es bien recibida, sobre todo cuando es en forma de voluntariado. Es un proceso que lleva unas pautas de investigación conforme al apoyo y asesoramiento del Instituto Ben Pensante. Nuestro equipo básico está constituido por tres Coaches comprometidos en la investigación. Queremos demostrar que el Coaching tiene muchas posibilidades de ayudar al desarrollo personal, en beneficio de una comunidad más sana, más allá de los sectores en los que normalmente se le encasilla.

¿PARA QUÉ?

“El estado de una persona que no está en guerra ni consigo misma ni con los demás es una de las características más significativas de una autoestima sana” (Nathaniel Branden).

Hablando en términos de Coaching, hemos descubierto que nuestra misión es acompañar a las personas en sus procesos de cambio, es nuestro propósito de vida y haciendo honor a nuestro VALOR humano nos gusta formar equipo, compartiendo y honrando valores que nos unen, que nos acercan, que nos nutren. Colaborando y apostando por la calidad de las relaciones humanas.

Para desarrollar nuestras capacidades hacia un bien mayor, transpersonal, la Visión: queremos ser el cambio que queremos ver en el mundo.

¿Por qué no comenzar una cadena de energía en un sitio que lo requiera?. Un pequeño movimiento aquí puede ocasionar un gran cambio... Esta intención nos ha unido en este voluntariado... Además con la investigación queremos ir más allá y analizar la viabilidad de extrapolar esta estructura de desarrollo personal basada en la motivación y los logros a otros centros de tratamiento de dependencias. En suma, construir una metodología flexible y eficaz, con la que

poder complementar y reforzar el proceso terapéutico de las adicciones, en este caso, el alcoholismo.

¿DÓNDE Y CON QUIÉN?

¿En qué entorno vamos a enfocar la investigación?

Se propone llevar el Coaching a la asociación de Ex alcohólicos de A Coruña "Luis Miguel Morás", que tiene una unidad de tratamiento y supervisión terapéutica dedicada a la dependencia alcohólica. Es la única entidad en la ciudad de A Coruña y área metropolitana a donde se derivan los casos desde penitenciarias, centros médicos y otras entidades. Tratan unos 300 o 400 casos nuevos al año y tienen en su registro más de 9000 historias clínicas desde su inicio.

Tras hacerles una propuesta de colaboración voluntaria con el Coaching en apoyo a su trabajo nos ofrecen comenzar con un grupo de ex-pacientes, ya dados de alta en terapia pero que aún siguen utilizando el recurso de grupo de apoyo reuniéndose allí, y que se pueden ubicar en los términos que se describieron anteriormente en la fase de mantenimiento.

Hemos realizado el trabajo de investigación sobre un grupo de 12 personas, hombres y mujeres con una media de edad de 50 años con un porcentaje equilibrado entre hombres y mujeres. Llevan una media entre un año y dos años de abstinencia. Excepto alguna recaída puntual, están dados de alta de terapia y no siguen tratamientos en referencia a la adicción.

¿CÓMO?

Se les plantea participar en la investigación participando como coachees durante una serie de 3 sesiones para observar el efecto en ellos la participación en un proceso de Coaching basado en la búsqueda del incremento de la motivación y su repercusión en la autoestima. Ambos puntos se plantean como cruciales en el proceso de reconstrucción personal y reinserción social.

Para poder comprobar que el proceso de Coaching en este apartado puede ayudar a favorecer entre otras cuestiones el punto de la autoestima, acordamos que el voluntario tras firmar un consentimiento... Cumplimente el mismo test que cuantifica la autoestima al principio de iniciar su proceso de Coaching y de nuevo cuando se termine, tras ese número mínimo de tres sesiones.

Dulce Suárez, Ainhoa Varela, María Fabeiro

[PIDE LA INVESTIGACIÓN COMPLETA DIRECTAMENTE DESDE LA WEB](#)

O contacta directamente con nosotros en info@benpensante.com